

ਸੇਧ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ: ਘਰ ਰਹੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

ਆਖਰੀ ਵਾਰ 6 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ — [ਸਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ ਵੇਖੋ](#)

ਵੱਲੋਂ:

[ਕੈਬਨੇਟ ਆਫਿਸ](#)

ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਇੰਗਲੈਂਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਸਾਰ: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ
ਹੱਥ। ਚਿਹਰਾ। ਜਗ੍ਹਾ।
ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ
ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋ
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ
ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ
ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ
ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ
ਯਾਤਰਾ
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ
ਰਾਤ ਭਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ
ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ
ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ
ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਘਰ ਬਦਲਣਾ
ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ
ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ

ਸਾਰ: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ [ਕਾਨੂੰਨ](#) ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਿਵਾਏ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨੀ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਵਾਲੰਟਰੀ ਜਾਂ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀਆਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਵਾਜਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਘਰੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ (ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਜਾਂ [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ](#) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਸੱਟ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ (ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮੇਤ)
- ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਾਣਾ - ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੇ ਯੋਗ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਘਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਥਾਨਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ। ਸਥਾਨਕ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਿੰਡ, ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ](#) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ)।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, [2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ](#)।

ਸਿੱਖਿਆ

ਕਾਲਜ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਸਿਰਫ [ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ](#) ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਟਰਮ ਤੱਕ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਗੇ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਰਹੇਗਾ।

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹਨ। [ਜੇ ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਾਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਲਾਹ ਹੈ।](#) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਧ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ। ਚਿਹਰਾ। ਜਗ੍ਹਾ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - 'ਹੱਥ। ਚਿਹਰਾ। ਜਗ੍ਹਾ।'

- ਹੱਥ - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ
- ਚਿਹਰਾ - ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ
- ਦੂਰੀ - ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ) ਦੇ ਨਾਲ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ

ਸਾਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ [ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਣ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਿਵਾਏ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 'ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ' ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ 'ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ' ਤੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ (ਫਿਕਸਡ ਪੈਨਲਟੀ ਨੋਟਿਸ) ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ £200 ਦਾ ਇੱਕ ਫਿਕਸਡ ਪੈਨਲਟੀ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਜੁਰਮਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ, £6,400 ਤੱਕ ਦੁਗਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ 'ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ' ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ, ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ (ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)

ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟਰੀ ਜਾਂ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। [ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ](#) ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ)
- [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ](#) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ)
- ਅਸਮਰਥ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ (15 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਕ)
- ਰਾਹਤ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬ੍ਰੇਕ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ](#) ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। [ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੈਟਰਨਿਟੀ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਜਨਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ। [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ](#) ਬਾਰੇ NHS ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ) ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ, ਜੋ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ (ਜੋ [ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਅਧੀਨ ਆਗਿਆ ਹੈ), ਹੋਸਪਿਸ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੈਟਰਨਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਾ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੂਜਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੌਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਮੁਰਦਾ-ਘਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ [ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਆਹਾਂ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।

ਹੋਰ ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ

ਹੋਰ ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦਣ, ਵੇਚਣ, ਕਿਰਾਏ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਿਕਟਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਚੋਣ ਜਾਂ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਕਨਿਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ)।

ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਕੱਲੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ)
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜਾਂ, ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ।

ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਰਕ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੰਟਰੀਸਾਈਡ, ਜੰਗਲ
- ਜਨਤਕ ਬਗੀਚੇ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)
- ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਮੈਦਾਨ
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ

ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਸਥਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ
- ਗੋਲਫ ਦੇ ਮੈਦਾਨ
- ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਈ 2 ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਧੀਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ - ਸਮੇਤ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ - ਮਤਲਬ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ) ਦੇ ਨਾਲ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ। [ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹੋ](#)।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ

ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕੇਗਾ।

ਇੱਕ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ](#) ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੋ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ](#) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ (ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣ) ਲਈ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ

ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ](#) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ](#) ਅਤੇ [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਿਆਂ](#) ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਜੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ:

