

# भोजनालय के लिए निर्देश

१. भोजनालय, काउंटर, और कतार में हमेशा एक-दूसरे से ६ फीट की दूरी बनाए रखें।
२. खाना स्वयं न परोसें। धर्म सेवक आप को परोसेंगे।
३. भोजन के पहले और पश्चात हाथ साबुन से धोएं।
४. खाना खाते समय ही मास्क निकालें, तब तक मास्क पहन कर रखें।
५. कृपया पूर्ण शिविर दौरान भोजनालय में आप को दिये गये स्थान पर ही बैठें।
६. कृपया पूर्ण शिविर दौरान आपको दिये गये बर्तन का ही उपयोग करें। अन्य बर्तन को हाथ न लगाएं। आवश्यकता होने पर धर्म सेवक से संपर्क करें।
७. उपयोग पश्चात बर्तन धोकर अपने कमरे में ले जायें। अगले भोजन सत्र में वापस ले आयें।
८. कोई भी सार्वजनिक वस्तु का उपयोग न करें, जैसे ग्लास, पोछा, आदि। आवश्यकता होने पर धर्म सेवक से संपर्क करें।
९. पीने का पानी, गरम पानी, अदरक का पानी, नींबू पानी आदि के लिए अपने ग्लास या बोतल का ही उपयोग करें।
१०. कोई भी सार्वजनिक वस्तु, जैसे पानी का नल, दर्वाज़े, इत्यादि को हाथ लगाने पर तत्काल हाथ सैनिटाइज़र से स्वच्छ कर लें।

# Dining Hall Instructions

1. Always maintain a distance of 6 feet between each other at all times in the dining hall, at the counter or in the queue.
2. Do not serve food to yourself. The Dhamma Worker will serve you.
3. Wash your hands with soap before and after eating.
4. Take off your mask only when eating, else it should be kept on at all times.
5. Occupy the same seat allotted to you during the whole course.
6. Use the same utensils allotted to you during the whole course. Do not touch other utensils. Contact the Dhamma Worker if needed.
7. After use, wash the utensils and take them to your room. Bring them back during the next dining session.
8. Do not use any common items, like glasses, washcloths, etc. Contact the Dhamma Worker if needed.
9. When taking drinking water, hot water, Ginger water, Lemon water, etc., use your own glass or bottle only.
10. After touching any public item like water taps, doors, etc., clean your hands with sanitizer immediately.

Be Happy!

## **Please follow the given Instructions strictly:**

1. Always maintain a distance of 6 feet between each other at all times.
2. Always wear a mask in public areas. The mask should be taken off only when meditating and eating.
3. Wash your hands with soap for at least 20 seconds.
4. Avoid touching public items like doors, stairs, railings, etc. upon touching, clean your hands with sanitizers immediately.
5. Avoid touching your eyes, nose or mouth.
6. Do not use public wash basins when spitting, or washing your nose or mouth, use only your room's bathroom for the same.
7. If you are feeling unwell or uneasy during the course, contact the course management immediately. Avoid going to public spots like the Dhamma Hall or Dining Hall.
8. Avoid coughing or sneezing in public spots like the Dhamma Hall or Dining Hall. Use masks, handkerchiefs or tissues when coughing or sneezing. If coughing-sneezing is not stopping, go back to your room immediately.
9. Outside material will not be allowed inside the course. Hence Shopping is not allowed in the course.

Be Happy!

## निम्न निर्देश का कड़ाई से पालन करें:

१. हमेशा एक-दूसरे से ६ फीट की दूरी बनाए रखें।
२. हमेशा सार्वजनिक जगहों में मास्क पहन कर रखें। मास्क केवल ध्यान करते समय व भोजन करते समय निकालें।
३. अपने हाथ धोते समय साबुन से कम से कम २० सेकंड के लिए धोएं।
४. कोई भी सार्वजनिक वस्तु, जैसे दर्वाजे, सिढ़ी, रेलींग, इत्यादि को हाथ न लगाएं। छूने पर तत्काल हाथ सैनिटाइज़र से स्वच्छ कर लें।
५. आंख, नाक और मुंह को हाथ लगाने से बचें।
६. थूंकते समय, व नाक या मुंह धोने के लिए सार्वजनिक वाश-बेसिन का उपयोग न करें, केवल अपने कमरे का बाथरूम का ही उपयोग करें।
७. यदि शिविर दौरान आप स्वास्थ्य संबंधी कोई भी समस्या अनुभव होने पर तत्काल शिविर व्यवस्थापक से संपर्क करें। सार्वजनिक स्थान जैसे धर्म हॉल और भोजनालय जाने से बचें।
८. धर्म हॉल और भोजनालय जैसे सार्वजनिक स्थान में खांसने और छींकने से बचें। खांसते-छींकते समय मास्क, रूमाल, या टिशु का उपयोग करें। यदि खांसना-छींकना बंद नहीं हो रहा, तत्काल अपने कमरे में चले जाएं।
९. शिविर दौरान बाहर की सामग्री वर्जित है। इस लिए शिविर दौरान कोई भी शोपींग नहीं होगी।