

ਸੇਧ

(COVID-19) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਪਾਬੰਦੀਆਂ: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੱਲੋਂ:

[ਕੈਬਿਨੇਟ ਆਫਿਸ](#)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ:

29 ਮਾਰਚ 2021

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ:

12 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021, ਸਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ ਵੇਖੋ

ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਇੰਗਲੈਂਡ (ਵੇਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡਲਈ ਸੇਧ ਵੇਖੋ)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

12 ਅਪ੍ਰੈਲ: ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ
ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
ਬਾਹਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ (6 ਦਾ ਨਿਯਮ)
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ
ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ
ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ
ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ
ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
ਕਸਰਤ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ
ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ
ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ
ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋ
ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ
ਰਾਤ ਭਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ
ਯੂਕੇ, ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ ਅਤੇ ਚੈਨਲ ਆਇਲੈਂਡਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ
ਘਰ ਬਦਲਣਾ
ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ
ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲੈਸਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਸਿੱਖਣੀ
ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ

ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਛਾਪੋ

12 ਅਪ੍ਰੈਲ: ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ 12 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ](#) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਘਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਾਹਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ '[ਕੋਵਿਡ -19 ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ - ਬਸੰਤ 2021](#)' (ਰੋਡਮੈਪ) ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ](#)।

12 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ:

- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਟੇਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਅਰ ਡ੍ਰੈਸਰ ਅਤੇ ਨੇਲ ਸੈਲੂਨ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬਾਹਰੀ ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਸਥਾਨ ਸਿਰਫ ਟੇਬਲ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਚਿੜੀਆਘਰ, ਥੀਮ ਪਾਰਕ, ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵ-ਇਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਨੇਮਾ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹ) ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਆਊਟਡੋਰ ਇਵੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੀਟਸ, ਸਾਹਿਤਕ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਮੇਲੇ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਨਡੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਸਰਤ ਲਈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਸਾਰੀ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨਡੋਰ (ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਊਟਡੋਰ) ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ 15 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਨਡੋਰ (ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਊਟਡੋਰ) ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ)
- ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ, ਜਾਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ 15 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਛੋਟੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਦੀ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 15 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਿੱਜੀ ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ
- ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਤ ਭਰ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਨਿਯਮਿਤ ਇਨਡੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ (ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਫਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ) 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। [ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ](#)।

ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ

ਲੋਕਾਂ ਵੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂਚ

ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੁਣ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਕਿ ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹਨ](#)

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ](#) ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ](#) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ](#) ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ), ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ (6 ਦਾ ਨਿਯਮ)

ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਜਾਂ ਤਾਂ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਤੋਂ 6 ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ (ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ 6 ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)
- ਦੋ ਤਕ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ (ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ](#) ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ 2 ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਲਈ ਇੱਕ ਘਰ ਵਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਮੂਹ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ 6 ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ 2 ਪਰਿਵਾਰਾਂ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਗੀਚੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਰਕ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੰਟਰੀਸਾਈਡ, ਜੰਗਲ
- ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਬੇਟੈਨੀਕਲ ਬਾਗ਼
- ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਮੈਦਾਨ
- ਬਾਹਰੀ ਮੂਰਤੀਕਲਾ ਪਾਰਕ
- ਅਲਾਟਮੈਂਟਾਂ
- ਜਨਤਕ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ
- ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ

- ਬਾਹਰੀ ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਸਥਾਨ
- ਬਾਹਰੀ ਆਕਰਸ਼ਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ (ਹਵਾਦਾਰੀ) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਇਕੱਠ, ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕੱਠ, ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛੋਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟਾਂ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਕਾਰੀਗਰ, ਸੀਮਾ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਉਥੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਏਗਾ।

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। [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ](#) ਅਤੇ [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਿਆਂ](#) ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਲਣ ਲਈ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਰਕਰ ਵਜੋਂ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

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 ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰੂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਧਾਂ](#) ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

[ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸੇਧ ਵੇਖੋ](#)

ਕੰਮ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ:

- ਨੈਨੀ
- ਕਲੀਨਰ
- ਕਾਰੀਗਰ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ [ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਸੇ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ** ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ** ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ** ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ [ਸੇਧ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।](#)

ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਈਸ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ [ਸਲਾਹ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ](#), ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

[ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ](#), ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟ ਕੰਮ ਹੈ।

ACAS (ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ, ਕਨਸੀਲਿਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਰਬਿਟਰੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਤੋਂ [ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਲਾਹ](#) ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ

ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਟਰਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਖੁੱਲੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੇਧ ਹੈ ਕਿ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।](#)

ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੁਣ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ ਕਿ [ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ

ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਅਧਾਰਤ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹੁਣ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਮੋਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਈਸਟਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸਰਕਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਮੇਤ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੱਕੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਟੂਡੈਂਟ ਹੋਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਛੋਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 29 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਅਵਧੀ ਨਿਵਾਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਇਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਤੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਰ, ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਟਰਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ 8 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਕੈਂਪਸ ਵਾਪਸ ਪਰਤੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਪ੍ਰਿੰਗ ਟਰਮ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ [ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਹੈ।](#)

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ, ਚਾਈਲਡਮਾਈਂਡਰਸ, ਰੈਪਅ ਰਾਊਂਡ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਲੋਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਮੁਨਾਸਿਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, [ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਵੇਖੋ

- 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
- ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੁਆਰੇ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ [ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਲਈ)। ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। [ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਵੇਖੋ](#)।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ

ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਚੈਰਿਟੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪਰ ਨਿੱਜੀ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਲੀਡਰ, ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਨਿਯਮ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਂਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ)
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ)
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- 15 ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ, 15 ਦੀ ਸੀਮਾ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- 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
- ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਡੋਰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ [ਸੇਧ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਭਗਤਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ](#)।

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

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 ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਚੈਰਿਟੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ (ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਮੇਤ)
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ (ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਹ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ)
- ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਲੈਂਗਿਕਤਾ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ)

- ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਗ ਸਹਿਆ ਹੈ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੌਜਵਾਨ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
- ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

15 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇਕੱਠ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅਪਵਾਦ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ), ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਅਸੀਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇਕੱਲੇ
- 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਕ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ
- 2 ਤਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ (ਅਤੇ ਜੇ ਯੋਗ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ)

ਤੁਸੀਂ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਚੈਰਿਟੀ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਬਾਡੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ, ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਲਈ,

ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।](#)

ਇਨਡੋਰ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਿਵਾਏ ਇਹਨਾਂ ਲਈ:

- ਅਪਾਹਜ ਖੇਡ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ
- ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖੇਡਾਂ
- ਅੰਡਰ-18 ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ 31 ਅਗਸਤ 2020 ਨੂੰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ), ਇਹ 15 ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- [ਟੀਮ ਵਾਲੀ ਮਨੋਰੰਜਕ ਖੇਡ 'ਤੇ](#)
- [ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ 'ਤੇ](#)
- [ਜ਼ਮੀਨੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਜਿਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ](#)

ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ

ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ (ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਅਧਿਕਾਰਤ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹਨ) ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਚਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ, ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੁੜੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵੇਕ (ਜਾਗ) ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣਾ ਵੀ 15 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।

[ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਸੇਧ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।](#)

ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ

ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਸਮਾਰੋਹ ਜਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 15 ਤਕ ਲੋਕ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ) ਆ 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।

[ਛੋਟੇ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਅਗਲੇਰੀ ਸੇਧ ਹੈ।](#)

ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਬਾਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਿਵਾਏ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ (ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਸਖਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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

ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਜਾਂ ਚੈਰਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਦੌਰਾਨ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬੰਧਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ NHS ਸੇਧ](#) ਹੈ।

ਸੱਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ (ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮੇਤ) ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
- ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ (ਜੇ [ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਸੇਧ](#) ਅਧੀਨ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ), ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਧਰਮ-ਘਰ
- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ।

ਵਾਧੂ ਛੋਟਾਂ

ਹੋਰ ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਖਰੀਦਣ, ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ
- ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਪਿਕਟਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਲਈਆਂ ਹਨ
- ਜਿੱਥੇ ਚੋਣ ਜਾਂ ਜਨਮਤ (ਜਿਵੇਂ ਵੋਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਿਰੀਖਕਾਂ ਲਈ) ਵਿੱਚ ਵੋਟਿੰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ ਰੈਫਰੈਂਡਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਰੈਫਰੈਂਡਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਨਿਵਾਸ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 (ਨਿਸ਼ਚਤ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ) ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। |

ਪਹਿਲੇ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ £200 ਦਾ ਪੱਕਾ ਜੁਰਮਾਨੇ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਅਗਲੇ ਅਪਰਾਧ ਲਈ £6,400 ਤਕ ਦੁੱਗਣਾ ਚਲਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇਨਡੋਰ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ 15 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹਾਊਸ ਪਾਰਟੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ £800 ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਿ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਹਰੇਕ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ £6,400 ਦੇ ਪੱਧਰ ਤਕ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਇਕੱਠਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ £10,000 ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ

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। ਜੇ ਵਸਨੀਕ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜੀਵਨ \(ਸੁਪੋਰਟਡ ਲਿਵਿੰਗ\) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ](#) ਹੈ।

ਰਾਤ ਭਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਂਪ ਸਾਈਟ, ਕਾਰਾਵੈਨ, ਕਿਸ਼ਤੀ, ਦੂਸਰੇ ਘਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਤ ਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕੱਲੇ ਘਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰਸੋਈਆਂ
- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ
- ਬਾਥਰੂਮ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਉਂਜ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿਫਟਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਲਿਆਰੇ

ਹੋਰ [ਹੋਟਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹਿਮਾਨ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ [ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੈਦਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਵਰਤੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਯਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਰੂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ
- ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣਾ) ਦੇ ਨਾਲ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ।

ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਛੋਟੇ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ)। ਜਿੱਥੇ ਵਾਹਨ ਓਪਨ ਏਅਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ, [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੇਧ](#) ਹੈ।

ਯੂਕੇ, ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ ਅਤੇ ਚੈਨਲ ਆਇਲੈਂਡਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ (ਯੂਕੇ, ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਜਰਮੀ, ਗੁਅਰਨੇਸੀ ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ) ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬਸ਼ਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ (ਯੂਕੇ, ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਜਰਮੀ, ਗੁਅਰਨੇਸੀ ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ) ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ) ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ

ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ (ਯੂਕੇ, ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਜਰਮੀ, ਗੁਅਰਨੇਸੀ ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ) ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਰਮੀ, ਗੁਅਰਨੇਸੀ, ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ ਜਾਂ ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਬਹਾਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ [ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ](#)।

ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ [ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟਾਂ](#) ਹਨ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਜਾਂ ਤਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। [ਸੇਧ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਤਕ ਅਤੇ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।](#)

ਵੇਲਜ਼ ਦੀ ਜਾਂ ਤਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਵੇਲਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। [ਸੇਧ ਵੇਲਜ਼ ਤਕ ਅਤੇ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।](#)

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ [ਯੂਕੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ](#) ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੰਮ ਕੁਝ ਖਾਸ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਛੋਟ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ। [ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਛੋਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਢੁਕਵਾਂ ਬਹਾਨਾ ਹੈ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਾਹਰੀ '[ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਐਲਾਨ](#)' ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਪਏਗਾ, ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਛੋਟ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਯੂਕੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ [ਫਾਰੇਨ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਐਂਡ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ ਆਫਿਸ](#)

[\(FCDO\) ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ](#) ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਏ ਸੀ।

ਯੂਕੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ [ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ [ਯਾਤਰੀ ਲੋਕੇਟਰ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ](#) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ [ਨੈਗੇਟਿਵ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ](#) ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਸਾਰੇ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰਨਟੀਨ) ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਅਤੇ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਵਲ ਟੈਸਟ ਪੈਕੇਜ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਯੂਕੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ
- ਇੱਕ ਆਇਰਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ

[ਰੈਡ ਲਿਸਟ ਟ੍ਰੈਵਲ ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ](#)

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉਸ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਯੂਕੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰਨਟੀਨ) ਰਹਿਣਾ
- ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਡ-19) ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਹੋਟਲ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਪੇਜ 'ਤੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

[ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਟਲ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ](#)

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।

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।

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 ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ 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।

[ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ

ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੰਦ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ](#) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੇਧ](#) ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਡਮੈਪ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ।

12 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ, ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਖਾਸ ਛੋਟ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਇਨਡੋਰ ਸਿਰਫ ਇਕੱਲੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਫ਼ਤਰੇ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਆਊਟਡੋਰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਖੇਤਰ (ਕੈਫੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਬਾਰਾਂ, ਪੱਬ, ਸੋਸ਼ਲ ਕਲੱਬ, ਸਮੇਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ) ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਟੇਕ-ਅਵੇ ਅਲਕੋਹਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਇਨਡੋਰ ਆਰਡਰ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਲਕੋਹਲ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ, ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ("ਟੇਬਲ ਸਰਵਿਸ") ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ, ਪਰੋਸੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ/ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਹਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਮਕੂਨੇਸ਼ੀ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਪਾਈਪਾਂ, ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ, ਥੀਮ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਰਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ [ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ](#)। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਊਟਡੋਰ ਸਿਨੇਮਾਘਰ ਅਤੇ ਥਿਏਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਰਫ ਡਰਾਈਵ-ਇਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਛੋਟ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਜੋ ਉੱਝ ਬੰਦ ਆਕਰਸ਼ਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਗਿਫ਼ਟ ਸ਼ਾਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਇਨਡੋਰ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਟੇਕਅਵੇਅ ਕਿਸ਼ੋਕ) ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਇਕਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਕ ਸਿੱਧਾ ਸੜਕ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ), ਇਨਡੋਰ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੈਂਟਰ) ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣ।

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

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

NHS ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਜੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੋਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਸਾਈਟਾਂ
- ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਿਵਲ ਰਜਿਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸ
- ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਵੀਜ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਕੂੜਾ ਜਾਂ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
- MOT ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲੈਸਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਸਿੱਖਣੀ

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲੈਸਨ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੇਧ](#) ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ:

- ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲੈਸਨ
- ਕਾਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲਰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲੈਸਨ
- ਵੱਡੇ ਸਮਾਨ ਢੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ (LGV) ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
- ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ:

- ਥਿਓਰੀ ਟੈਸਟ
- ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਟੈਸਟ
- LGV ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਟੈਸਟ
- ਕਾਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲਰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਟੈਸਟ