ਦੀਵਾਲੀ

ਦੀਆਂ ਵਧਾਈਆਂ

ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ

ਇਸ ਸਾਲ ਆਓ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਕੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਈਏ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

fraserhealth

1

ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਈਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

2

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੱਦੇ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹੀਏ।

ਵਰਚੁਅਲੀ (ਔਨਲਾਈਨ), ਵਿਡਿਓ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਏ।

3

ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀ ਆਪ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਬਰਫੀ ਅਤੇ ਬੇਸਣ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪ ਵੱਖਰੀ ਪਲੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ।

4

ਇਸ ਸਾਲ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

5

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੀਵੇ ਜਗਾ ਕੇ ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।