



City of Livingston

1416 C Street
Livingston, CA 95334

21 ਮਾਰਚ, 2020

ਸ਼ਹਿਰ ਲਿਵਿੰਗਸਟਨ ਦੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ,

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕੋਵਿਡ -19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਖਾਸ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ 1970 ਤੋਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਸੀ।

ਡਾ. ਜੇਮਜ਼ ਰੌਬ, ਐਮ ਡੀ ਯੂ ਸੀ ਸੈਨ ਡਿਏਗੋ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ) ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਣੂ ਵਾਇਰਲੋਜਿਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ, ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ।

ਡਾਕਟਰ ਰੌਬ ਦੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ:

- 1) ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਹੈ!
- 2) ਬਿੱਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਅਤੇ ਐਲੀਵੇਟਰ ਬਟਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ., ਆਦਿ
- 3) ਗੈਸੋਲੀਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਡਿਸਪੈਂਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੁੱਕੋ।
- 4) ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆਪਣੀ ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਜਾਂ ਕੁੱਲੇ ਨਾਲ ਖੋਲੋ - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਨਾ ਫੜੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ. ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਡਾਕਘਰ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸਕਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- 5) ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਕਾਰਟ (ਗੱਡੀਆਂ) ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੀਟ ਪੂੰਝਣ ਲਈ, ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 6) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 10-20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਅਤੇ / ਜਾਂ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ

ਆਫ ਲਿਵਿੰਗਸਟਨ

1416 "ਸੀ" ਸਟ੍ਰੀਟ ਲਿਵਿੰਗਸਟਨ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ 95334 ਫੋਨ: (209)394-8041 ਫੈਕਸ: (209) 394-4190

www.livingstoncity.com

ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

7) ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਗੈਸ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੂਜੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ. ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰ ਨੀ ਪਏ . ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ ਹੈ :

1) ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਨਾਈਟਰਿਲ ਲੈਟੇਕਸ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਗੈਸੋਲੀਨ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

2) ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ. ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ 90 ਵਾਰ ਛੂਹਦੇ ਹਾਂ! ਇਹ ਇਕੋ ਇਕ ਰਸਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਫੇਫੜੇ-ਸੰਬੰਧੀ ਹੈ. ਮਾਸਕ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ

3) ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟੀਜ਼ਰ. ਉਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ . ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਹੈ

ਨੋਟ: ਡਾ. ਰੋਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਸੈੱਲ ਸੰਵੇਦਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ). ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਰਸਤਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ।

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੱਡੇ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ! **ਪਰ** ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਉੱਤਰਦੀਆਂ ਹਨ **ਔਸਤਨ** ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਗੰਦੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ । ਵਾਇਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹੈ ।

ਹਰ ਵਕਤ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹਥਿਆਰ ਹੈ.....

ਫਿਰ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਵਿੱਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ !!!!

ਸੁਭਚਿੰਤਕ,

ਜੋਸੇ ਐਂਟੋਨੀਓ ਰਮਿਰੇਜ਼
ਸਿਟੀ ਮੈਨੇਜਰ