








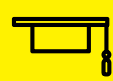














ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ

5 ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ 2 ਦਸੰਬਰ
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ:

<p>ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੈਠਕ </p> <p>ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਓੜੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੋਣ।</p>	<p>ਬਾਹਰੀ ਬੈਠਕ </p> <p>ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚੀਹਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ </p> <p>ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ 'ਚ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>	<p>ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ </p> <p>ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ)।</p>
<p>ਆਵਸ਼ਕ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ </p> <p>ਖੁੱਲ੍ਹਾ। ਆਵਸ਼ਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨੂੰ COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਗੈਰ-ਆਵਸ਼ਕ ਪ੍ਰਚੂਨ </p> <p>ਬੰਦ। ਸਿਰਫ਼ ਕਲਿੱਕ ਅਤੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪੁਰਦਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	<p>ਕਸਰਤ </p> <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ; ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾਇਰੇ; ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	<p>ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮ </p> <p>ਬੰਦ। ਅਲਾਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ।</p>
<p>ਪਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ </p> <p>ਟੇਕਾਏ, ਕਲਿੱਕ-ਅਤੇ-ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ, ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸਪੁਰਦਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਬੰਦ ਹੈ। 22:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੇਕਾਏ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>	<p>ਸਿੱਖਿਆ </p> <p>ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਐੱਫ.ਈ ਕਾਲਜ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ </p> <p>ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਘਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	<p>ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ </p> <p>ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।</p>
<p>ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ </p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ, ਸਿੱਖਿਆ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਆਵਸ਼ਕ ਪ੍ਰਚੂਨ ਸਮੇਤ ਅਨੁਮਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ </p> <p>ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚੋ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	<p>ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੁਕਣਾ </p> <p>ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਮੁੱਖ ਨਿਵਾਸਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>	<p>ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ </p> <p>ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਥਾਨ ਬੰਦ ਹਨ। ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ।</p>
<p>ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ </p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ 60+ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।</p>	<p>ਪੂਜਾ </p> <p>ਬੰਦ। ਸਿਵਾਏ: ਸੰਸਕਾਰ, ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਕਾਰਜ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ </p> <p>ਰਜਿਸਟਰਡ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ। ਗ਼ੈਰ-ਰਸਮੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਪੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 13 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।</p>	<p>ਯੂਥ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ </p> <p>ਕੁਝ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1-1 ਦਾ ਯੂਥ ਵਰਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯੂਥ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।</p>

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਣ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ:
gov.uk/coronavirus

