ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਏ ਸਵੇਇਲ (ਹੈਲੋ),

ਅੱਜ ਅੱਠ ਫਰਵਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

4 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਸੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਨੇ ਕੇ-12 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਧ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਮਾਸਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਾ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਵੀ ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਾ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਟਾਫ ਰੂਮ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਾ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਇਸ ਨਵੀਂ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ, ਮਾਸਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: "ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਲੇ ਮਾਸਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।"

ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ: "ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।"

ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਦੇ ਆਏ ਹਾਂ, ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਪਡੇਟ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਨੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ : "ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਇਸ ਟਿੱਪਣੀ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ "ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਚੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"

ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਇਹ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ।

ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਧਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੇ-12 ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ:

* ਉਹ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਜਾਂ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ,
* ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਰੀਅਰ (ਰੋਕ) ਹੋਵੇ,
* ਉਹ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਕੇ-12 ਦੇ ਮਿਡਲ/ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ:

* ਉਹ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਜਾਂ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ,
* ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਰੀਅਰ (ਰੋਕ) ਹੋਵੇ,
* ਉਹ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਾ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ "ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ" ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਡੈਸਕਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਟੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਧਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ।

ਪਰ "ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਲੈਂਗਲੀ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਕੁਕਿਟਲਮ, ਚਿਲੀਵੈਕ, ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰੇਡ 6, 7 ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਗ੍ਰੇਡ 6-8 ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਰੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕੇ-7 ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ 7 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝੀਏ? ਕੁੱਝ ਸੇਧਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1) ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਮਾਸਕ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਹ ਵਾਕ ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਇਕ ਉਪਾਅ ਹੈ।
2) ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ "ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ" ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ "ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਸਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।"
3) ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ "ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

4) ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਚੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ/ਮੈਡੀਕਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਮਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕਮੇਟੀ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨੀ ਛੇਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਨਵਾਂ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1) ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ;
2) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ;
3) ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ; ਅਤੇ
4) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਚੌਕਸੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਨਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਓ।

ਹਾਈਚਕੇ (ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਗ੍ਰੀਟਿੰਗਜ਼)।