- ਕੰਮ ਲਈ, ਜਾਂ ਵਾਲੰਟਰੀ ਜਾਂ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਘਰੋਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਨੈਨੀਆਂ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ। [ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਵੇਖੋ। ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ [ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ](#) ਵਿੱਚ (ਸਿਰਫ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ)

- ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਤਿਬੱਧਿਤ ਹੈ। [ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ
- ਸੰਭਾਵੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
- ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ (ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮੇਤ)
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਜੋ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਜੂਰੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
- ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਨਿਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਲਈ
- [ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ](#) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ
- ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਰਸਮ ਲਈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ 6 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ।
- ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ - ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਵਿਅਕਤੀ। ਜਾਗ (ਵੇਕ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੁੜੇ ਰਸਮੀ ਸਮਾਗਮ 6 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ (ਅਤੇ ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਚਾਂ, ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਜੋ ਉਹ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ) - ਜਾਂ ਜੋ ਅਧਿਕਾਰਤ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖੇਡ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹਨ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ
- ਘਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 15 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤਕ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅਪਵਾਦ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ), ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਕਾਰੀਗਰ, ਸੀਮਾ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਉਥੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨੇ (ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ) ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ £200 ਦਾ ਇੱਕ ਫਿਕਸਡ ਪੈਨਲਟੀ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਜੁਰਮਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ, £6,400 ਤੱਕ ਦੁਗਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ £10,000 ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ [ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ](#) ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਲਾਹ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੇਧ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਢਾਂਚਾ
- ਉਸਾਰੀ
- ਨਿਰਮਾਣ
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ [ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ](#) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਨੈਨੀਆਂ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ - ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲਈ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਾਅ ਸਥਾਪਿਤ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਆਈਟੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰੂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ [ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰੱਖਿਅਤ ਸੇਧਾਂ](#) ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ

ਕਾਲਜ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ) ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ [ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ](#) ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਟਰਮ ਤੱਕ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਗੇ।

ਇਮਤਿਹਾਨ

ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ Ofqual ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਰਪੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਸਕਣ।

ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ।

ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰੀ
- ਡਾਕਟਰੀ/ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਸ਼ੇ
- ਵੈਟਰਨਰੀ ਸਾਇੰਸ
- ਸਿੱਖਿਆ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ)
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਵਿਧਾਨਿਕ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਬਾਡੀ (PSRB) ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਜਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਨਵਰੀ ਲਈ ਤੈਅ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ (ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ)।

ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਦੋ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਨ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤਕ ਆਪਣੀ ਟਰਮ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰੰਭ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਦੁਆਰਾ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ [ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਪਰਿੰਗ ਟਰਮ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ](#)। ਇਹ ਸੇਧ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਥਾਈ ਘਰ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਰਸਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ

ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ (ਨਰਸਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਮਾਈਂਡਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ
- ਚਾਈਲਡਮਾਈਂਡਰਾਂ ਨੂੰ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਾਈਲਡਮਾਈਂਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ [ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ](#) ਅਤੇ [ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮਿਆਂ](#) ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- [ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ](#) ਰਜਿਸਟਰਡ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਚਾਈਲਡਮਾਈਂਡਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਰੈਪਅਰਾਊਂਡ ਕੇਅਰ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਾਪੇ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਕੁਝ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਲਾਭ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ
- ਘਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਨੈਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣਗੀਆਂ

ਯਾਤਰਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ, ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਉਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਕੰਮ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ - ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ
- ਹਸਪਤਾਲ, ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ ਕਸਰਤ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੁੱਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ)
- ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ, ਜਾਂ ਵੈਟਰਨਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਰੂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
[ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧਦੇਖੋ।](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ - ਜਾਂ ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ - ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ- ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਲਈ ਹੈ), ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਲਾਗੂ 'ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ [ਫਾਰੇਨ, ਕਾਮਨਵੈਥ ਏਂਡ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ ਆਫਿਸ \(FCDO\)](#) ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਏਅਰ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਆਪਰੇਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ 'ਘਰ ਰਹੋ' ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ।

ਰਾਤ ਭਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰਾਵੈਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ
- ਘਰ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋ
- ਬੇਘਰ ਹੋ, ਸ਼ਰਣ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਨਾਹ ਮੰਗ ਰਹੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹੋ (ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮੇਤ)
- ਇੱਕ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਅਥਲੀਟ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਮਾਪਾ ਹੋ, ਜੋ ਐਥਲੀਟ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਟਲ, B&B ਅਤੇ ਕਾਰਾਵੈਨ ਪਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਮਹਿਮਾਨ ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਮਹਿਮਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਨਿਵਾਸ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉੱਝ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ [ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਸਮੇਤ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ

ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਪੇਡ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ। ਨੇੜਲੇ-ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ](#) ਲਈ ਸੇਧ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਵਾਸੀ ਬਾਹਰ ਦੌਰੇ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ)। [ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ](#) ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ COVID-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੁੜੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣਾ ਵੀ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਸਿਰਫ 6 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਅਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਆਹ ਜਿੱਥੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਉਣੀ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪਾਂ ਸਿਰਫ COVID-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ [ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇਨਡੋਰ ਜਿਮ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬੰਦ ਰਹਿਣਗੇ। ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, ਬਾਹਰੀ ਜਿਮ, ਗੋਲਫ ਕੋਰਸ, ਬਾਹਰੀ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ/ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ/ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਰੇਂਜਾਂ ਅਤੇ ਰਾਈਡਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਯੋਜਿਤ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।

ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। [ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੇਧ](#) ਹੈ।

ਘਰ ਬਦਲਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਜਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਏਸਟੇਟ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਰਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ, ਅਤੇ [ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ](#) ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

- [ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੈਕੇਜ](#)
- [ਟੀਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੰਦ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੇਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਲਈ ਦਾਅਵਾ](#)
- [ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲਫ-ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)
- [ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ](#)

ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ

ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਵਿਨਿਯਮ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਚੂਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਹੋਮਵੇਅਰ ਸਟੋਰ, ਵਾਹਨ ਦੇ ਸ਼ੋਅਰੂਮ (ਕਿਰਾਏ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ), ਸੱਟੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਦਰਜ਼ੀ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੈਪ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਨਿਲਾਮੀ ਘਰ (ਪਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਖੇਤੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਨਿਲਾਮੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਅਤੇ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਸਟਾਲ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਕਲਿੱਕ-ਐਂਡ-ਕਲੈਕਟ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਹਾਤੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਸਪੁਰਦਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਫੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਪੱਬ, ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕਲੱਬ; ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਟੇਕਅਵੇਅ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ (ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ), ਕਲਿੱਕ-ਐਂਡ-ਕਲੈਕਟ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵ-ਥੂ ਦੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ। ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਅਲਕੋਹਲ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਟਲ, ਹੋਸਟਲ, ਗੈਸਟ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਸਾਈਟਾਂ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਵਾਸ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਬੇਘਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਥੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਜਿਮ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਰਟ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਸਟੂਡੀਓ, ਰਾਈਡਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, ਚੜਾਈ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲਫ ਕੋਰਸ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੀਏਟਰ, ਸਮਾਰੋਹ ਹਾਲ, ਸਿਨੇਮਾਘਰ, ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਅਤੇ ਗੈਲਰੀਆਂ, ਕੈਸੀਨੋ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਆਰਕੇਡ, ਬਿੰਗੋ ਹਾਲ, ਬਾਉਲਿੰਗ ਐਲੇ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਰਿੰਕ, ਗੋ-ਕਾਰਟਿੰਗ ਸਥਾਨ, ਇਨਡੋਰ ਪਲੇ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਪਲੇ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਖੇਤਰ (ਇਨਫਲੇਟੇਬਲ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਮਪੋਲਾਈਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਸਮੇਤ), ਸਰਕਸ, ਮੇਲੇ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਵਾਟਰ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਥੀਮ ਪਾਰਕ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ (ਜਿਵੇਂ ਚਿੜੀਆਘਰ, ਸਫਾਰੀ ਪਾਰਕ, ਐਕੁਏਰੀਅਮ ਅਤੇ ਵਾਈਲਡ ਲਾਈਫ ਸੈਂਟਰ)

- ਬੋਟੈਨੀਕਲ ਬਰੀਚਿਆਂ, ਵਿਰਾਸਤੀ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਥਾਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਨਡੋਰ ਆਕਰਸ਼ਣਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਾਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਮੈਦਾਨ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲ, ਸੁੰਦਰਤਾ, ਟੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਨੇਲ ਸੈਲੂਨ। ਟੈਟੂ ਪਾਰਲਰ, ਸਪਾਅ, ਮਸਾਜ਼ ਪਾਰਲਰ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੀਮਿਤ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਈਟੀ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ-ਐਂਡ-ਕਲੈਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਛੋਟਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ [ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ - ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ
- ਖੂਨਦਾਨ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨੇ
- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ (ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ), ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰੀਓਗ੍ਰਾਫਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਸਟੂਡੀਓ ਵਿੱਚ)
- ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਰਿਹਸਰਲਾਂ ਲਈ (ਥੀਏਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹ ਹਾਲਾਂ ਵਿੱਚ)

- ਫਿਲਮ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਫਿਲਮਾਂਕਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ

ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਦੂਸਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ, ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ [ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ](#), ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਚੂਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਗਾਰਡਨ ਸੈਂਟਰ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਪਾਰੀ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਆਫ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਚੂਨ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕੀਟ ਸਟਾਲ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮੁਰੰਮਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਪੈਟਰੋਲ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਆਟੋਮੈਟਿਕ (ਪਰ ਮੈਨੂਅਲ ਨਹੀਂ) ਕਾਰ ਵਾਸ਼, ਵਾਹਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਗੈਰਾਜ ਅਤੇ MOT ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਾਈਕਲ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰ
- ਬੈਂਕ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ, ਡਾਕਘਰ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੋਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਮਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਾਰੋਬਾਰ
- ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
- ਲਾਂਡਰੇਟ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈ ਕਲੀਨਰ
- ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰਿਟੇਲਰ
- ਪਸ਼ੂ ਬਚਾਅ ਕੇਂਦਰ, ਬੇਰਿਡਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕ (ਸੁਹਜਾਤਮਿਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ

- ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਕਾਨਾਂ
- ਸਟੇਰੇਜ ਅਤੇ ਵੰਡ ਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ
- ਕਾਰ ਪਾਰਕ, ਜਨਤਕ ਟੌਇਲਟ ਅਤੇ ਮੋਟਰਵੇਅ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ
- ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ
- ਕਸਰਤ ਲਈ ਬੋਟੈਨੀਕਲ ਬਗੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ
- ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ
- ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਗਾਹਾਂ

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

NHS ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ,
- ਆਪਟੀਸ਼ਿਅਨ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ),
- ਆਡੀਓਲੌਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ,
- ਕਾਇਰੋਪੈਡੀ,
- ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਰ (ਕੰਗਰੋੜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ),
- ਓਸਟੀਓਪੈਥ (ਅਸਥੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ)
- ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ

ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ NHS ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗੇ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕੋਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੋਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਸਾਈਟਾਂ
- ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਿਵਲ ਰਜਿਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸ
- ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਵੀਜ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਕੂੜਾ ਜਾਂ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਇੱਕ MOT ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