

ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਬਣਾਇਆ

ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਮੇਧ 14 ਸਤੰਬਰ 2020 ਤੋਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- [ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ)
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ-ਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ: ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਾਰ-ਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਬਿਹਤਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) **ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਰਫ 6** ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਛੇ ਦਾ ਨਿਯਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ

14 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ '[ਸੁਪਰਟ ਬੱਬਲ](#)' ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ £100 ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ (ਇੱਕ ਤੈਅ ਪੈਨਲਟੀ ਨੋਟਿਸ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਗਲੇਰੀਆਂ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ £3,200 ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦਾ ਵੀ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇਗਾ।

6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕੋ [ਸੁਪਰਟ ਬੱਬਲ](#) (ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਖਾਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ: ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਗ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਜਾਂ ਜਿਊਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜਾਣਾ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ
- ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਲਈ - ਜਿੱਥੇ 30 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣਗੇ
- ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਲਈ - ਜਿੱਥੇ 30 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣਗੇ।
- ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਖੇਡਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਲਈ (ਮਨਪ੍ਰਚਾਏ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ, ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਜਿਮ ਅਤੇ ਫਰਸਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਤਹਿਤ ਕੀਤੇ ਰੋਸ-ਵਿਖਾਵਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਸਖ਼ਤ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ [ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ](#) 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੋਰਨਾ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮ

[COVID-19 ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੀਆਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ - ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ

6 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ, ਦੁਕਾਨ, ਮਨਪ੍ਰਚਾਏ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਪੱਬ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵੱਜੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ (ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ)
- ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ-ਮੇਲਜੋਲ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ [NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਵੱਲੋਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

ਸਤੰਬਰ 2020

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

<https://raceequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources/>