

رہنمائی

مورخہ 5 نومبر سے نئی حکومتی پابندیاں

نئی قومی پابندیوں کے متعلق معلومات، جس میں شامل ہے گھر سے کام کرنے اور کاروبار کو بند کرنے سے ان کا کیا مطلب ہے، ان کو کیوں متعارف کروایا جا رہا ہے اور کون سی مالی مدد دستیاب ہے۔

31 اکتوبر 2020 کو شائع ہوا

آخری بار 3 نومبر 2020 کو تازہ کیا گیا۔ تمام اپ ڈیٹس یعنی تازہ ترین صورت حالات دیکھیں

منجانب:

کابینہ آفس

درج ذیل پر لاگو ہوتا ہے:

انگلینڈ

مندرجات

مورخہ 5 نومبر سے قومی پابندیاں

1. گھر پر رہیں

2. دوسروں سے بحفاظت ملنا

3. آپ کہاں اور کب بڑے گروپوں میں مل سکتے ہیں

4. کاروبار اور مقامات

5. شادیاں، سول پارٹنرشپس اور جنازے

6. ملازمت پر جانا
7. تعلیم، اسکول، کالج اور یونیورسٹی
8. بچوں کی دیکھ بھال اور بچوں کی سرگرمیاں
9. کورونا وائرس کے خطرے کے زیادہ شکار لوگوں کو بچانا
10. رشتہ داروں سے کیئر ہومز میں ملنا
11. سفر
12. رات کو گھر سے دور رہنا
13. دوسرے گھر میں منتقل ہونا
14. مالی معاونت

اس صفحے کو پرنٹ کریں

یاد رکھیں - 'ہاتھ چہرہ۔ فاصلہ۔':

- ہاتھ - اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور 20 سیکنڈ تک دھوئیں
- چہرہ - اندرون خانہ چہرے کو ڈھانپیں جہاں معاشرتی فاصلہ رکھنا مشکل ہو، اور جہاں آپ ان لوگوں سے ملاقات کریں گے جن سے عام طور پر نہیں ملتے
- فاصلہ - جہاں تک ممکن ہو ان لوگوں سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں جن کے ساتھ آپ نہیں رہتے، یا 1 میٹر اضافی احتیاطی تدابیر رکھتے ہو (جیسے چہرے ڈھانپے ہوئے یا گھر کے اندر ہوا کے اخراج میں اضافہ کرتے ہوئے)

مورخہ 5 نومبر سے قومی پابندیاں

درج ذیل پر لاگو ہوتی ہے: انگلینڈ (ویلز، سکاٹ لینڈ اور شمالی آئر لینڈ کے لیے رہنمائی ملاحظہ کریں)

کوویڈ 19 کے شکار لوگوں کی تعداد پورے برطانیہ اور دوسرے ممالک میں تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ ہمیں وائرس کے پھیلاؤ پر قابو پانے کے لئے لازماً ابھی عمل کرنا چاہئے۔ کورونا وائرس سے لڑنے کے لئے ہم سارے جو سب سے اہم کام کرسکتے ہیں وہ یہ ہے کہ گھر پر رہیں، این ایچ ایس کو محفوظ کریں اور زندگیوں کو بچائیں۔

دوسروں کے ساتھ اپنا روزمرہ کا رابطہ کم کر کے ہم انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرتے ہیں۔ اسی لئے، جمعرات 5 نومبر سے بدھ 2 دسمبر تک، لازمی طور پر آپ:

1. گھر پر ہی رہیں ، سوائے مخصوص مقاصد کے۔
2. مخصوص مقاصد کے علاوہ، ان لوگوں سے ملاقات سے گریز کریں جن کے ساتھ آپ نہیں رہتے ہیں۔
3. کچھ مخصوص کاروبار اور مقامات بند کریں۔

ان نئے اقدامات سے وائرس کی شرح نمو میں کمی آئے گی، جو:

- این ایچ ایس کو ضرورت سے زیادہ بوجھ سے بچائے گی
- اس بات کو یقینی بنائے گی کہ اسکول، کالج اور یونیورسٹیاں کھلی رہ سکیں
- اس بات کو یقینی بنائے گی کہ زیادہ سے زیادہ لوگ کام جاری رکھیں۔

جمعرات 5 نومبر کو رات 00.01 بجے تک، آپ کی رہائش کے علاقے میں مقامی کوویڈ الرٹ لیول سے متعلقہ اقدامات کا اطلاق جاری رہے گا۔ جمعرات 5 نومبر کو 00.01 بجے سے یہ قومی پابندیاں آپ کے علاقے کی مقامی پابندیوں کی جگہ لے لیں گی۔

نئے اقدامات کا اطلاق بدھ 2 دسمبر تک چار ہفتوں کے لیے قومی سطح پر ہوگا۔ مدت کے اختتام پر، ہم تازہ ترین اعداد و شمار کی بنیاد پر علاقائی صورت حال کے مطابق اقدامات کریں گے۔

ان اقدامات کو قانون کے مطابق نافذ کیا جائے گا۔ پولیس اور دیگر حکام کو جرمانے کرنے اور اجتماعات کو منتشر کرنے کے اختیارات حاصل ہوں گے۔

جمعرات 5 نومبر سے تازہ ترین رہنمائی سے متعلق اپنے آپ کو تازہ صورت حال سے آگاہ رکھنے کے لیے آپ این ایچ ایس کا COVID-19 ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے اپنے دوستوں اور کنبہ کے تحفظ میں مدد کر سکتے ہیں

ممکنہ یا تصدیق شدہ کورونا وائرس انفیکشن والے گھرانوں کے لئے الگ رہنمائی موجود ہے۔

1. گھر پر رہیں

آپ کو خاص مقاصد کے علاوہ اپنے گھر سے باہر نہیں جانا چاہئے۔ ان میں شامل ہیں:

کام اور رضاکارانہ خدمات

آپ کام کے مقصد سے یا رضاکارانہ یا رفاعی خدمات فراہم کرنے کے لئے گھر سے نکل سکتے ہیں، جہاں آپ گھر سے یہ کام نہ کر سکیں۔

