



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

ਕੋਵਿਡ-19: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੇਧ

4 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ [ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ](#) ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ।
ਸਕੋਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਆਂ:

- ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਉਸਦੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਹੈ
- ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

6 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ, ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ, ਜਿਵੇਂ ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣਾ, ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵੇਕ (ਜਾਗ) ਵੀ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ, ਵਾਕਾਂਸ਼ 'ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ' ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸੇਧ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਜਨਤਾ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ:

- ਸੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ, [ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਪੂਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ। ਇਸ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਾਜਬ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ।
ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 30 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ
ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ, ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣੇ ਜਾਂ ਵੇਕ (ਜਾਗ)। ਇਹ ਸੀਮਾ ਇਮਾਰਤ ਦੇ
ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ
ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਗਾਹਾਂ ਜਨਤਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ
ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ
ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ [ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ
ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ
ਇਕੱਠਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਾਗੂ ਦੇ
ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਉਹਨਾਂ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ](#)
[ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਅਤੇ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ
ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇੱਕੋ ਛੱਤ ਹੇਠ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋ ਇਕੋ ਘਰ ਜਾਂ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ
ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ,
ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ
ਲੋਕ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਇਰਸ
ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ (ਹੱਥ ਨਹੀਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ ਅਤੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਗਿਰਜਾ-ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕੋ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੋਟ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਬੰਦ ਪੱਕੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। [ਚਿਹਰੇ ਲਈ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੋਧ ਹੈ
- ਗਾਉਣ, ਚਿਲਾਉਣ, ਜਾਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਰਿਮੋਟ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਲਾਈਵ-ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਦੁਆਰਾ), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸੋਗ ਕਰਨ ਫੂਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀਤ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ। ਕੁਝ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਾਇਨ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਕ ਜੇ ਇਹ ਪੂਜਾ ਦੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। [ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸੋਧ](#) ਹੈ। ਲਾਈਵ ਗਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਸਾਜ਼ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮਾਰੋਹ ਦੌਰਾਨ ਬੋਲੇ ਗਏ ਸੰਬੋਧਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ। ਇਸ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਆਯੋਜਕ ਨੇ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਾਜਬ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 30 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟੇਗਾ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੂਜਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। [ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ [ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਬੇਨਤੀ](#), ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS 119 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋਖਮ। By ਆਪਣੇ ਆਪ

ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੇ। [ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ, ਭੈਣ/ਭਰਾ ਜਾਂ ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ/ਨਾਨੀ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ:

- ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਸਥਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਲਈ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਾਜਬ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੀਕ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੁਆਰਾ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਗ੍ਰੇਡ ਟਾਈਪ IIR ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦਾ, ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ N95), ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਵ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। IIR ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਸਕ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਮੁਹੱਈਆ

ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਲੋਕ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਮਾਸਕ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਹਨ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

ਸੋਗੀ ਜੇ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ](#), ਜਾਂ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ](#) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੱਤਰ (NHS ਤੋਂ ਰਸਮੀ ਸੂਚਨਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੂਰੋਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤੀ ਮਾਲ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ [ਸੋਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ [ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਛੋਟ](#) ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਸਮੇਤ, [ਸੀਮਤ ਹਾਲਾਤ](#) ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ, ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ (ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਘਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਯੋਜਨਾ](#) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਕਾਰ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਾ

ਇੱਕੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਘਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੋਟਲ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਦੁਆਰਾ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸੋਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
- ਵਾਹਨ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ
- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿੱਥੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠ ਕੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮੂੰਹ ਕਰੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਫਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਮਿਆਰੀ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਭਾੜੇ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 'ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਧਾਰਮਿਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਧਾਰਤ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ

ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਬਦ "ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ" ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾ ਜੁੜੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ, ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਵੇਕ (ਜਾਗ) ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਸਮਾਗਮ 6 ਤਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਾਰੇ ਆਯੋਜਨ ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਾਜਬ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤਕ ਦੇਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ, ਕਬਰਗਾਹਾਂ, ਕਬਰਿਸਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟਾਂ ਵਰਗੇ ਸਥਾਨ ਇਹਨਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜੋ ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਨਫਰੰਸ ਹਾਲ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਰੂਮ) ਵੀ ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਇਹ ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ)।

ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਰੋਹਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

ਸਮਾਗਮ ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ

ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਟੇਬਲ ਸਰਵਿਸ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਂਝੀ ਕਟਲਰੀ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਪੇਟੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ PPE ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। [ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ PPE ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਗ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਸੋਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਦੋਸ਼, ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ

ਸਭ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋਗ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

[NHS](#), [ਕਰੂਜ਼ ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ](#) ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਗ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ [AtaLoss.org](#) ਜੋ ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ,

[Childhood Bereavement Network \(ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ\)](#) ਕੋਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸੇਧ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ 2020 ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- [ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ \(ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਪਾਬੰਦੀਆਂ\) \(ਸਾਰੇ ਟੀਅਰ\) \(ਇੰਗਲੈਂਡ\) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 2020](#)
- [ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ](#) (ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ)
- [ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ](#)

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।