

## ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ

[ਵੇਲਜ਼](#), [ਸਕਾਟਲੈਂਡ](#) ਅਤੇ [ਨੈਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ](#) ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਖੋ

### ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ
- ਸਰਕਾਰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ: ਦਰਮਿਆਨਾ (ਟੀਅਰ (ਦਰਜਾ) 1)
- ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ: ਉੱਚ (ਟੀਅਰ 2)
- ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ: ਬੇਹਦ ਉੱਚ (ਟੀਅਰ 3)

### ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀਆਂ, ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਨਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਟੀਅਰਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਂ ਸੇਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਤਾਬਕ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਪਰ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੇਧ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ [ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ](#) ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚਤਮ ਜੋਖਮ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਲਾਹ ਮਿਲੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਜਾਰੀ ਹੈ।

## ਸਰਕਾਰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਦਖਲ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

### ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ: ਦੁਰਮਿਆਨਾ (ਟੀਅਰ 1)

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਗੈਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ) ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਛੇ ਦਾ ਨਿਯਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਕੈਫਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਬਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਸਿਰਫ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਹਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਟੇਕਅਵੇਅ ਭੋਜਨ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਬਿਜਨੈਸ ਅਤੇ ਅਸਥਾਨ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਰਵਿਸ, ਕਲਿਕ-ਐਂਡ-ਕਲੈਕਟ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥਰੂ ਜ਼ਰੀਏ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 6 ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਖੇਡ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ 6 ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਕੈਫਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ, ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

- ਜਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਜੋ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।](#)

### ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ: [ਉੱਚ](#) (ਟੀਅਰ 2)

ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵਧੀਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੈਅ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ, ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਘਰ ਤੋਂ) ਬਾਹਰ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਗ ਜਾਂ ਬੀਚਾਂ (ਸੰਮੁਦਰੀ ਕੰਢੇ) ਜਾਂ ਪਾਰਕਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਿਵਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਿੱਥੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਛੋਟਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਖੇਡ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਫਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- [ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ \(ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ\) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਕੈਫਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ, ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।](#)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- [ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ](#) ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਜੋ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।](#)

### ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ: [ਬੇਹਦ ਉੱਚ](#) (ਟੀਅਰ 3)

ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬੇਹਦ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੈਅ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ](#) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਬਾਗ ਜਾਂ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਬੀਚ, ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਜਨਤਕ ਬਾਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖੇਡ ਅਸਥਾਨ ਵਰਗੇ ਬਾਹਰਲੇ ਜਨਤਕ ਅਸਥਾਨ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਪੱਬ ਅਤੇ ਬਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ-ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਲੇਵੋਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਾਲ [ਵਿਆਹ](#) ਅਤੇ [ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ](#) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਖੇਡ ਚਾਰ-ਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ (ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ) ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਦ-ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੇਹਦ-ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਕੰਮ, ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਫਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਦ-ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ.ਕੇ. ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਦ-ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
  - ਜਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
  - ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਫਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਇਹ ਬੇਹਦ-ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਬੇਸਲਾਈਨ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪੱਧਰ) ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਵਧੀਕ ਦਖਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਜੋ ਬੇਹਦ-ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ <https://www.gov.uk/coronavirus>

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ ਜੋ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ

<https://www.gov.uk/government/news/clinically-extremely-vulnerable-receive-updated-advice-tailored-to-local-covid-alert-levels>