ضروری سرگرمیاں

آپ ان دکانوں سے چیزیں خریدنے کے لئے گھر سے نکل سکتے ہیں جو کھلی ہوئی ہیں، مثال کے طور پر خوراک اور دوائی کے لیے، یا کھانے پینے سمیت کسی چیز کو لینے کے لیے جس کا کلک اینڈ کلیکٹ کے ذریعے یا ٹیک اوے کے طور پر آرڈر دیا گیا ہو، پیسے نکلوانے یا جمع کروانے کے لیے یا اہم عوامی خدمات تک رسائی کے لئے باہر نکل سکتے ہیں (نیچے والا حصہ دیکھیں)۔

قانونی ذمہ داریوں کو پورا کرنا

آپ قانونی ذمہ داریوں کو پورا کرنے، یا کسی پراپرٹی کو خریدنے، فروخت کرنے، کرائے پر دینے یا لینے سے متعلق سرگرمیاں انجام دینے کے لئے بھی گھر سے نکل سکتے ہیں۔

تعلیم اور بچوں کی نگہداشت

آپ تعلیم (موسیقی یا ڈرامہ ٹیوشن جیسی غیر نصابی کلاسوں کی بجائے رسمی تعلیم)، تربیت، رجسٹرڈ چائلڈ کیئر اور بچوں کی سرگرمیاں جو والدین / کیئررز کو کام کرنے، کام تلاش کرنے، یا تعلیم یا تربیت دینے کی اجازت دینے کے لئے ضروری ہیں، کے لئے گھر سے نکل سکتے ہیں۔ والدین اپنے بچوں کو ابھی بھی اسکول لے جا سکتے ہیں اور لوگ والدین اور بچوں کے مابین رابطے کے لئے موجودہ انتظامات جاری رکھ سکتے ہیں جہاں وہ الگ رہتے ہیں۔

دوسروں سے ملنا اور دیکھ بھال کرنا

آپ اپنے [سیورٹ بیل](#) میں موجود لوگوں سے ملنے کے لئے، یا ان بچوں کے لئے چائلڈ کیئر بیل کے حصہ کے طور پر غیر رسمی نگہداشت فراہم کرنے کے لیے جو 13 سال اور اس سے کم عمر کے ہوں، کمزور لوگوں کو دیکھ بھال مہیا کرنے کے لیے، ناگہانی صورت حال میں مدد فراہم کرنے کے لیے، سپورٹ گروپ میں حاضر ہونے کے لیے (15 لوگوں تک) یا ریسپانڈ کیئر

موصول کرنے کے لیے، گھر سے نکل سکتے ہیں۔ لوگ باہر ورزش بھی کر سکتے ہیں اور چار دیواری سے باہر کسی عوامی جگہ پر جا بھی سکتے ہیں (سیکشن 3 دیکھیں)۔

طبی وجوہات، نقصان اور ہمدردانہ دورے

کسی بھی طبی وجہ کی بناء پر آپ گھر سے نکل سکتے ہیں، بشمول کوویڈ 19 ٹیسٹ، اپائنٹمنٹس اور ہنگامی صورتحال کے لئے، پیدائش کے عمل سے گزرنے والی عورت یا کسی ایسے شخص سے ملنے کے لئے جو فوت ہو رہا ہو، چوٹ یا نقصان کے خطرے (جیسے گھریلو تشدد) سے بچنے کے لیے، کیئر ہوم (اگر کیئر ہوم رہنمائی کے تحت اجازت دی گئی ہو)، ہاسپیس، اسپتال میں کسی سے ملنے کے لئے، ان کے طبی معائنے کی غرض سے ان کے ہمراہ جانے کے لئے، یا جانوروں کے ہسپتال (یا جانوروں کی بہبود کی دیگر خدمات) میں جانے کے لئے۔

تقریبات

آپ انفرادی عبادت کی غرض سے کسی عبادت گاہ میں جانے کے لئے، جنازے یا فوت شدہ شخص سے متعلق کسی متعلقہ تقریب میں شرکت کے لئے، کسی قبرستان یا یادگاری باغ میں جانے کے لئے، یا بستر مرگ پر پڑے کسی شخص کی شادی میں شرکت کے لیے گھر سے نکل سکتے ہیں۔ جن چیزوں کی اجازت ہے ان کی مکمل فہرست [قواعد و ضوابط](#) میں دیکھی جا سکتی ہے۔

2. دوسروں سے بحفاظت ملنا

عام طور پر، آپ کو لازماً سماجی طور پر لوگوں سے نہیں ملنا چاہئے۔ تاہم جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں، اپنے [سیورٹ بیل](#) (یا چائلڈ کیئر بیل کے حصے کے طور پر) میں شامل لوگوں یا کسی ایک اور شخص کے ساتھ کسی عوامی، گھر سے باہر کھلی جگہ پر ورزش کر سکتے ہیں یا ان سے مل سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے گھر سے باہر گزارنے والے وقت کو کم سے کم کرنا چاہئے۔ جب آپ دوسرے افراد کے آس پاس ہوں تو کسی سے بھی ایسے شخص سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں جو آپ کے اہل خانہ، یعنی آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں، یا آپ کے سپورٹ بیل میں شامل نہیں۔ جہاں یہ ممکن نہیں ہے وہاں اضافی احتیاطی تدابیر (جیسے [چہرہ ڈھانپ کر رکھنا](#)) کے ساتھ 1 میٹر کے فاصلے پر رہیں۔

آپ کو سماجی طور پر اندرون خانہ کسی خاندان یا دوستوں سے لازماً نہیں ملنا چاہیے جب تک کہ وہ آپ کے گھر یا سپورٹ بیل کا حصہ نہ ہوں۔

سیورٹ بیل کا مطلب یہ ہے کہ جہاں ایک بالغ شخص پر مشتمل گھرانہ دوسرے گھرانے سے ملے۔ اس سیورٹ بیل میں شامل گھرانے اب بھی ایک دوسرے سے مل سکتے ہیں، ایک دوسرے کے گھروں میں راتوں کو قیام کر سکتے ہیں اور چار دیواری سے باہر عوامی مقامات پر ایک دوسرے کے ساتھ جا سکتے ہیں۔

آپ درج ذیل کے ساتھ چار دیواری سے باہر عوامی مقامات پر ورزش کر سکتے یا ان کا دورہ کر سکتے ہیں:

- جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں
- آپ کے سیورٹ بیل میں موجود لوگ
- یا جب آپ اکیلے ہوں تو کسی دوسرے گھر کا 1 فرد۔ 5 سال سے کم عمر کے بچے اور وہ معذور لوگ جن کی چوبیس گھنٹے دیکھ بھال کرنی پڑتی ہو ان پر دو لوگوں کے باہر ملنے کی حد لاگو نہیں ہوتی

اس بارے میں مزید رہنمائی موجود ہے کہ قومی پابندیوں کے دوران کس قسم کی ورزش اور دیگر جسمانی سرگرمی جاری رہ سکتی ہے۔

چار دیواری سے باہر عوامی مقامات میں شامل ہیں:

- محلے کی گلیاں، پارکس، ساحل سمندر اور دیہی علاقہ
- عوامی باغات اور میدان (خواہ آپ ان میں داخل ہونے کے لئے ادائیگی کرتے ہیں یا نہیں)
- الاٹمنٹس
- کھیلوں کے چار دیواری سے باہر میدان

آپ کسی نجی باغ میں لوگوں سے نہیں مل سکتے، جب تک کہ آپ ان کے ساتھ نہیں رہتے یا ان کے ساتھ سیورٹ بیل تشکیل نہیں دیتے ہیں۔

قانون کا تقاضہ ہے کہ چار دیواری کے اندر بہت سی جگہوں پر چہرے کو ڈھانپ کر رکھا جائے، جیسے دکانوں یا عبادت گاہوں میں جہاں یہ کھلی رہتی ہیں اور عوامی ٹرانسپورٹ پر سفر کرتے ہوئے۔

3. آپ کہاں اور کب بڑے گروپوں میں مل سکتے ہیں

اب بھی ایسے حالات موجود ہیں جن میں آپ کو اپنے گھر سے باہر کے دوسرے لوگوں یا سپورٹ بیل سے باہر کے لوگوں سے بڑے گروپوں میں ملنے کی اجازت ہے، لیکن یہ سماجی میل ملاقات کے طور پر نہیں ہونا چاہئے۔ ان حالات کی مکمل فہرست [قواعد و ضوابط](#) میں دیکھی جا سکتی ہے۔

- بنیادی وجوہات کام، رضاکارانہ یا رفاعی خدمات، اور رسمی تعلیم یا تربیت (غیر نصابی کلاسوں کے برخلاف) ہیں۔ اس میں شامل ہے جہاں آپ قانونی ذمہ داریوں کو پورا کر رہے ہیں۔ اس میں دوسرے لوگوں کے گھروں میں بھی کام شامل ہو سکتا ہے جہاں ضروری ہو، مثال کے طور پر بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے، صفائی کرنے والے یا کاروباری افراد کے لئے۔ جہاں کام سے متعلق اجلاس کو کسی نجی گھر یا باغ میں واقع ہونے کی ضرورت نہ ہو تو ایسا نہیں کیا جانا چاہئے، مثال کے طور پر اگرچہ آپ ذاتی ٹرینر سے مل سکتے ہیں لیکن آپ کو چار دیواری سے باہر عوامی جگہ پر ایسا کرنا چاہئے۔
- سپورٹ گروپس جو ذاتی طور پر پہنچائے جانے چاہئیں وہ 15 شرکاء کے ساتھ جاری رہ سکتے ہیں جہاں باہمی امداد، تھیراپی یا کسی بھی طرح کی مدد فراہم کرنے کے لئے ان کا باضابطہ طور پر اہتمام کیا گیا ہو۔ اس میں بلا تحدید وہ مدد شامل ہے جو جرم کے متاثرین، منشیات اور الکحل کے نشہ سے چھٹکارا پانے کے لیے بحالی کے عمل میں حصہ لینے والے افراد، نئے والدین اور سرپرست، طویل مدتی بیماریوں کے شکار افراد، اپنی جنس یا صنف سے متعلق مسائل کا سامنا کرنے والے افراد، جن لوگوں کو کسی فوٹیدگی سے متعلق غم کا سامنا کرنا پڑا ہو، نیز کمزور نوجوان افراد، کے لیے ہے جس میں یہ مدد بھی شامل ہے کہ وہ نوجوان ورکروں سے ملیں۔
- والدین اور بچوں کے گروپ اپنے معمول کو جاری رکھ سکتے ہیں جہاں وہ والدین اور / یا بچے کو مدد فراہم کرتے ہیں، اور 5 سال سے کم عمر بچوں کو 15 افراد کی حد میں شمار نہیں کیا جائے گا، جس کا مطلب یہ ہے کہ والدین اور کیئررز بڑی تعداد میں اس طرح کے گروپس میں شریک ہو سکتے ہیں۔
- جنازوں اور کچھ شادیوں کا سلسلہ جاری رکھا سکتا ہے جیسے نیچے بیان کیا گیا ہے۔

4. کاروبار اور مقامات

کاروبار اور مقامات جنہیں لازمی طور پر بند ہونا چاہیے

سماجی رابطے کو کم کرنے کے لئے، حکومت نے کچھ کاروباروں اور مقامات کو حکم دیا ہے کہ وہ سامان اور خدمات کی فراہمی بند کر دیں یا اس کا طریقہ کار محدود کر دیں۔ ان میں شامل ہیں:

- غیر لازمی پرچون، جیسے کپڑے اور گھریلو سامان کی دکانیں، گاڑیوں کے شوروم (کرائے کے علاوہ)، جوئے کی دکانیں، درزی، تمباکو اور ویپ کی دکانیں، الیکٹرانک سامان اور موبائل فون کی دکانیں اور غیر لازمی سامان فروخت کرنے والے مارکیٹ اسٹال۔ یہ مقامات کلک اینڈ کلیکٹ (جہاں سامان کا پہلے سے آرڈر دیا جاتا ہے اور دکان/فیکٹری کی حدود سے باہر وصول کیا جاتا ہے) اور ڈیلیوری خدمات کو جاری رکھ سکتے ہیں
- مہمان نوازی کے مقامات جیسے کیفیز، ریستوران، مے خانے، بارز اور سوشل کلبز۔ ٹیک اوے (رات 10 بجے سے پہلے اور شراب کے بغیر)، کلک اینڈ کلیکٹ، ڈرائیو تھرو یا ڈیلیوری کے لئے کھانے پینے کی فراہمی کے استثنیٰ کے ساتھ
- رہائش جیسے ہوٹلز، ہاسٹلز، گیسٹ ہاؤسز اور کیمپ سائٹس۔ سوائے مخصوص حالات کے، جیسے یہ کسی کی مرکزی رہائش گاہ کی حیثیت سے کام کرتے ہیں، جہاں وہ گھر واپس نہیں آسکتے، بے گھر افراد کے لئے، یا جہاں کام کے مقاصد کے لئے وہاں رہنا ضروری ہوتا ہے۔
- تفریح اور کھیلوں کی جگہیں جیسے تفریحی سینٹرز اور جمز، تیراکی کے پولز، ٹینس اور باسکٹ بال کے کورٹس، گالف کورسز، فٹنس اور ڈانس سٹوڈیوز، کلائمبنگ والز، تیر اندازی، ڈرائیونگ اور نشانے بازی کی جگہیں
- تفریحی جگہیں جیسے تھیٹرز، ناچ گانے کی تقریبات کے ہالز، سینمے، عجائب گھر اور گیلریاں، جوا خانے، امیوزمنٹ آرکیڈز، بنگو ہالز، ہاؤلنگ ایلیز، سکیٹنگ رنکس، گو کارٹنگ کی جگہیں، سافٹ پلے سینٹرز اور جگہیں، سرکس، میلے، چڑیا گھر اور جانوروں سے متعلقہ دیگر جگہیں، واٹر پارکس اور تھیم پارکس۔ نباتات کے باغات، ورثہ والے گھر اور لینڈ مارکس میں چار دیواری کے اندر موجود دلچسپی کی حامل جگہوں کو بھی لازمی بند ہونا چاہیے، اگرچہ ان جگہوں کے بیرونی مقامات کھلے رکھے جا سکتے ہیں
- ذاتی دیکھ بھال سے متعلق جگہیں جیسے بالوں، سنگھار، جلد کا رنگ بھورا کرنے اور ناخنوں کی آرائش کی دکانیں۔ ٹیٹو پارلرز، سپاز، مساج پارلرز، جسم اور جلد کو چھیدنے والی خدمات کو بھی لازمی بند رہنا چاہیے۔ دوسرے لوگوں کے گھروں میں بھی ان سروسز کو مہیا کرنا ممنوع ہے

- کمیونٹی سینٹرز اور ہالوں کو بھی لازمی بند ہونا چاہیے ماسوائے محدود استثنائی سرگرمیوں کے جنہیں نیچے بیان کیا گیا ہے۔ آئی ٹی اور ڈیجیٹل سروسز مہیا کرنے کے لیے، مثال کے طور پر ان لوگوں کے لیے جو گھر پر ان تک رسائی نہیں کر سکتے، اور کلک اینڈ کلیکٹ سروس کے لیے لائبریریوں کو بھی کھلا جا سکتا ہے
- عبادت کی جگہیں، ماسوائے انفرادی عبادت کے مقاصد کے لیے، اور سروس برادکاسٹنگ اور تجہیز و تکفین

ان کاروباروں اور جگہوں کو بھی تھوڑی سی استثنائی سرگرمیوں کے لیے کھلا رکھنے کی اجازت ہو گی بشمول:

- تعلیم و تربیت (بشمول سکولوں کے لیے کھیلوں اور تفریح کے مراکز استعمال کرنا جہاں یہ سہولت فراہم کرنا ان کے معمول کا حصہ ہو)
- چائلڈ کیئر سے متعلقہ مقاصد اور بچوں کے لیے زیرنگرانی سرگرمیاں
- خون کا عطیہ اور فوڈ بنکس
- طبی علاج مہیا کرنے کے لیے
- کھیل کے بڑے مقابلوں میں حصہ لینے والے لوگوں (کھیلوں کے چار دیواری کے اندر اور باہر مراکز میں)، پیشہ ور رفاص اور رقص کو ترتیب دینے والوں (فٹنس اور ڈانس سٹوڈیوز میں) کے لیے
- بغیر ناظرین کے تربیت اور ریہرسل کے لیے (تھیٹرز اور ناچ گانوں کے ہالوں میں)
- فلم اور ٹی وی کی پیشہ ورانہ فلمنگ یعنی عکس بندی کے لیے

کاروبار اور جگہیں جو کھلی رکھی جاسکتی ہیں

کوویڈ 19 سے بچاؤ کے رہنما خطوط کی پیروی کرتے ہوئے دیگر کاروباروں کو کھلا رہنے کی اجازت ہے۔ ان میں وہ کاروبار شامل ہیں جو ضروری سامان یا خدمات مہیا کرتے ہیں، بشمول:

- ضروری پرچون جیسے فوڈ شاپس، سپرمارکیٹیں، دوا خانے، گارڈن سینٹرز، ہارڈویئر سٹورز، عمارتوں سے متعلقہ کاروبار اور آف لائنس شراب کی دکانیں۔
- پیٹرول سٹیشنز، کار کی مرمت اور ایم او ٹی سروسز، سائیکلوں کی دکانیں اور ٹیکسی اور گاڑیاں کرائے پر دینے والے کاروبار۔

- بنک، بلڈنگ سوسائٹیاں، ڈاک خانے، قرض دہندگان اور پیسے ٹرانسفر کرنے والے کاروبار
- گورکن
- کپڑے دھونے والی دکانیں اور ڈرائی کلینرز
- طبی اور دانتوں سے متعلقہ خدمات
- جانوروں کے علاج کی جگہیں اور پالتوں جانوروں کی دکانیں
- زرعی سامان کی ترسیل کی دکانیں
- سامان ذخیرہ اور تقسیم کرنے والی دکانیں
- کار پارکس، عوامی ٹائلٹس اور موٹروے سروس کے علاقے۔
- چار دیواری سے باہر کھیلوں کے میدان

عوامی خدمات

عوامی خدمات کی اکثریت اپنا کام جاری رکھے گی اور آپ ان تک رسائی کے لیے گھر سے نکل سکیں گے۔ ان میں شامل ہیں:

- این ایچ ایس اور طبی سروسز جیسے جی پیز یعنی ڈاکٹرز اور دانتوں کے معالج۔ ہم این ایچ ایس کی ہنگامی اور غیر ہنگامی خدمات بحفاظت انجام دینے کے لیے مدد کر رہے ہیں اور یہ نہایت اہم ہے کہ کوئی بھی شخص جس کا یہ خیال ہو کہ اسے طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہے آگے بڑھے اور مدد حاصل کرے
- جاب سینٹر پلس سائٹس
- عدالتیں اور پروبیشن کی خدمات
- سول رجسٹریشنز آفسز
- پاسپورٹ اینڈ ویزا سروسز
- جرم کا شکار ہونے والوں کو مہیا کردہ خدمات
- کورٹا کرکٹ یا ری سائکلنگ سینٹرز

5. شادیاں، سول پارٹنرشپس اور جنازے

زیادہ سے زیادہ 30 لوگ جنازوں میں شامل ہوسکتے ہیں۔ متعلقہ رسمی تقریبات جیسے کتبے لگانا اور راکھ بکھیرنا 15 لوگوں کی حد کے ساتھ جاری رہ سکتی ہیں۔ کوئی بھی نوکری پیشہ شخص

15 یا 30 کی حد میں شمار نہیں کیا جائے گا۔ سماجی فاصلہ ان لوگوں کے درمیان برقرار رہنا چاہیے جو اکٹھے نہیں رہتے یا ایک ہی سپورٹ بیل کا حصہ نہیں۔

شادیوں اور سول پارٹنرشپس کی تقریبات کی اجازت نہیں دی جائے گی ماسوائے جہاں شادی کرنے والوں میں سے کوئی سنگین نوعیت کی بیماری کا شکار ہو اور اس بات کی توقع نہ ہو کہ وہ صحتیاب ہو جائے گا ('بستر مرگ پر پڑے شخص کی شادی')۔ یہ شادیاں 6 بندوں تک محدود ہیں۔

6. ملازمت پر جانا

وائٹس کو محدود کرنے کے لیے، ہر اس شخص کو گھر سے کام کرنا چاہیے جو موثر انداز میں ایسا کر سکتا ہو۔ جہاں لوگ ایسا نہ کر سکتے ہوں، بشمول، لیکن بلا تحدید، وہ لوگ جو انتہائی اہم قومی شعبے، تعمیرات یا مصنوعات سازی، میں کام کرتے ہوں، تو انہیں اپنی جائے کار پر ہی جانا چاہیے۔ یہ کاروبار مملکت چلاتے رہنے اور مختلف شعبوں و آجروں کی مدد کرنے کے لیے ضروری ہے۔

ضروری خدمات، بشمول چائلڈ کیئر یا تعلیم، کے شعبوں میں کام کرنے والے عوامی شعبوں کے ملازمین کو کام پر جانا جاری رکھنا چاہیے۔

جہاں دوسرے لوگوں کے گھروں میں کام کرنا ضروری ہو، مثال کے طور پر بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے، صفائی کا کام کرنے والے یا کاروباری افراد کے لئے، تو آپ ایسا کر سکتے ہیں۔

اگر [کوویڈ 19 سے بچاؤ کے رہنما خطوط](#) پر احتیاط سے عمل کیا جائے تو وبا کے پھیلاؤ کا خطرہ بہت حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ زیادہ خطرے کا شکار لوگوں کو زیادہ توجہ دی جانی چاہیے۔

7. تعلیم، اسکول، کالج اور یونیورسٹی

اسکول، کالج اور یونیورسٹیاں کھلی رہیں گی۔ حکومت ہمارے نوجوان لوگوں کی بہتری اور طویل مدتی مستقبل کو ترجیح دینا جاری رکھے گی اور کلیدی تعلیمی اداروں کو بند نہیں کرے گی، جیسے ابتدائی سالوں کی سیٹنگز، سکولز، کالج، یونیورسٹیاں اور پیشہ ورانہ تربیت کے مراکز۔ یہ بچوں اور نوجوان لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ حاضر ہوں تاکہ وہ اپنی بہتری، تعلیم کے عمل کے سلسلے میں تعاون کریں اور اور کام کرنے والے والدین اور نگہبانوں کے سلسلے میں

مدد دیں۔ سینئر طبی ماہرین اب بھی مشورہ دیتے ہیں کہ اسکول بچوں کے لئے بہترین جگہ ہے اور اس لیے وہ اسکول جانا جاری رکھیں۔ اسکولوں نے انہیں محفوظ بنانے کے لیے بہت سے حفاظتی اقدامات پر عمل درآمد کیا ہے۔ ان لوگوں کے لئے جو گھر پر تعلیم حاصل کرتے ہیں طلباء اب بھی کمیونٹی کے شعبوں میں تعلیم اور تربیت تک رسائی کر سکتے ہیں جہاں مناسب کل وقتی تعلیم حاصل کرنے کے لیے ان کی ضرورت ہو۔

حکومت کا مؤقف واضح ہے کہ امتحانات اگلے موسم گرما میں منعقد ہوں گے، کیونکہ طالب علم کی کامیابی کی پیمائش کرنے کے لئے یہ سب سے زیادہ درست اور مناسب طریقہ ہے۔ اس لیے ہمیں سکول اور کالج کو کھلا رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ بچے امتحانات اور تعلیم کے اگلے درجے یا ملازمت کی جانب پیش رفت کو جاری رکھ سکیں۔ اگلے سال کے امتحانات کی تیاری کے لیے طلباء کے پاس اب زیادہ وقت دستیاب ہے، کیونکہ زیادہ تر اے ایس، اے لیولز اور جی سی ایس ایز کے امتحانات 3 ہفتے بعد ہوں گے تاکہ وبا کی طرف سے سبب بننے والی رکاوٹ کو دور کرنے میں مدد ملے۔

یونیورسٹیوں نے طالب علموں کی واپسی پر ان کا خیر مقدم کیا ہے اور ہم نے رہنمائی شائع کی ہے جس میں یونیورسٹیوں کو دوبارہ کھولنے سے متعلق مشورہ دیا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ انہوں نے وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے حفاظتی اقدامات کیے ہیں۔ یونیورسٹیوں اور بالغ افراد کے لیے تعلیمی اداروں کو جہاں ممکن ہو آن لائن سیکھنے کے امکانات میں اضافہ کرنے پر غور کرنا چاہیے۔

مزید پابندیاں لاگو ہیں:

- اگر آپ یونیورسٹی میں رہتے ہیں، تو آپ کو لازمی طور پر ٹرم ٹائم کے دوران اپنے مستقل گھر اور سٹوڈنٹ ہوم کے درمیان آنے جانے کا عمل نہیں کرنا چاہیے۔ آپ کو صرف ٹرم کے اختتام پر ہی گھر لوٹنا چاہیے۔ ہم جلد ہی مزید رہنمائی شائع کریں گے جو اس بارے میں ہو گی کہ طلباء ٹرم کے اختتام پر کس طرح محفوظ طریقے سے گھر کے لیے سفر کر سکتے ہیں۔
- غیر نصابی مقاصد کے لیے تربیت، مثال کے طور پر کلبوں کے حصہ کے طور پر، نہیں منعقد کی جانی چاہیے۔ بچوں کے لئے سہولت یافتہ سرگرمیوں جہاں یہ کام کرنے والے والدین کے لئے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق فنکشن مہیا کرتی ہیں کو یہ عمل جاری رکھنے کی اجازت ہے

8. بچوں کی دیکھ بھال اور بچوں کی سرگرمیاں

ایسے کئی طریقے ہیں جن کے ذریعے والدین اور نگہداشت کرنے والے قومی پابندیوں کے دوران بچے کی دیکھ بھال تک رسائی کا عمل جاری رکھ سکتے ہیں:

- ابتدائی سالوں کے ادارے اور بچوں کی دیکھ بھال کے متعلقہ ادارے کھلے رہیں گے اور آپ ان اداروں کو معمول کے مطابق استعمال کرنا جاری رکھ سکتے ہیں
- آپ نگہداشت کی دیگر سرگرمیوں تک رسائی کر سکتے ہیں (بشمول اسکول کے اوقات کے علاوہ کی جانے والی بچوں کی دیکھ بھال) جب والدین کو کام کرنے، کام تلاش کرنے، تعلیم یا تربیت میں شرکت کرنے کے قابل بنانے یا کیئررز کے لیے رسپانڈ کیئر مہیا کرنے کی خاطر ایسا کرنا معقول حد تک ضروری ہو
- بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے اپنی خدمات فراہم کرنے کے عمل کو جاری رکھنے کے قابل ہوں گے، بشمول گھر کے اندر
- والدین کسی دوسرے ایک گھر کے ساتھ غیر رسمی چائلڈ کیئر کے مقاصد کے تحت چائلڈ کیئر بیل بنا سکتے ہیں، جہاں بچے کی عمر 13 سال یا اس سے کم ہو
- کچھ گھرانوں کو کسی [سیورٹ بیل](#) میں ہونے کی وجہ سے بھی فائدہ ہوگا، جو ایک بالغ شخص پر مشتمل گھرانوں کو کسی دوسرے گھرانے کے ساتھ ملنے کی اجازت دیتا ہے

نوجوانوں کی کچھ خدمات اپنے کام کو جاری رکھ سکیں گی، جیسے نوجوانوں کو انفرادی سپورٹ کی فراہمی اور سپورٹ گروپس، لیکن نوجوانوں کے زیادہ تر کلبوں اور گروہوں کو اس مدت کے دوران اپنی خدمات کو روکنا ہوگا۔

9. کورونا وائرس کے خطرے کے زیادہ شکار لوگوں کو بچانا

اگر آپ کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے یا آپ طبی طور پر کمزور ہیں تو آپ کو کورونا وائرس سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔ آپ:

- کو قوانین پر عمل کرنے اور دوسروں کے ساتھ اپنے رابطوں کو کم کرنے کے سلسلے میں خاص طور پر محتاط ہونا چاہیے

- اپنے ہاتھوں کو معمول سے زیادہ اور احتیاط سے دھونے کے عمل کو جاری رکھنا
- چاہئے اور اپنے گھر اور/یا جائے کار پر اکثر چھوئے جانے والی جگہوں کی مکمل صفائی برقرار رکھنی چاہئے

طبی طور پر کمزور افراد وہ ہیں جو:

- 70 سال کی عمر کے یا اس سے زیادہ کے ہوں (چاہے ان کی طبی حالت جو بھی ہو)
- جب آپ 70 سال سے کم عمر کے ہوں اور درج ذیل میں سے کسی بنیادی بیماری کا شکار ہوں (یعنی ہر وہ شخص جسے طبی بنیادوں پر ہر سال نزلہ زکام کا ٹیکہ لگوانے کی ہدایت کی جاتی ہے):
- پرانے (طویل مدتی) ہلکے سے معتدل تنفسی امراض، جیسے دمہ، کرونیک آسٹرکٹو پلمونری ڈیزیز (سی او پی ڈی)، ایفیسیمیا یا برونکائٹس
- دل کا طویل مدتی مرض، جیسے دل فیل ہو جانا
- گردے کا طویل مدتی مرض
- جگر کا طویل مدتی مرض، جیسے ہیپاٹائٹس
- طویل مدتی اعصابی بیماریاں جیسے پارکنسن کی بیماری، اعصاب پر قابو نہ رہنے کی بیماری، ملٹی پل سکلیروسیس (ایم ایس) یا دماغی فالج
- ذیابیطس
- مخصوص کیفیتوں یا لی جانے والی ادویات (جیسے اسٹیرائڈ ٹیبائٹس) کے نتیجے میں کمزور مدافعتی نظام
- وزن انتہائی زیادہ ہونا (باڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی) 40 یا زائد ہونا)
- حاملہ ہونا

ان لوگوں کا ایک اور گروپ بھی ہے جن کے بارے میں، طبی بنیادوں پر ہی، تعین کیا گیا ہے کہ وہ کورونا وائرس کے حوالے سے طبی طور پر بہت زیادہ کمزور ہیں، یعنی وہ لوگ جنہیں صحت سے متعلق مخصوص شدید بیماریاں لاحق ہیں۔ اس دورانیے میں، ہم طبی طور پر شدید کمزور لوگوں کو گھر سے کام کرنے کا مشورہ دے رہے ہیں۔ اگر آپ گھر سے کام نہیں کرسکتے ہیں تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ کام پر نہ جائیں اور ممکن ہے آپ سٹیچوٹری سک پے (ایس ایس پی) یا ایمپلائمنٹ سپورٹ الاؤنس (ای ایس اے) کے حقدار ہوں۔ آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ آپ جتنا ممکن ہو سکے گھر پر ہی رہیں، لیکن باہر ورزش کرنے کے لیے جانے کی خاطر آپ کی

حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ مکمل رہنمائی دستیاب ہے اور حکومت ان سب کو جو طبی طور پر انتہائی کمزور ہیں نئی پابندیوں کے لاگو ہونے کے دوران خط لکھے گی جس میں ان کو تفصیل سے مشورہ دیا جائے گا۔

10. رشتہ داروں سے کیئر ہومز میں ملنا

کیئر ہوم جانے کے لیے رہنمائی جمعرات سے پہلے شائع کی جائے گی۔ فی الحال، آپ کو موجودہ رہنمائی پر عمل کرنا چاہئے۔

11. سفر

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہیں تو آپ بیرون ممالک یا برطانیہ کے اندر سفر نہیں کر سکتے جب تک کہ یہ کام، تعلیم یا دیگر قانونی طور پر اجازت یافتہ وجوہات کی وجہ سے نہ ہو، اور آپ کو اپنے سفر کی تعداد کو کم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تاہم آپ اب بھی کئی وجوہات کی وجہ سے سفر کر سکتے ہیں یا کرنا چاہئے، بشمول:

- جائے کار پر جانے کے لئے سفر جہاں یہ گھر سے نہیں کیا جا سکتا
- تعلیم اور دیکھ بھال کی ذمہ داریوں کے لئے سفر
- اپنی سپورٹ بیل میں موجود لوگوں سے ملاقات کرنے کے لیے یا بچوں کی دیکھ بھال کے لیے اپنے چائلڈ کیئر بیل کی خاطر
- ہسپتال، جی پی اور دیگر طبی اپائنٹمنٹس یا دورے جہاں آپ کو حادثہ پیش آیا ہو یا آپ اپنی صحت کے بارے میں فکر مند ہوں
- ان جگہوں سے سامان یا خدمات خریدنے کے لئے، بشمول ضروری پرچون کا سامان، جو کھلی ہیں
- باہر وقت گزارنے یا ورزش کرنے کے لیے۔ یہ جہاں بھی ممکن ہو مقامی طور پر کرنا چاہئے، لیکن اگر ضروری ہو تو آپ ایسا کرنے کے لئے سفر کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر، کھلی جگہ تک رسائی کے لئے)
- پالتو جانور کی دیکھ بھال اور اس کو ورزش کروانے یا جانوروں کے علاج معالجے سے متعلق سروسز پر جانے کے لئے

اگر آپ کو سفر کرنے کی ضرورت ہے تو ہم آپ کو جہاں ممکن ہو چلنے یا سائیکل چلانے کی ترغیب دیتے ہیں، اور پیشگی منصوبہ بندی کرنے اور عوامی ٹرانسپورٹ پر مصروف اوقات اور راستوں سے بچنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ یہ آپ کو سفر کرتے ہوئے سماجی فاصلہ بندی پر عمل کرنے کے قابل بنائے گا۔

آپ کو لازماً سفر نہیں کرنا چاہئے اگر آپ کورونا وائرس کی کسی قسم کی علامات کا سامنا کر رہے ہیں، کورونا وائرس کی علامات کے نتیجے میں خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں، کسی ایسے گھرانے یا سپورٹ بیل میں ہیں جہاں کسی میں علامات ہیں، یا این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے رابطہ کرنے کے بعد آپ کو اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنے کا کہا گیا ہو۔ اپنے آپ کو الگ تھلگ کرنے سے متعلق قواعد کی خلاف ورزی پر جرمانہ £1000 سے شروع ہوتا ہے۔ جرائم کو دہرانے اور انتہائی سنگین خلاف ورزیوں کی صورت میں جرمانہ £10000 تک بڑھ سکتا ہے، بشمول ان افراد کے لیے جو دوسروں کو اپنے آپ کو الگ تھلگ کرنے سے روکتے ہیں۔

اگر آپ کو عوامی ٹرانسپورٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو، مثلاً کام پر جانے کے لئے سفر کرنے کی خاطر، تو آپ کو محفوظ سفر کے بارے میں رہنمائی پر عمل کرنا چاہئے۔ اس میں چہرے کو ڈھانپنے کے قواعد اور کار شیئرنگ سے متعلق مشورے شامل ہیں۔

ان لوگوں کے لئے جو انگلینڈ میں سفر کرنے کا ارادہ کر رہے ہیں، آپ کو موجودہ ٹریول کوریڈور کی فہرست کو چیک کرنا چاہئے تاکہ یہ دیکھا جائے کہ آیا آپ کو 14 دن کے لئے الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اب بھی یہاں تعین کردہ پابندیوں پر عمل کرنے کی ضرورت ہوگی چاہے آپ کو اپنے آپ کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہ بھی ہو۔ اگر آپ کو 2 دسمبر سے پہلے انگلینڈ سے باہر سفر کرنے کی ضرورت ہے (اور قانونی طور پر اس کی اجازت ہے، مثال کے طور پر کیونکہ یہ کام کے لیے ہے)، یہاں تک کہ اگر آپ اس جگہ پر واپس جا رہے ہوں جہاں آپ پہلے جا چکے ہیں، تو آپ کو اس جگہ کے قواعد و ضوابط جہاں آپ جا رہے ہیں اور خارجہ، دولت مشترکہ اور ڈیولپمنٹ آفس (FCDO) کے سفری مشورے کو دیکھنا چاہیے۔

برطانیہ کے اس وقت بیرون ملک موجود رہائشیوں کو فوری طور پر وطن واپس آنے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم آپ کو واپسی کے انتظامات کے حوالے سے اپنی ایئر لائن یا ٹریول آپریٹر سے بات کرنی چاہئے۔

12. رات کو گھر سے دور رہنا

بنیادی رہائش گاہوں سے کہیں دور رات اور تعطیلات گزارنے کی اجازت نہیں ہوگی، بشمول برطانیہ عظمیٰ اور بیرون ملک تعطیلات گزارنا۔ اس میں دوسرے گھر یا بڑی گاڑی، اگر آپ کی ملکیت میں ہے، میں رہنا یا کسی ایسے شخص کے ساتھ رہنا شامل ہے جس کے ساتھ آپ نہیں رہتے یا جو اسی سپورٹ بیل میں نہیں جس میں آپ ہیں۔

آپ کو اپنے گھر سے دور رات کے وقت رہنے کی اجازت ہے اگر آپ:

- آپ اپنی مرکزی رہائش گاہ پر واپس جانے سے قاصر ہیں
- آپ کو کسی دوسرے گھر میں منتقل ہوتے وقت رہائش کی ضرورت ہے
- آپ کو تجہیز و تکفین کی رسومات یا متعلقہ یادگاری تقریب میں شرکت کے لئے رہائش کی ضرورت ہے
- آپ کو کام کے مقاصد کے لئے یا رضاکارانہ خدمات فراہم کرنے کے لئے رہائش کی ضرورت ہے
- آپ بچے ہیں جسے اسکول یا دیکھ بھال کے لئے رہائش کی ضرورت ہے
- آپ بے گھر ہیں، پناہ مانگ رہے ہیں یا ایک کمزور فرد ہیں جو پناہ چاہتا ہے
- آپ بڑے مقابلوں میں حصہ لینے والے کھلاڑی ہیں یا ان کے امدادی عملے کا حصہ یا والد/والدہ ہیں، اگر کھلاڑی کی عمر 18 سال سے کم ہے

اگر آپ پہلے ہی تعطیل پر تھے تو آپ کو عملی طور پر جتنی جلد ہو سکے اپنے گھر واپس آجانا چاہیے اور اس دوران 'گھر پر قیام' سے متعلقہ شرائط کی اپنی تعطیلات کی رہائش گاہ پر پیروی کرنی چاہیے۔

مہمانوں کے لیے رہائش فراہم کرنے والے جیسے کہ ہوٹلز، بی اینڈ بیز اور کاروان پارکس قانون میں طے شدہ خاص وجوہات کی بناء پر کھلے رہ سکتے ہیں، بشمول جہاں مہمان اپنی مرکزی رہائش گاہ پر واپس نہ جا سکتے ہوں، اس مہمانوں کی رہائش گاہ کو اپنی مرکزی رہائش گاہ کے طور پر استعمال کرتے ہوں، یا پھر رہائش کے بند ہونے کی وجہ سے بے گھر ہو گئے ہوں۔ رہائش فراہم کرنے والوں کی اس سلسلے میں بھی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ قومی پابندیوں کے اس عرصے میں بے گھر افراد سمیت غیر محفوظ گروپوں کو رہائش فراہم کرنے کے لئے مقامی حکام کے ساتھ باہمی تعاون کریں۔

13. دوسرے گھر میں منتقل ہونا

آپ ابھی بھی دوسے گھر میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے گھر یا [سیورٹ بیل](#) سے باہر کے افراد کو دوسرے گھر میں منتقلی میں مدد نہیں کرنی چاہئے جب تک ایسا کرنا انتہائی ضروری نہ ہو۔

اسٹیٹ اور کرائے پر مکانات دینے والے ایجنٹس اور سامان دوسری جگہ منتقل کرنے والی کمپنیاں اپنا کام جاری رکھ سکتی ہیں اور دوسرے گھر میں منتقل ہونے کے خواہشمند افراد نئی جگہیں دیکھنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

[گھر کو حفاظت سے منتقل کرنے کے بارے میں قومی رہنمائی](#) پر عمل کریں جس میں سماجی دوری اور [چہرے کو ڈھانپنے](#) کے بارے میں مشورہ شامل ہے۔

14. مالی معاونت

برطانیہ کے کسی بھی حصے میں کام کرنے والے ملازم اپنی ملازمت برقرار رکھ سکتے ہیں، چاہے ان کا آجر ان کو تنخواہ ادا کرنے کا متحمل نہ بھی ہو، اور اپنی تنخواہ کا کم سے کم 80%، £2500 فی ماہ تک، حاصل کر سکتے ہیں۔

موجودہ سی جے آر ایس کی لچک کو برقرار رکھا جائے گا تاکہ ملازمین کو کام جاری رکھنے کی اجازت دی جا سکے جہاں وہ ایسا کر سکتے ہوں۔ چھوٹے یا بڑے، خیراتی یا غیر منافع بخش آجر اہل ہیں اور چونکہ اب زیادہ کاروبار بند کرنے کی ضرورت ہوگی، اس لیے اب ان سے کہا جائے گا کہ وہ نومبر کے مہینے میں اپنے عملے کے لئے صرف قومی انشورنس اور پنشن کی رقم کی ادائیگی کریں، جس سے یہ اس وقت پیش کردہ امداد سے زیادہ سخاوت پر مبنی چیز بن جائے گی۔

جاب سپورٹ اسکیم کو اس وقت تک متعارف نہیں کروایا جائے گا جب تک کورونا وائرس جاب ریٹینشن اسکیم کا اختتام نہیں ہو جاتا۔

آپ جہاں بھی رہتے ہوں، ہو سکتا ہے کہ آپ درج ذیل ذرائع سے مالی معاونت حاصل کرنے کے قابل ہوں:

- [کورونا وائرس جاب ریٹینشن اسکیم](#)
- [جاب سپورٹ اسکیم](#) (یکم نومبر سے)
- [نیو اسٹائل امیلائمنٹ اینڈ اسپورٹ الاؤنس](#)

