

ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

1. ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਸੀਹਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ। ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

3. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

4. ਫੁਟਕਲ

- ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਚਾਦਰ, ਜੋ ਕਿ ਗੋਲਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜੋ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰੋਜ਼ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਰੇ ਮਾਈਕ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ (ਸਾਊਂਡ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਰੇਲਿੰਗ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਸ਼ਾਦ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
- ਪਰਸ਼ਾਦ ਵਾਲੀ ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਿੱਜੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

(ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਨਰਸਿੰਗ, ਬਤੂ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਗਈ ਪਹਿਲ)

ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

1. ਹੱਥ ਸਫਾਈ

- * ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਸੀਹਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ। ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

3. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

4. ਫੁਟਕਲ

- * ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

- * ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ.
- * ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ.
- * ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ।
- * ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ. ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- * ਨਿੱਜੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- * ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮੈਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

(ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਨਰਸਿੰਗ, ਬਤੂ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਗਈ ਪਹਿਲ)

ਬੀ-ਬਲਾਕ (ਲੜਕੀਆਂ) ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

1. ਹੱਥ ਸਫ਼ਾਈ

ਹਰ 40-60 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਸੀਹਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ। ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

3. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਹੋਸਟਲ, ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵੇਲੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

4. ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ

- ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਓ।

5. ਫੁਟਕਲ

- * ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- * ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।

- * ਨਿੱਜੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਯੰਤਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- * ਧੋਤੇ, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਸਟੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- * ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- * ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ।
- * ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ. ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- * ਸਭ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਆਮ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

(ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਨਰਸਿੰਗ, ਬੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਗਈ ਪਹਿਲ)

ਏ-ਬਲਾਕ (ਲੜਕੀਆਂ) ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

1. ਹੱਥ ਸਫ਼ਾਈ ਹਰ 40-60 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਸੀਹਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ। ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
3. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਹੋਸਟਲ, ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵੇਲੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
4. ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਓ।
5. ਫੁਟਕਲ
 - * ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ) ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - * ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ।
 - * ਨਿੱਜੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਯੰਤਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
 - * ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- * ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ, ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- * ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ. ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- * ਸਭ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਆਮ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ.

(ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਨਰਸਿੰਗ, ਬਤੂ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਗਈ ਪਹਿਲ)