

ਜਰੂਰੀ-ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ **ਲੱਛਣਾਂ** ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਆਉਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, www.toronto.ca/COVID19 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, [ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ ਐਪ](#) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ

- ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੀ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਘਟਾਓ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਾਨ ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।
- ਰਸੋਈ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੱਕ ਘਟਾਓ।
- ਘਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਜਰੂਰੀ ਸਮਾਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੇ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ)।
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਬਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:
 - ਬਾਹਰ ਬੀਤਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
 - ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਲਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਸਪਲਾਈ ਕੜੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰੋ।
 - ਸਟੋਰ ਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ (ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਬੁਜ਼ਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਟੋਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।
 - ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਕੇ ਨਿਕਲੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮੈਨ ਗੇਟ 'ਤੇ ਕਤਾਰ ਵੀ ਬਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਪੀਰਜ਼ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ:
 - ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਿਆਕੇ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਘਟਾਓ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ:
 - ਹਰ ਥਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸੰਕੇਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡ, ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
 - ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਭੀੜ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੈਸ਼ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਖੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਲੈਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਸਿਰ ਜਾਂ ਹੱਥ ਹਿਲਾਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਦਬੋ-ਆਦਾਬ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ:
 - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ**।
 - ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ, ਐਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - **ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ** ਵੇਲੇ ਟੀਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਟੀਸ਼ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੀਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅੱਗੇ ਕਰ ਲਓ।
 - ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।
 - ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਾਈਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:
 - ਜੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਰਟ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਾਈਪਸ ਨਾਲ ਹੀ ਲਿਆਓ।
- ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ:
 - ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।
 - ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖੀਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
 - ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡੈਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੰਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਫੁੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਪੈਕਿੰਗ ਜਿਓ ਦੀ ਤਿਓ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਸਿਲਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਪੈਕਿੰਗ ਫਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
 - ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਭਾਵ ਕੈਂਡੀ, ਗਿਰਿਆਂ)।
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸੰਪਰਕ ਰਹਿਤ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਜੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਛੋਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਖੁਦ ਪੈਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਸੜਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੇਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰੇਡੀਓ ਬਟਨ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ/ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਦਸਤਾਨੇ

- ਦਸਤਾਨੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੱਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਸਾਰ ਬਦਲ ਲਓ/ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਕੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਕਵਰਿੰਗ

- ਟੋਰੋਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨਵੇਂ **ਨਿਯਮਾਂ** ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਟੋਰ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਛੱਤ ਹੇਠ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਪਵਾਦ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। [ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਨ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ।

ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਦੂਰ ਰੱਖ ਦਿਓ

- ਘਰੇ ਪਹੁੰਚਣ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਬੈਗ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ/ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ।

- ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਟਰਟਾਪ) ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਰਸੋਈ ਲਈ ਸਮਾਨ ਦੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ।

ਭੋਜਨ ਵਿਤਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਵਿਤਰਣ ਸੰਪਰਕ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
 - ਆਰਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਡਿਲੀਵਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:
 - ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਮਿਲੇ: "ਗਰਮ ਭੋਜਨ" ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਠੰਡਾ ਭੋਜਨ" ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਜਿਓ ਦੀ ਤਿਓ ਹੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੀਲਬੰਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ)।
 - ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਜਿਸ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਟੇਕ-ਆਉਟ ਬੈਗ/ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਘਰ ਵਿਖੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਮ ਅਭਿਆਸ

- ਦੂਜਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦੂਸ਼ਿਤਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕੋ:
 - ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।
 - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ/ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਬ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਬੀਫ, ਪੌਲਟਰੀ, ਪੋਰਕ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਲਈ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਦੇਖੋ।

ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

- ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਿਵਾਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ [ਮਦਦ ਲਈ 211](#) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸੰਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਦੇਖੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.toronto.ca/COVID19 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 416-338-7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲੇ

BC ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (2020). ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety> ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

26 ਅਗਸਤ, 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਗਰੋਸਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (2020). *ਖਪਤਕਾਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ* <https://www.cagrocers.com/covid-19/> ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ (CFIA) (2020). *ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19): ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ* <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a> ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨੀਸਟਰੇਸ਼ਨ (2020). *ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਡਿਸੀਜ਼ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19)* <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19> ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਫੂਡ ਐਂਡ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਆਰਗਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਦੀ ਯੂਨਾਇਟਡ ਨੇਸ਼ਨਸ - ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ (2020). *ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼*: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਹਾਰਵਰਡ ਟੀ.ਏਚ. ਚੈਨ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (2020). *ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ* <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/> ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (2020). *ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਡਿਸੀਜ਼ (ਕੋਵਿਡ-19) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ* <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html> ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਉਨਟਾਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ (2020). *ਕੋਵਿਡ-19 ਭੋਜਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਰਬੋਤਮ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰ ਸ਼ੀਟ* http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