

ਸੇਧ

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਪੀਰੀਅਡ ਲਈ ਸੇਧ

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਪੀਰੀਅਡ ਲਈ ਸੇਧ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ 29 ਨਵੰਬਰ 2020

ਆਖਰੀ ਵਾਰ 19 ਦਸੰਬਰ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ — [ਸਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ ਵੇਖੋ](#)

ਵੱਲੋਂ:

ਕੈਬਨਿਟ ਦਫਤਰ

ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਇੰਗਲੈਂਡ

ਸਮੱਗਰੀ

ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
ਬਾਰ, ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ
ਚਰਚਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ
ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਪੂਰਵ ਸੰਧਿਆ

ਕੈਰਲ ਗਾਇਨ
ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ
ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ
ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ
ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ
ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ
ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ

ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਛਾਪੋ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟੀਅਰ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ [ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ](#)। ਟੀਅਰ 4 ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ

ਇਸ ਕ੍ਰਿਸਮਸ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ [ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ](#) ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

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

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਘਰ, ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਉਸ ਟੀਅਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ](#) ।

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਬਾਅਦ

26 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟੀਅਰ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਹੁਣ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਯੂਕੇ ਭਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਲੋੜੀ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬਾਰ, ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਾਂ, ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਅਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਆਪਣੇ ਟੀਅਰ ਲਈ ਨਿਯਮ ਦੇਖੋ](#)।

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਾਂ, ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਦਲਣਗੇ ਨਹੀਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਛੋਟਾਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਰਚਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਟੀਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, 'ਤੇ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਅਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ [ਆਪਣੇ ਟੀਅਰ ਲਈ ਨਿਯਮ ਦੇਖੋ](#)।

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

[ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ](#) ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। ਇਨਡੋਰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਟ੍ਰੀ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#).

ਸੈਂਟਾ ਦੇ ਗ੍ਰੋਟੋਸ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਢੁਕਵੇਂ [ਕੋਵਿਡ- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਾਅ](#) ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਦਲਣਗੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

[ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜੋ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ, ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ](#) ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#)

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਇਨਡੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲਣਗੇ ਨਹੀਂ।

[ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜੋ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਥਾਨ ਸੰਚਾਲਕ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ](#) ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਟੀਅਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ ਹੁਣ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਯੂਕੇ ਭਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 23:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। [ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#).

ਕੈਰੋਲ ਗਾਇਨ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਏਰੋਸੋਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਗਾਉਣਾ, ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਛੋਟੇ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਏਰੋਸੋਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਗਾਇਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਐਰੋਸੋਲ ਸੰਚਾਰਨ ਦਾ ਸੰਚਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੰਚਾਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਡੋਰ ਜਾਂ ਆਊਟਡੋਰ ਕੈਰਲ ਗਾਇਨ ਜਾਂ ਕੈਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸ ਪੂਜਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਿਰਫ ਟੀਅਰ 4 ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੀਅਰ 4 ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਕੈਰੋਲ ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਕੈਰੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸਾਰੇ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀਤੀ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਾਇਨ ਲਈ ਸੁਝਾਏ ਸਿਧਾਂਤਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ [ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਲਾ](#) ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕੀਨ ਗਾਇਕਾਂ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ; ਜਾਂ
- 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ

ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ [ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਲਾ ਵਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲਗ ਸ਼ੁਕੀਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਸੰਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਅੱਗੇ ਵਧਣ (ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਦੇ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ [ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਲਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ](#) ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮੂਹ (ਟੀਅਰ 1 ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ (ਟੀਅਰ 2, 3 ਜਾਂ 4 ਵਿੱਚ) ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, 'ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ' ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਉਂਝ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਰੇਕ ਵਿੱਚ। ਦਿਸ਼ਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਕ ਕੰਡਕਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਪਰ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕੀਨ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਡੋਰ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਨਡੋਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਸਰੋਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਐਰੋਸੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣਾ, ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਗਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸਪੇਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ [ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਲਾਵਾਂ](#) ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਈਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਰਾਮ ਤੱਕ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ](#) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕੀਨ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਰੋਤਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਗਾਇਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੋਤਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ 2 ਮੀਟਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਭਾਰੀਦਾਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਈਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡੋਰ-ਟੂ-ਡੋਰ ਕੈਰੋਲ ਗਾਇਨ ਟੀਅਰ 1 ਤੋਂ 3 ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੇ ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ (ਸਮੂਹਾਂ) ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹਨ, ਹਰ ਇੱਕ 'ਸਮੂਹ' ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, 'ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ' 'ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਮਾਜਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ'। ਟੀਅਰ 4 ਵਿੱਚ ਗਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਕ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਤੋਂ।

ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਰਾਮ ਤੱਕ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ](#) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕਲਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸੇਧ](#) ਅਤੇ [ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ](#) ਲਈ ਸੇਧ ਵੇਖੋ।

ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਲਾਗੂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦਾਇਰਿਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕੋ।

ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ

ਸਾਰੇ ਟੀਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਵਾਏ ਉਸਦੇ ਜਿੱਥੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੇਜ਼ (ਲੰਬਕਾਰੀ ਪ੍ਰਵਾਹ) ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਨਿਵਾਸੀ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਤਕ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੋ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਢੁਕਵੀਂ PPE ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਲਾਗ ਦੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਹੱਥ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ PPE ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

[ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧ](#)

ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਅਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਅਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। [ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#).

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਫੈਲਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਟੀਅਰ 3, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਟੀਅਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਕ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪੱਧਰ (ਟੀਅਰ) ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ [ਸਕੌਟਲੈਂਡ](#), [ਵੇਲਜ਼](#) ਜਾਂ [ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ](#) ਤੋਂ ਸੇਧ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਰਸਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਿਜ਼ੀ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਬੇਲੋੜਾ ਸਟਾਪ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਰਵਜਨਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ, ਹੋਸਟਲ ਜਾਂ B&B ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ 24 ਤੋਂ 26 ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟੀਅਰ 3 ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ, ਹੋਸਟਲ ਜਾਂ B&B ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਉੱਥੇ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ।

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

ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਅਧੀਨ। ਟੀਅਰ 3 ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ, ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣਾ ਟੀਅਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ [ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ](#) ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ [ਟ੍ਰੈਵਲ ਕੋਰੀਡੋਰ](#) ਪਹੁੰਚ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਟ੍ਰੈਵਲ ਕੋਰੀਡੋਰ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। 15 ਦਸੰਬਰ 2020 ਤੋਂ, ਸਰਕਾਰ ਦੇ [ਟ੍ਰੈਵਲ ਕੋਰੀਡੋਰ](#) ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੇਸ਼ਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਕੋਲ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਨੇਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਨਾਲ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾਇਰਾ](#) ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲਣਗੇ ਨਹੀਂ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਸਵੈਇੱਛੁਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ](#) ਤੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਇੱਛੁਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਰੱਖ ਵਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#)।

ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ [ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ

2 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਕਾਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। [ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#).

25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲਣਗੇ ਨਹੀਂ।