



ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ। (1)



illustrazione di Mariana Chiesa

ਨਮਸਕਾਰ

ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਨਿਰਦੇਸ਼(ਨਿਯਮ ਤੇ ਸਲਾਹਾਂ) ਜੋ Scuola Frisoun ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਗੈਰਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਕਰਨਗੇ।

ਇਟਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਗਲੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਂਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹਏ ਹਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿਰਫ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- 1) ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ। (ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਪਏਗਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ)
- 2) ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ (ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੀ ਮੈਂਬਰ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਾਏ ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ)
- 3) ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ (ਜੇਕਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਜਾਓ)
- 4) ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ (ਜੇ ਚਲ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਕੱਲਾ ਖਰੀਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ)
- 5) ਬਾਹਰ ਘੁਮਣ ਜਾਂ ਸੈਰ ਖਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪਰ (ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ)

ਜੇ ਅਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨਵੇਂ ਕਰਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੋਮੈਂਟ, ਓਪੀਨੀਅਨ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲਤਫਿਹਮੀ, ਗੁਸਾ ਜਾਂ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਜਾਂ ਗਲਤਫਿਹਮੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਬਲਕਿ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਵਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਕੋਈ ਕੋਮੈਂਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਜਾਣਨਵਾਲੇ ਤੇ ਫੋਨ ਤੇ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਧੰਨਵਾਦ