



کورونا وائرس

قومی پابندیاں

5 نومبر سے 2 دسمبر تک
انگلینڈ پر قومی پابندیوں کا اطلاق ہوگا:

 <h3>چاردیواری کے اندر ملاقات کرنا</h3> <p>آپ چاردیواری کے اندر کسی سے بھی سماجی طور پر نہیں مل سکتے جب تک کہ وہ آپ کے گھرانے یا امدادی حلقے میں شامل نہ ہوں۔</p>	 <h3>چاردیواری کے باہر ملاقات کرنا</h3> <p>آپ سماجی فاصلے پر عمل کرتے ہوئے چاردیواری سے باہر عوامی مقامات پر کسی دوسرے گھرانے کے 1 فرد سے ملاقات سکتے ہیں۔ 5 سال سے کم عمر بچے اور مستقل نگہداشت پر انحصار کرنے والے افراد 2 افراد کی حد میں شمار نہیں ہوتے۔</p>	 <h3>شادیاں اور جنازے</h3> <p>شادیوں اور سول پارٹنرشپ کی تقریبات صرف وہیں ہو سکتی ہیں جہاں شادی کرنے والوں میں سے ایک شدید بیمار ہے اور اس کے صحت یاب ہونے کی امید نہیں ہے۔ جنازے میں 30 تک افراد شرکت کر سکتے ہیں۔</p>	 <h3>گھر سے کام کرنا</h3> <p>اگر آپ گھر سے کام کر سکتے ہیں تو ایسا ہی کریں۔ اگر آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے تو آپ کو کام پر جانا جاری رکھنا چاہیے (الا یہ کہ آپ طبی لحاظ سے انتہائی کمزور ہوں)۔</p>
 <h3>ضروری اشیاء کی دکانیں</h3> <p>کھلی ہیں۔ ضروری اشیاء کی دکانوں کو COVID سے حفاظت کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔</p>	 <h3>غیر ضروری پرچون</h3> <p>بند ہیں۔ صرف کلک اینڈ کلیکٹ اور ڈیلیوری کی سروسز کے لیے کھولا جا سکتا ہے۔</p>	 <h3>ورزش</h3> <p>آپ خود سے یا اپنے گھر والوں، اپنے امدادی حلقے کے افراد یا کسی دوسرے گھرانے کے ایک شخص کے ساتھ باہر ورزش کر سکتے ہیں۔</p>	 <h3>تفریح اور ورزش خانے</h3> <p>بند ہیں۔ سوائے الاٹمنٹ اور چاردیواری سے باہر کے میدانوں کے۔</p>
 <h3>مہمان نوازی</h3> <p>صرف ٹیک اوے، کلک اینڈ کلیکٹ، ڈرائیو تھرو اور ڈیلیوری سروسز کے لیے کھولا جا سکتا ہے۔ 22:00 بجے کے بعد ٹیک اوے کی اجازت نہیں ہے۔</p>	 <h3>تعلیم</h3> <p>ابتدائی سالوں کے ادارے، اسکول اور ایف ای کالج کھلے ہیں۔ یونیورسٹیوں کو زیادہ وسیع پابندیوں کا اطلاق کرنا چاہیے۔</p>	 <h3>صحت کی سروسز</h3> <p>آپ کسی بھی طبی وجہ کے سبب گھر سے نکل سکتے ہیں۔</p>	 <h3>ربائشی دیکھ بھال</h3> <p>دیکھ بھال مراکز کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ سلامتی سے بھرپور اور کوویڈ سے محفوظ ملاقاتوں کے مواقع فراہم کریں۔ ملاقاتوں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں تفصیلات کے لیے ہدایات دیکھیں۔</p>
 <h3>سفر</h3> <p>آپ کو اجازت یافتہ وجوہات، بشمول کام، تعلیم، طبی وجوہات، نگہداشت کی ذمہ داریوں یا ضروری اشیاء خریدنے کے علاوہ کسی بھی کام کے لیے بوکے کے اندر یا باہر سفر نہیں کرنا چاہیے۔</p>	 <h3>عوامی ذرائع آمدورفت</h3> <p>آپ اب بھی پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کر سکتے ہیں، لیکن آپ کو صرف اجازت یافتہ وجوہات کی بنا پر سفر کرنا چاہیے اور اپنے سفر کی تعداد کو کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے، بھیڑ بھاڑ کے اوقات میں سفر کرنے سے گریز کرنا چاہیے اور جہاں ہو سکے پیدل چلنا یا سائیکل چلانی چاہیے۔</p>	 <h3>رات کا قیام</h3> <p>کام اور دیگر مستثنیٰ مقاصد کے علاوہ بنیادی رہائش گاہوں سے دور راتوں کو قیام کرنے اور چھٹیاں منانے کی اجازت نہیں ہے۔</p>	 <h3>تفریح اور سیاحت</h3> <p>تفریحی مقامات بند ہیں۔ سیاحتی مقامات پر عوامی باغات کھلے ہیں۔</p>
 <h3>خطرے کا شکار لوگ</h3> <p>اگر آپ 60 سال سے بڑے یا طبی لحاظ سے کمزور ہیں تو قوانین پر عمل کرنے میں خاص طور پر محتاط رہیں اور دوسروں کے ساتھ رابطے کو کم سے کم کریں۔ اگر آپ طبی لحاظ سے انتہائی کمزور ہیں تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ ورزش کرنے یا صحت سے متعلق ضروری ملاقاتوں میں شرکت کے علاوہ جتنا ہو سکے گھر پر رہیں۔</p>	 <h3>عبادت</h3> <p>بند ہیں۔ سوائے اس کے: نماز جنازہ، عبادت کی نشریات کی سرگرمیاں، اور انفرادی عبادت۔</p>	 <h3>بچوں کی دیکھ بھال</h3> <p>والدین کو کام کرنے کے لیے، یا دیکھ بھال کے وقفہ کے لیے رجسٹرڈ بچوں کی دیکھ بھال اور بچوں کی دیکھ بھال کی سرگرمیاں کھلی رہتی ہیں۔ جہاں بچہ 13 سال یا اس سے کم عمر کا ہو وہاں والدین بچوں کی غیر رسمی دیکھ بھال کے لیے کسی دوسرے گھرانے کے ساتھ بچوں کی دیکھ بھال کا حلقہ تشکیل دے سکتے ہیں۔</p>	 <h3>نوجوانوں کے کلب اور سرگرمیاں</h3> <p>نوجوانوں کی کچھ سروسز جاری رہ سکتی ہیں جیسے نوجوانوں کے لیے انفرادی معاونت کے گروہ، لیکن نوجوانوں کے زیادہ تر کلبوں اور گروپوں کو اس عرصے کے دوران اپنی سروسز کو روکنا ہو گا۔</p>



ہاتھ



چہرہ



فاصلہ

مزید معلومات اور تفصیلی ہدایات کے لیے ملاحظہ کریں:

[gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)