

ਸੇਧ

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

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ। 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

14 ਜੂਨ 2021 — [ਸਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ ਵੇਖੋ](#)

ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

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

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਪੜਾਅ 3 ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਨਵਾਂ ਰੂਪ (ਡੈਲਟਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ
ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ
ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ (6 ਦਾ ਨਿਯਮ)
ਸਹਾਇਤਾ 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
ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ
ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ
ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ 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
ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸੰਸਕਰਣ

ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਪੜਾਅ 3 ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੜਾਅ 3 'ਤੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰਾਮ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੜਾਅ 3 ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ 19 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਪੜਾਅ 4 ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਰਕਾਰ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਪੜਾਅ 4 ਵੱਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਰ, ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। 21 ਜੂਨ ਤੋਂ, ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ:

- ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਜਸ਼ਨ
- ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੇਕ, ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣਾ
- ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ
- ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੌਰੇ

21 ਜੂਨ ਤੋਂ ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ

21 ਜੂਨ ਤੋਂ, ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਸਮਾਰੋਹ, ਵਿਆਹ ਦੀ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਜਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਕ, ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣਾ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ।

ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰ ਦੇ ਬਗੀਚਾ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਤ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਰਕੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ "ਬਾਹਰੀ" ਵਜੋਂ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੀਮਾ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸਦੇ ਕੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 50% ਹਿੱਸਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਢਾਂਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਆਹ ਸਿਰਫ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ('ਮੌਤ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਵਿਆਹ')। ਇਹ 30 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੇਬਲ ਸਰਵਿਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਨੱਚਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਗੀਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਵਿਆਹ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਸਕਣਗੇ, ਅਤੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

[ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨਾਂ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ 15 ਜੂਨ ਤੱਕ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) 17 ਜੂਨ ਤੱਕ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

21 ਜੂਨ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਪਾਇਲਟ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਇਲਟ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਿਤ ਲੜੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੈਂਬਲੀ ਵਿਖੇ ਕੁਝ UEFA EURO 2020 ਮੈਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਪਾਇਲਟਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

21 ਜੂਨ ਤੋਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ

21 ਜੂਨ ਤੋਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਰੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਸਨੀਕ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਨਿਵਾਸੀ ਅਲੱਗ ਰਹੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੌਰਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਠਹਿਰਨਾ, ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਦੁਆਰਾ ਹਰੇਕ ਬਾਹਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।

[ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) 17 ਜੂਨ ਤੱਕ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

21 ਜੂਨ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਰਾਤ ਭਰ ਦੇ ਦੌਰੇ

21 ਜੂਨ ਤੋਂ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਥਾਨ 30 ਤਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਨਵਾਂ ਰੂਪ (ਡੈਲਟਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਇਸ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਏਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- [ਬੈਂਡਫੋਰਡ ਬਰੋ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਬਲੈਕਬਰਨ ਵਿਦ ਦਾਰਵੇਨ ਬਰੋ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਬਲੈਕਪੁਲ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਚੇਸ਼ਾਇਰ ਈਸਟ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਚੇਸ਼ਾਇਰ ਵੈਸਟ ਐਂਡ ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਗ੍ਰੇਟਰ ਮੈਨਚੇਸਟਰ ਕੰਬਾਈਨਡ ਅਥਾਰਿਟੀ \(ਬੋਲਟਨ, ਬਰੀ, ਮੈਨਚੇਸਟਰ, ਓਲਡਹੈਮ, ਰੋਚਡੇਲ, ਸੈਲਫੋਰਡ, ਸਟਾਕਪੋਰਟ, ਟੈਮਸਾਈਡ, ਟ੍ਰੈਫੋਰਡ, ਵਿਗਨ\)](#)
- [ਕਿਰਕਲੀਜ਼ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਲੈਂਕਾਸ਼ਾਇਰ ਕਾਉਂਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ \(ਬਰਨਲੇ, ਚੇਰਲੀ, ਫਾਈਲਡ, ਹਿੰਡਬਰਨ, ਲੈਂਕੈਸਟਰ, ਪੈਂਡਲ, ਪ੍ਰੈਸਟਨ, ਰਿੱਬਲ ਵੈਲੀ, ਰੋਸੈਂਡੇਲ, ਸਾਊਥ ਰਿੱਬਲ, ਵੈਸਟ ਲੈਂਕਾਸ਼ਾਇਰ, ਵਾਇਰ\)](#)
- [ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ](#)
- [ਲਿਵਰਪੁਲ ਸਿਟੀ ਰੀਜਨ ਕੰਬਾਈਨਡ ਅਥਾਰਿਟੀ \(ਹਾਲਟਨ, ਨੇਸਲੀ, ਲਿਵਰਪੁਲ, ਸੇਫਟਨ, ਸੇਂਟ ਹੈਲੇਨਜ਼, ਵਾਇਰਲ\)](#)
- [ਲੰਡਨ ਬਰੋ ਆਫ ਹਾਉਸਲੋ](#)

- [ਨੋਰਥ ਟਾਈਨਸਾਈਡ ਕਾਊਂਸਿਲ](#)
- [ਵੈਰਿੰਗਟਨ ਬਰੋ ਕਾਊਂਸਿਲ](#)

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਨਵਾਂ ਰੂਪ (ਡੈਲਟਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਨ। ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ [ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਓ](#) ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧਾਈ ਗਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ [ਲੱਛਣ](#) ਹੋਣ (ਉੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ [ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ](#) ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ [ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰੋ](#)

ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ), ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- [ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ](#) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ (ਉੱਪਰ ਲਿੰਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ [PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ](#)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ [ਨਿਯਮਿਤ ਰੈਪਿਡ ਲੈਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ](#)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ। [ਅਗਲੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਲੱਛਣ](#) ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ [ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ](#) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ](#) ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ

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, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ, ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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 ਪਾਲਣਾ 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।

ਜਦ ਕਿ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੀਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੁਣ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਫਾਰਮੋਸੀਆਂ, 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](#)

ਹੜਤੇ ਵਿੱਚ ਦੇ 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 ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ](#) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ ਅਤੇ [ਘਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ](#) ।

ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ (ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ) ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ
- ਅਸਮਰਥ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ [ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ (6 ਦਾ ਨਿਯਮ)

ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, 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 ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ [ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ](#) ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ 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 ਸਮੂਹ ਦਾ ਕੁੱਲ ਆਕਾਰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨਡੋਰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ 6 ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ 2 ਪਰਿਵਾਰਾਂ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਿੱਜੀ ਘਰ
- ਰਿਟੇਲ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੈਫਿਆਂ ਵਰਗੇ ਇਨਡੋਰ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਸਥਾਨ
- ਇਨਡੋਰ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਮ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾ
- ਇਨਡੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ, ਜਿਵੇਂ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਥਿਏਟਰ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ।](#)

ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇਕੱਠ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੰਗਠਿਤ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ (ਸਵੈ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ) ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ। 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

- ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ](#) ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ 2 ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਲਈ ਇੱਕ ਘਰ ਵਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ](#) ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰਾਂ ਦੇ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਜਾਂ 2 ਤਕ ਘਰਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਰਸਮੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, [ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ](#) ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਯਮ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੇ। COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਵਾ](#) ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

[ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ](#)

ਕੰਮ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, 2 ਮੀਟਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ 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 ਸੇਵਾ](#) 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। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਲਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ 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 (ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ, 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 ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ 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

ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਣ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ 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

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰਾਂ ਦੇ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਜਾਂ 2 ਤਕ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਰਸਮੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। 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, 30 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਇਕੱਠ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- 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
- ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

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)।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ 30 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।

ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇਕੱਠ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ)
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- 30 ਤਕ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ। 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ
- 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।

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 ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ](#)।

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ 30 ਤਕ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ 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 ਜੇ ਇਨਡੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੇਧ ਹੈ ਕਿ [ਬਹੁ-ਉਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹੂਲਤਾਂ](#) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਕੀ 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 ਟ੍ਰਾਂਸਜਨੈਂਡਰ 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

30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ (ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ), ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਕਸਰਤ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਤੁਸੀਂ ਅਸੀਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇਕੱਲੇ

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

ਤੁਸੀਂ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ 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।](#)

ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲਿਆਂ, 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ 2 ਤਕ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- [ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ 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) ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨਡੋਰ ਵੀ। 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

ਹੁਣ ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਮੇਂ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਗਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਝਲਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਨ।

ਜੁੜੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵੇਕ (ਜਾਗ) ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਨਡੋਰ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਾਗਾਂ ਸਮੇਤ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ

ਕਿਸੇ ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਸਮਾਰੋਹ ਜਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 30 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ।

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

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਾਈਸਟਨਿੰਗ ਜਾਂ ਬਾਰ/ਬੈਟ ਮਿਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰਸਮ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਲਣਾ-ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਿਵਾਏ ਉਸਦੇ ਜਦੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ ਸਮੇਤ) 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰਸਮ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਲਣਾ-ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ [ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ, ਜਾਂ ਲੋਕ ਬਾਹਰ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਇਕੱਠ ਵਾਲੰਟਰੀ ਜਾਂ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੱਡੇ ਇਕੱਠੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਘਰਾਂ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ (ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮੇਤ)
- 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 ਖਾਸ 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 ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਨਿਵਾਸ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ 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 ਇਕੱਠੇ 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 ਇਨਡੋਰ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਆਊਟਡੋਰ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਇਕੱਠ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ £10,000 ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਦੌਰੇ

ਨਿਯਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿਵਾਸੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਣਾ

ਨਿਵਾਸੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੰਜ ਤਕ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

[ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਦੌਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

[ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

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

ਰਾਤ ਭਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ

ਸਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੋਟਲ / ਬੈਂਡ ਐਂਡ ਬ੍ਰੇਕਾਸਟ
- ਕੈਂਪ ਦਾ ਸਥਾਨ
- ਕਾਰਾਵੈਨ
- ਬੋਟ
- ਦੂਜਾ ਘਰ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਿਹਾਇਸ਼।

ਤੁਸੀਂ 6 ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ 2 ਘਰਾਂ (a ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ (ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਯੋਗ ਹੈ) ਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ 6 ਤਕ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਕੋਈ 2 ਘਰਾਂ (ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਹੋਟਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੇਧ](#) ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੈਦਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਵਰਤੋ
- 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 ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ (ਸਿਵਾਏ ਉਸਦੇ ਜਦੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਹੈ), ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਛੋਟ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ 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 ਵੈਲਥ ਏਰੀਆ (ਯੂਕੇ, ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਜਰਸੀ, 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।

ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ (ਯੂਕੇ, ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਜਰਸੀ, 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, ਜਰਸੀ, 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, ਜਰਸੀ, 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।

ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ (ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਜਰਸੀ, ਗੁਅਰਨੇਸੀ ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਯੂਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਰਸੀ, 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। [ਇਹ ਸੇਧ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ](#), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੇ ਰਾਤ ਭਰ ਰੁਕਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਜਾਂ ਤਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਿਯਮ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼, ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਚੈਨਲ ਆਇਲੈਂਡ, ਜਾਂ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ। [ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ।

ਵੇਲਜ਼ ਦੀ ਜਾਂ ਤਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ (ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਜਰਸੀ, ਗੁਅਰਨੇਸੀ ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਾਮਨ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਰੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੇਲਜ਼ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਲਸ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਰਸੀ, 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। [ਇਹ ਸੇਧ ਵੇਲਜ਼ ਤਕ ਅਤੇ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ](#) ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਜਾਨ 'ਤੇ ਹੁਣ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ [ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਸੂਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਲਾਗੂ 'ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ [ਫਾਰੇਨ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਅਤੇ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ ਆਫਿਸ \(FCDO\)](#) ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ

ਵੇਖਣਾ 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 ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।

ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ [ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।](#)

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 ਘਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਸਮਾਜਿਕ 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

ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰਾਂ ਤੋਂ 6 ਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਿਆਂ ਸਮੇਤ 2 ਤਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵੀਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਯਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਪਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇਨਡੋਰ ਖੇਤਰ (ਕੈਫੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਬਾਰਾਂ, ਪੱਬ, ਸੋਸ਼ਲ ਕਲੱਬ, ਸਮੇਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ) ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ 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 ਦੁਆਰਾ ਅਹਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਪਾਈਪਾਂ, ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਡੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੰਗੋ ਹਾਲ, ਬਾਉਲਿੰਗ ਐਲੀ, ਅਤੇ ਕੈਸੀਨੋ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਥੀਮ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ ਵਰਗੇ ਬਾਹਰੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਦੇ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਨੇਮਾ ਅਤੇ ਥੀਏਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬੰਦ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਟ ਕਲੱਬ, 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।

[ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ](#) ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਰਣ 4 'ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ।

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

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

NHS ਜਰੂਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ 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
- ਰੂੜਾ ਜਾਂ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
- MOT ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲੈਸਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਸਿੱਖਣੀ

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲੈਸਨ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 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