

ਸੇਧ

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ

19 ਦਸੰਬਰ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਸਮੱਗਰੀ

1.

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ

2.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ

3.

ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

4.

ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ

5.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ

6.

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ

7.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ

8.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

9.

ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣਾ

10.

ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਛਾਪੋ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈਏ, [ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ](#) । ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਟੀਅਰ 4 ਵਿਚਲੇ ਖੇਤਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਅਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਘਰ ਦੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਅਰ 4 ਵਿਚਲੇ ਖੇਤਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ (25 ਦਸੰਬਰ) ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਹੋਰ ਘਰਾਂ (ਤੁਹਾਡਾ 'ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ') ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ, ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ ਹਨ।

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲਾਗੂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ। ਦੋ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਖਿਆ ਹੈ
- ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੇਲੋੜਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚਿਆਂ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਮਿਲੋ
- ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦਿਨ ਮਿਲੋ। ਰਾਤ ਭਰ ਨਾ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਥਾਨਕ ਰਹੋ। ਉੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਸ ਟੀਅਰ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਲੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲੇ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਾ, ਪੁਲਾੜ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ [ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ, ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ

ਦੁਆਰਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਮੁਫ਼ਤ NHS ਟੈਸਟ](#) ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹੋ ਤਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ
- ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇ ਕੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਮੌਜੂਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਹੁੰਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇਗੀ।

2.1 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤਿੰਨ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਅਰ 4 ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ

ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹੋਰ ਘਰਾਂ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਹੁੰਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ।

ਟੀਅਰ 4 ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਦੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹੋ](#)

2.2 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਘਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਿਆਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਘਰਾਂ ਵਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਏਗਾ।

[ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹੋ](#)

2.3 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਹੋਏ ਮਾਪੇ

ਉਹ ਬੱਚੇ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਾਇਰੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਦਾਇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ ਹਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

2.4 ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਘਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘਰਾਂ ਵਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਹੇਠਾਂ ਉਸੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

2.5 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ ਜੋ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਘਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ ਜੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟਰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

3.1 ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬੇਲੋੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3.2 ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲਣਾ

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਰਾਤ ਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਪੱਬ, ਹੋਟਲ, ਦੁਕਾਨ, ਥਿਏਟਰ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ (ਟੀਅਰ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ [ਟੀਅਰ](#) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਟੀਅਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੇਧਾਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਂ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਠੰਡ ਲੱਗੇ ਬਿਨਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ

ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਨੀਆਂ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ। ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਹੜੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਿਆਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

3.3 ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ [ਟੀਅਰ](#) ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਟੀਅਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬੇਲੋੜੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਰਕ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕੇ
- ਜਨਤਕ ਬਗੀਚੇ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)
- ਅਲਾਟਮੈਂਟਾਂ
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ

4. ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਾਇਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ

5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟੀਅਰ 1 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਵਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਟੀਅਰ 1 ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6. ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ](#) ਦੀ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਅੱਕ ਬਾਅਦ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ [ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ](#) ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ।

7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਹੁੰਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ।

8. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - [ਵੇਲਜ਼](#), [ਸਕੌਟਲੈਂਡ](#) ਅਤੇ [ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ](#) ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ।

ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਮ ਦੇ ਹੋਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੇਅਰ ਹੋਮ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਬੋਝ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਸਨੀਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਰਥਕ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। [ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ](#)।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਵਸਨੀਕ ਹੋਮ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਇੱਕ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਿਵਾਸੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤਿੰਨ-ਘਰਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਿਵਾਸੀ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ
- ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ, ਵਸਨੀਕ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਧ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਂਗੇ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ, ਵਸਨੀਕ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਧ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ, ਵਸਨੀਕ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। [ਅਗਲੇਰੀ [ਸੇਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ](#)

9. ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣਾ

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦਿਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਅਰ 4 ਦਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਅਰ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਟੀਅਰ 3, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਟੀਅਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਕ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੈਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ [ਸਕੈਟਲੈਂਡ](#), [ਵੇਲਜ਼](#) ਜਾਂ [ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ](#) ਤੋਂ ਸੇਧ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਿਵੇਲਡ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ 25 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਅਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਹੋਵੇ), ਸਿਵਾਏ ਅਸਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤ ਦੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਣਕਿਆਸੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣ ਨਾਲ ਰਲਾਉਣਾ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉੱਥੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਰਸਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਿਜ਼ੀ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹੇ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਬੇਲੋੜਾ ਸਟਾਪ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#)

ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਜੀ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਹੋਟਲ, ਹੋਸਟਲ ਜਾਂ B&B ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ 24 ਤੋਂ 26 ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟੀਅਰ 3: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ, ਹੋਸਟਲ ਜਾਂ B&B ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਉੱਥੇ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਗੈਰ-ਨਿਜੀ ਨਿਵਾਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਨ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਐਂਡ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ) ਲਈ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਲੋ-ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ [ਗੈਰ-ਟ੍ਰੈਵਲ ਕੋਰੀਡੋਰ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰ](#) ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਯੂਕੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ](#) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ](#) ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਬਵ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

10. ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਟੀਅਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਲੋੜੀ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।