

ਮਾਰਦਰਸ਼ਨ

# COVID-19: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ- ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਾਰਗ- ਦਰਸ਼ਨ

11 ਅਗਸਤ 2020 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ  
ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ [ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਕਾਰੀ](#) ਦੇਖੋ।

## ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ

ਇਸ ਸੇਧ ਨੂੰ ਰੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 2020 ਅਤੇ [ਰੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ \(ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨਣਾ\)](#) (ਇੰਗਲੈਂਡ) (ਸੇਧ) [ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 2020](#) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਬਦਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ
- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜੋ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਫਸੋਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ
- ਸੰਸਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 10 ਦਿਨਾਂ (ਪਹਿਲਾਂ 7) ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ-ਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਗਿਰਜਾ-ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਪਵਾਦ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਮੌਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ:

- ਸੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਜੇ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ** ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਾਧੂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ NHS ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ **ਮਾਲਕਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ**, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ **ਜਨਤਾ ਲਈ** ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਣ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ COVID-19 ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਜੋ ਕਿ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਗ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਛੱਤ ਹੇਠ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸੰਖਿਆ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 3 ਕਦਮ) ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਵੇ। ਸਥਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਭਾਗ ਹੇਠ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਵੇਖੋ
- ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਹਾਜ਼ਰੀ ਵੀ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 30 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਭਾਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ
- ਸੋਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਖੁੱਦ-ਇੱਕਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ **NHS ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ** ਨੇ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਦ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਉੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਸੋਗੀ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਲੱਛਣ ਹਨ (ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ, ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ) ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹਿ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਦੂਰੀ ਵਾਲੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸੋਗੀ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੁੱਦ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ (ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ) **ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ**
- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

ਪੂਰਵ-ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ-ਸੰਸਕਾਰ ਰਸਮਾਂ **ਚੋਕੰਨ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ** (ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ) ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਰਿਵਾਰ ਰਸਮ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਅੱਗੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੋਕਾਂ ਹਟਾਈਆ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਮੂਲੀਅਤ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਕਾਨੂੰਨ** ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ)।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਚੋਕਸ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹੇ (ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ) ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।**

## ਪਿਛੋਕੜ

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉੱਥੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉੱਤੇ ਇੱਕਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਾਗੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈਆਂ ਜਾਣ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਹੋਰ ਮੌਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ COVID-19 ਕਰਕੇ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਪੂਰਵ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨਿਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇਖਣ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੇਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਾਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕਠੇ ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੌਜੂਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅੱਗੇ ਦੇ ਭੱਵਿਖ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

## ਕੋਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸੇਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਰਸਮਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਪਿਆਰੇ ਲਈ ਸੇਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸੇਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਸੇਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਸਿਰਫ ਥੋੜੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ। ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਹੈ,

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)।

## ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗੀ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗੀ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਾਂਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ (ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਅਪਵਾਦ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹੇ ਸੋਗੀ ਸੀਮਿਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰਸਯੋਗ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ **ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ** ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਸੋਗੀ ਸਿਰਫ ਤੱਦ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਦੇ 14-ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਪਵਾਦ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਲੱਛਣ ਹਨ (ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ, ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ) ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਦੂਰੀ ਵਾਲੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਲਾਈਵ ਸਟਰੀਮਿੰਗ।

ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਕਲੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ, ਜਾਂ NHS 119 ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਸੋਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕੇਸ ਕਾਰਨ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਸਮੇਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ NHS ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਨੇ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਇੱਕਲਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਥਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ (14 ਦਿਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ) ਸੋਗੀ ਜੋ ਸਵੈ-ਇੱਕਲੇ ਹਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗੀ ਜੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਸਵੈ-ਇੱਕਲੇ ਹਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ



- ਦੂਸਰੇ ਸੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦੇਣ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ 14-ਦਿਨ ਇੱਕਲਤਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਉਹ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਸੋਗੀ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ
- ਸਿਰਫ ਤੱਦ ਹੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਰੋਕਣ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਸੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ
- ਸੱਖਤ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ:
  - o ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਮ ਨਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣ
  - o ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ [ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਾਗ ਹੈ ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਜੋ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਗਿਰਜਾ-ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਸਿਹਤ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੋਟ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।

## ਸੋਗੀ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ

ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ** ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ GP ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਸੋਗੀ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁੱਦ ਦੀ

ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖਣ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਵੱਚ ਸਲਾਹ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਕੀ ਸੋਗੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਵੈਸੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕੋਸ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਗੀ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਨੂੰ ਸਖਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **ਤਾਜ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੂਸਰੇ ਹਾਜ਼ਰ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਹਦਾਇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਉੱਥੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਸੋਗੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਕੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ, ਤਰਜੀਹ ਹੈ ਕਿ ਖੁੱਦ ਕਾਰ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ
- ਜੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਸੋਗੀ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ** ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਖਤ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ। ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਰੁਮਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਦੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ। ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਗਿਰਜਾ-ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਸਿਹਤ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੋਟ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਬਿਨਾਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ

ਵਧੀਕ ਉਪਾਅ ਜੋ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਾਧੂ ਸੇਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਹਾਜ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦੂਰ ਤੋਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਲਾਈਵ-ਸਟਰੀਮਿੰਗ ਸੇਵਾ। ਤਰਜੀਹ ਉਹਨਾਂ ਸੇਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੂਰਵ-ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ-ਸੰਸਕਾਰ ਰਸਮਾਂ **ਚੋਕਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ (ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ)** ਉੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

## ਸੇਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਦਮ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮਾਂ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ
- ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ:
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੋਣੇ, 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਵੇ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਗੈਰਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਹੱਥ ਨਹੀਂ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਗਿਰਜਾ-ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਸਿਹਤ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੇਟ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਬੰਦ ਪੱਕੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। [ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ

## ਸੰਸਕਾਰ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਾ

ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸੋਗੀ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਦ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਆਉਣ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ)। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ:

- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਰੱਖੋ)
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਵਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ, ਸਹੀ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਤਮ ਕਰੋ
- ਸੋਗੀ ਜੇ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਿਰੰਤਰ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਹੈਂਡਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਤਾਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਯਾਤਰੀ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ
- ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਵੇ ਜਾਂ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਟਿਸ਼ੂ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਿਆ ਟਿਸ਼ੂ ਬਿੰਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਸੋਗੀ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵੈਸੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਅਯੋਗਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੂਟ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਇੱਥੇ **ਮੂੰਹ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ** ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ।

## ਸਥਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉੱਥੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉੱਤੇ ਇੱਕਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕਠੇ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਿਆਂ, ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਇਹ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।

ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਅਧਿਕਤਮ ਨੰਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰ ਨੰਬਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਲਾਈਵ-ਸਟਰੀਮਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ। ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਚੋਕਸ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ** ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਨਿਯਮਾਂਵਲੀ ਨਿਜੀ ਘਰਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਤਮ 30 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਜਗ੍ਹਾ ਜੋ ਕਿ COVID-19 ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ ਉਹ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਲੱਗ **ਭਗਤੀ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ**
- ਇਹ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਗਮਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਬਾਡੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ COVI-19 ਸੁੱਰਖਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਤਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਇੱਕਠ 30 ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਸੀਮਿਤ ਸਮਰਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਜੀਹ ਉਹਨਾਂ ਸੈਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗਾਉਣਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਜੋ ਕਿ ਵਿੱਚ ਚਲਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ

ਰੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਾਧੂ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਕਵਰਿੰਗ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ

- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਗਿਰਜਾ-ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਨਾ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਇਜ਼ ਛੋਟਾਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜਗਾਹਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹੋਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ - ਪਰ ਇੱਥੇ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ - ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਬਰੈਡਕਾਸਟ ਵਜਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜੋ ਕਿ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉਕਸਾਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਜਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਐਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਗਾਹਾਂ ਇੱਕਠ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਬੁਕਿੰਗ ਵੇਲੇ। ਸੋਗੀ ਜੋ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਸਾਈਨਪੋਸਟ ਉੱਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਿਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜੇਕਰ ਉਹ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।
- ਜਗ੍ਹਾ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੋਵੇ। ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਟਾਇਲੈਟ ਖੁੱਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  - ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ ਲਗਾਉਣੇ
  - ਸੀਮਿਤ ਦਾਖਿਲਾ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਦਾ ਨਾ ਕਰਨਾ

- o ਜਿਆਦਾ ਨਿਤਨੇਮ ਸਫਾਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ
- ਜਗਾ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੇਵਾ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਨਿਰੰਤਰ-ਛੂਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਾਹਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਆਮ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਹਾਤੇ ਦੀਆਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ, ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਵਾਧੂ ਸਜਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ, ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਵਾਜਬ ਛੋਟਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮਾਮਲਾ-ਦਰ-ਮਾਮਲਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੰਦ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਅਤੇ ਉਹ



ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਗ੍ਹਾਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਟਾਫ਼ ਸ਼ਿਫਟ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ 21 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖਣ, ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਨੂੰ ਜੋ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਡਾਟਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕੇ। ਇਹ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨਿਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਇਸ ਹਦਾਇਤ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਪੱਖ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਪਹਿਨੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹਨ ਜੋ PPE ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਵਿਸਥਾਰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਉੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਰੇਖ ਮੁੱਹਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜੋ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ PPE ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

# ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਮਾਤਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਵੀ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਵਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਪਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਕਿ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋਕ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਲੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਦੋਸ਼, ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋਗ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਪਲਬਧ ਸੋਗ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ [NHS](#), [ਕਰੂਜ਼ ਸਦਮਾ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਤੋਂ ਜਾਣੋ ਜੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਸੋਗ ਨਾਲ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇਰਾਨ ਜੁੜਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ [ataloss.org](#) ਜੋ UK ਵਿੱਚ ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਬਚਪਨ ਸਦਮਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।

## ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਸਿਹਤ ਸੁੱਚਿਆ (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਰੋਕਾਂ) (ਨੰ.2)  
(ਇੰਗਲੈਂਡ) ਕਾਨੂੰਨ 2020 (ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ 'ਕਾਨੂੰਨ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਵਿੱਚ  
ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵੇਖੋ।