

ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈਲੇਵੀਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਜਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਕ-ਐਰ-ਟ੍ਰੀਟ(ਕੈਂਡੀਆਂ ਮੰਗਣ) ਲਈ ਨਾਂ ਜਾਓ, ਕੈਂਡੀਆਂ ਨਾਂ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਜਾਓ।

ਟ੍ਰਿਕ-ਐਰ-ਟ੍ਰੀਟ

- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਸਕਣ। ਉਹ ਹੈਲੇਵੀਨ ਮਾਸਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਹ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਠੀਕ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੰਨੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਂ ਪਵੇ।
- ਸਿਰਫ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕੋਰਟ(ਸਮੂਹ) ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਚ ਛੂਹ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡੋਰਬੈਲ ਜਾਂ ਰੇਲਿੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੈੱਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਓ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਪੋਰਚ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਕੇ "ਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟ" ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੰਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਡੋਰ(ਅੰਦਰ) ਹੋ ਜਿਵੇਂ (ਸਕੂਲ, ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਮਾਲ) ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਕ-ਐਰ-ਟ੍ਰੀਟਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਲਾਸਰੂਮ, ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ, ਮਾਲ) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਡੈਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੈਂਡੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ

- ਟ੍ਰਿਕ-ਐਰ-ਟ੍ਰੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੰਡ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ.ਸੀਏ ਤੋਂ ਪੋਸਟਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਤੇ ਟੰਗ

ਦਿਓ।

- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਟੰਗ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਬਰ(ਕੈਂਡੀ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਵਸਤੂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰਿਕ-ਐਰ-ਟ੍ਰੀਟਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੇਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਵੇ, ਗੈਰਾਜ ਜਾਂ ਲਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੰਡੋ।
- ਟ੍ਰਿਕ-ਐਰ-ਟ੍ਰੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬੈੱਲ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੰਡਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
 - ਪ੍ਰੀਪੈਕਡ(ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ) ਕੈਂਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਘਰੇ ਬਣਾਈਆਂ ਕੈਂਡੀਆਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ)
 - ਕੈਂਡੀਆਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਪੈਕਟ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਵੰਡੋ।
 - ਕੈਂਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਲੈਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਂ ਛੱਡੋ।
 - ਕੈਂਡੀਆਂ ਦੇ ਬੰਡਲ ਜਾਂ ਬੈਗ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਕ-ਐਰ-ਟ੍ਰੀਟਰਾਂ ਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਰੇਚਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਿਆਂ ਕੈਂਡੀਆਂ ਦੇ ਪੇੜੀਆਂ ਜਾਂ ਰੇਲਿੰਗ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਖਿਸਕਣ ਲਈ ਸਲਾਈਡ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਕੈਂਡੀ ਕੈਟਾਪੋਲਟ ਬਣਾਓ! ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੰਡਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਸਮੇਂ (ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ)

- ਆਪਣੇ ਜਾਣ ਪਹਿਰਾਣ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਛੋਟਾ ਗਰੁੱਪ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪਾਰਟੀ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਇੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ

ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ("ਬਾਹਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ" ("[Outdoor Events](#)") ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਵੇਖੋ)

- ਜੇ ਪਾਰਟੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ("ਇਨਡੋਰ ਈਵੈਂਟਸ" ("[Indoor Events](#)") ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਵੇਖੋ)
- ਡ੍ਰਿੰਕ, ਸਨੈਕਸ, ਸਿਗਰੇਟ, ਵੇਪ ਜਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਅਤੇ ਐਪਲ ਬੌਬਿੰਗ(ਗੇਮ) ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਂ ਪਵੇ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਆਰਟ ਅਤੇ ਕਰਾਫਟ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਹਿਮਾਨ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਹੋਵੇ (ਕੋਈ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਨਹੀਂ)।
- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਚੇ ਟੈਟੂ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕਰ ਦਿਓ ਜੋ ਮਹਿਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਣ।
- ਹਰ ਸਾਂਝੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਰੂਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਓ।



alberta.ca/covid19

Alberta