COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ – ਹਾਰਮਨੀ ਬੀਫ

ਪਲਾਂਟ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ

COVID-19 Outbreak Info – Harmony Beef

Q & A for Plant Workers

4 ਮਈ, 2020

ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ: (About the Illness:)

- **Coronavirus (ਕੋਰਨਾਵਾਇਰਸ)ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸੂਚੀ ਹੈ? ਕੀ ਦਸਤ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਵਾਂਤਰੀਕਾ ਹੈ? (Is there an updated list of how Coronavirus presents? Is diarrhoea a new way it presents?)**
  - ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਹੈ: https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16997.aspx#sign
  - ਦਸਤ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਇਕ ਵਾਰ COVID ਹੋਣ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਫੈਲਸਕਦਾ ਹੈ? (How long are you contagious, once you get COVID?)**
  - ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲੀਵਾਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
  - ਲੋਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 1-2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
  - ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਕਿਹਾਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ਅਤੇ, ਭਾਵੇਂ 10 ਦਿਨਲੰਘ ਗਏ ਹੋਣ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- **ਠੀਕ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? (When is it safe for recovered employees to return to work?)**
  - ਜੇ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਹੋਣਾਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮਹੋਣ ਤੱਕ, ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੰਮਾ ਹੋਵੇ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ COVID-19 ਸਕਾਰਾਤਮਕਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋ COVID-19 ਹੋਵੇ ਤਾਂਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- **ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ 4ਵਿੱਚੋਂ 1 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ? (Is it true that an estimated 1 in 4 Coronavirus carriers could be Asymptomatic?)**
  - ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

- **ਕੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ? (Do infected and asymptomatic persons shed the virus enough to infect others?)**
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ COVID-19 ਟੈਸਟਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀਛੂਤਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿਚ ਉਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- **ਬਿਨਾ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? (How contagious can an asymptomatic person be?)**
  - ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ COVID ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਉਹ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਸਨ।
  - ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਏ ਸੀ ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨਸਨੀ ਭਰਿਆ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਗਣ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਿਹਾਜਾਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਕੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? (If you had initially tested negative but suddenly developed light symptoms like feverish sensation and running nose and was asked to be retested but feels better. Is it safe to return to work?)**
  - ਜਿਸ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਈਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਦੇ ਸਮੇਂ (ਜੋ ਵੀ ਲੰਮਾ ਹੋਵੇ) ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਸਦੀਪਾਲਣਾ ਦੋਵੇਂ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ COVID-19 ਲਈਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ।

- **ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਸੀ। ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ 811 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (When I first tested my test came back negative. Two days later I felt feverish again so I called 811 and was asked to come in for testing again. Should I go back to work if the test is negative again?)**
  - [illegible] COVID ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ [illegible] ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੰਮਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ।
  - 10 ਦਿਨ ਲਈ ਕੰਮ ’ਤੇਨਾ ਜਾਵੋ
  - ਜੇ ਜਾਂਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

- **ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਧਾਤ, ਲਕੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਡਿਗਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? (We have learned that this corona virus can live on metals, woods and other things for hours and days. Does the viral load matters for the degree of transmission from person to person or a minimum number of the virus can cause the disease?)**
  - ਹਾਂ - ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
  - ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਸਤਹ ਤੇ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟਿੰਗ: (Testing:)

- **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਰਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜਟੀਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? (If you have no symptoms, can you test positive?)**
  - ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੋਜਟੀਵ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ, ਕੀ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ? (People who don’t show symptoms can also spread the virus. Why not test everyone?)**
  - ਅਸੀਂ Cargill (ਕਾਰਗਿਲ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੀਟ ਪਲਾਂਟਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ Continuing Care Homes(ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਂਟਰਾਂ) ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂਸਟਾਫ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ।
- ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੀਏ।
- ਸਾਰੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਫਤ ਹੈ ।

- **ਮੈਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਏਐਚਐਸ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪਹਨ? (I tried to do the online assessment, but I don't understand the questions. What other options does AHS have?)**
  - ਲੋਕ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ COVID-19 ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
  - ਸਿਹਤ ਲਿੰਕ 24/7 300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ (Self-Isolation and Protection)

- **ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੂਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਖੁਦ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਂ ਵਾਰੀ ਇਹ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ। (I'm wondering if you can talk more about isolation as there is much confusion around those who are not infected but who may be living with those who are positive or symptomatic and isolating. Sometimes it is unclear to those in that situation whether they have to isolate as well if they're feeling well.)**
  - ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਕੇਸ ਹੈ**ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ** 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 14 ਦਿਨ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਵਾਲਾ ਕੇਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (If there is a confirmed case in the household, what should the other people in that household do?)**
  - ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ COVID -19 ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਹੋਇਆ ਕੇਸ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਇਹ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
  - ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 14 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ।
  - ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਘਰਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਰਹਿਣ ਵਿਚਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ 811 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਉਸੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ? (Why is it that some people in my household have gotten COVID-19 and other people in my same household haven't?)**
  - ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ 15% ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ। ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।
  - ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਮ ਉਪਾਅ - ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ -ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫੈਲ ਰਹੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

- **ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਸਤਾਨੇਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ? (What is your opinion on wearing gloves versus wearing no gloves and using sanitizer when possible in the workplace?)**
  - ਦਸਤਾਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਲਝਣਾਂਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂਨਾਲ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਜੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਵੀ ਉਹੀਦਸਤਾਨੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਰਿਹ ਹੋਵੇ।
  - ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ .

- **ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਾਰੇ / ਗੰਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਾਸਕ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਜੇ ਉਹ ਗਿੱਲੇ / ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਣ? (Please explain mask protocol and safe handling of used/dirty masks. How long are masks good for? What if they get wet/dirty?)**
  - ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਸਕ ਹਾਰਮਨੀ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ: ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ।
  - ਜੇ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਮੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਘਰ ਆਉਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਮਾਸਕ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਟਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਸਟਿਕ ਲੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਾਸਕ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - Harmony Beef (ਹਾਰਮਨੀ ਬੀਫ) ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਕੰਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- **ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਾਰਪੂਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮਾਸਕ ਮਿਲੇਗਾ? (Will we get a fresh mask to wear back to work in the morning if we are carpooling?)**
  - ਹਾਂ, ਹਾਰਮਨੀ ਕਾਰਪੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਵਧੇਰੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣ।

ਹਾਰਮਨੀ ਵਿਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Worker Safety at Harmony)

- **ਪਲਾਂਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? (What is the current procedure for new employees coming to the plant? Are they being tested before they start work?)**
  - AHS Medical Officer of Health (MOH) ਏਐਚਐਸ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ (ਐਮਓਐਚ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਪਲਾਂਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁਦ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ। MOH (ਐਮਓਐਚ) ਕੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਾਰਮਨੀ ਬੀਫ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ।
  - ਹਾਰਮਨੀ ਬੀਫ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਏਐਚਐਸ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Absence Line (ਐਬਸੈਂਸ ਲਾਈਨ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਹਾਰਮਨੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸ਼ੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ’ਤੇ ਨਾਂ ਆਉਣ।
  - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- **ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ? (Do you consider it safe to continue the production at harmony even though many people haven't been tested?)**
  - ਹਾਂ ਹਾਰਮਨੀ, ਜਾਂਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਪਾਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ: ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਮਾਸਕਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਣਾਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ।
  - ਅਸੀਂ ਹਾਰਮਨੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।
  - ਇਹ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਉਪਾਅ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ।