

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੌਕਡਾਊਨ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ



ਸਮਾਜੀ ਮੇਲਜੋਲ

ਸੁਪੇਰਟ ਬਬਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਬਬਲ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੰਗਾਮੀ ਮੱਦ ਕਰਨ, ਸੁਪੇਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਰਿਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲੋ।



ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਬੰਦ ਹਨ।

ਕਿਤੇ ਰਾਤ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਾਤ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਲਾਗੂ ਹਨ।



ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ

ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਹੀ ਜਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਵਿੱਦਿਆ

ਛੋਟੇ ਸਕੂਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਲਿਜਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ।



ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਸਰਤਾਂ

ਬੰਦ ਹਨ।



ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ

ਤੁਸੀਂ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਕਰੋਨਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।



ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੱਠਣਾ ਭੱਜਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਬਲ ਜਾਂ ਸੁਪੇਰਟ ਬਬਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਰੁੱਪ ਕਸਰਤਾਂ ਬੰਦ ਹਨ।



ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਬੰਦ ਹਨ, ਪਰ ਕਲਿੱਕ ਐਂਡ ਕੁਲੈਕਟ (ਸ਼ਰਾਬ ਲਈ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।



ਹੋਟਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ

ਬੰਦ ਹਨ (ਕੁੱਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)



ਪੱਥ, ਬਾਰ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਸ

ਬੰਦ ਹਨ। ਟੇਕ ਅਵੇ ਸੇਵਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਗ

ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਅਫਸੋਸ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਸਮਾਂ ਲਈ 6 ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਆਹ ਉੱਤੇ 6 ਲੋਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੰਮਕਾਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬੰਦ ਹਨ।



ਪਾਠ ਪੂਜਾ

ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਬਲ ਜਾਂ ਸੁਪੇਰਟ ਬਬਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।



ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬਸ਼ਰਤਿ ਕਿ ਕੋਈ ਅਪੋਆਇਟਮੈਂਟ ਹੋਵੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹੋਵੇ।

