#STOPTHESPREAD #SAVELIVES

नेशनल लॉकडाउन

English	Hindi - हिंदी
New restrictions are in place for national lockdown. More details at www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus	राष्ट्रीय लॉकडाउन के लिए नए प्रतिबंध लागू किये गये हैं। अधिक विवरण www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus पर उपलब्ध हैं।
Stay home Only go out for: • Buying essentials, such as food and medicine • Collecting orders, including takeaways • Childcare or education • Work or volunteering • Exercise • Any medical reason (for yourself or others) • Legal or property reasons • To visit members of your support bubble • To provide care for vulnerable people, emergency assistance, attend a support group or receive respite care • To avoid or escape risk of harm (such as domestic abuse) • Vets appointments or other animal welfare	**घर पर रहें** केवल इन कामों के लिए घर से बाहर निकलें: • जरूरी सामान जैसे की खाना और दवाएं खरीदने के लिए • आर्डर उठाने के लिए, जैसे कि टेकअवे • बच्चों की देखभाल (चाइल्ड केयर) या शिक्षा • काम या स्वयं सेवा • व्यायाम • कोई मेडिकल कारण (अपने या अन्यों के लिए) • कानूनी या संपत्ति कारणों की वजह से • आपके सपोर्ट बब्ल के सदस्यों को मिलने के लिए • कमजोर लोगों की देखभाल करने के लिए, आपातकालीन सहायता, सहायता समूह में भाग लेने या राहत देखभाल (रेस्पाईट केयर) प्राप्त करने के लिए • किसी नुक्सान के ज़ोखिम से बचने के लिए (जैसे कि घरेलू हिंसा) • पशु चिकित्सक से मुलाकात या अन्य पशु कल्याण के कार्य के लिए
Meeting family and friends You can only meet indoors with people in your household or support bubble. You can exercise or visit outdoor public places with the people you live with, your support bubble, or 1 person from another household. Outdoor public places include:	**परिवार और दोस्तों से मिलना** आप केवल अपने घर के लोगों या सपोर्ट बब्ल में रहने वाले लोगों से मिल सकते हैं। आप अपने साथ रहने वाले, अपने सपोर्ट बब्ल के लोगों, या किसी और घर के किसी एक व्यक्ति के साथ

• Parks, beaches, countryside • Public gardens and allotments • Playgrounds. You cannot meet in a private garden. Children under school age, as well as those dependent on round-the-clock care, will not count towards the limit.	व्यायाम कर सकते हैं या बाहर सार्वजनिक स्थानों में जा सकते हैं। बाहर के सार्वजनिक स्थानों ने निम्नलिखित शामिल हैं: • पार्क, समुद्र तट, ग्रामीण इलाके • सार्वजनिक उद्यान और अलोटमेंट • खेल के मैदान। आप एक प्राइवेट बगीचे में नहीं मिल सकते। स्कूल जाने की उम्र से छोटे बच्चों के साथ-साथ चौबीसों घंटे देखभाल पर निर्भर रहने वाले लोगों पर सीमा लागू नहीं होगी।
Shops Food shops, supermarkets, garden centres and retailers providing essential goods and services can open.	**दुकानें** खाने पीने के सामान की दुकानें, सुपरमार्केट, गार्डन सेंटर और आवश्यक सामान और सेवाएं प्रदान करने वाले खुदरा विक्रेता खोल सकते हैं।
Leisure Leisure facilities, entertainment venues and personal care facilities will be closed.	**आराम की जगहें** आराम सुविधाएं, मनोरंजन स्थल और व्यक्तिगत देखभाल सुविधाएं बंद रहेंगी।
Food and drink Restaurants, bars and pubs will close, but can provide takeaway and delivery.	**खाद्य और पेय** रेस्तरां, बार और पब बंद होंगें, पर वे टेकअवे और डिलीवरी प्रदान कर सकते हैं।
Places of Worship Open.	**पूजा स्थल** खुले रहेंगे।
Funerals Only permitted with a maximum of 30 people. Linked religious, belief-based or commemorative events, such as stone settings and ash scatterings, maximum of 6 people.	**अंतिम संस्कार** अधिकतम 30 लोगों के साथ ही अनुमति दी गई है। संबंधित धार्मिक, विश्वास-आधारित या स्मारक कार्यक्रमों, जैसे कि पत्थर की सेटिंग और राख बिखरने के लिए अधिकतम 6 लोगों की अनुमति है।
Weddings and civil partnership Only permitted with a maximum of six people, in exceptional circumstances	**शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप** केवल असाधारण परिस्थितियों में अधिकतम छह लोगों के साथ अनुमति दी गई है
Going to work Work from home if you can	**काम पर जाना** अगर आप कर सकते हैं तो घर से काम करें
Schools, colleges and universities Closed (open for children of a critical/key worker)	**स्कूल, कॉलेज और यूनिवर्सिटी** बंद रहेंगे (क्रिटिकल / महत्वपूर्ण कार्यकर्ता के बच्चों के लिए खुले)
Childcare and Early Years Registered childcare will continue. Early years settings can remain open.	**चाइल्ड केयर और अर्ली इयर्स** पंजीकृत चाइल्ड केयर जारी रहेगा। अर्ली केयर सेटिंग्स खुली रह सकती हैं।

Clinically Extremely Vulnerable • Stay home as much as possible • Ask others to collect your food or medicine • You can still go outside to exercise with your household or support bubble, OR 1 person from another household • Do not attend a workplace. Work from home or, if not possible, apply for financial support. If you need help, call the Council: 0115 915 5555	**नैदानिक रूप से बेहद कमजोर** • जितना हो सके घर पर रहें • दूसरों को अपना भोजन या दवा लाने के लिए कहें • आप अभी भी अपने घर या सपोर्ट बब्ल, या दूसरे घर से 1 व्यक्ति के साथ व्यायाम करने के लिए बाहर जा सकते हैं • काम पर ना जाएं। घर से काम करें या, यदि संभव न हो, तो वित्तीय सहायता के लिए आवेदन करें। यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो काउंसिल को कॉल करें: 0115 915 5555
Visiting relatives in care homes Visits allowed with safety guidance in place. Check arrangements with the home before you visit.	**केयर होम्स में रिश्तेदारों से मिलने जाना** उस जगह के सुरक्षा मार्गदर्शन के साथ मिलने की अनुमति है। जाने से पहले केयर होम में व्यवस्था की जाँच करें।
Travel Avoid travel and reduce journeys. Walk or cycle where possible, and avoid busy times on public transport.	**यात्रा** यात्रा करने से बचें और यात्रा कम करें। जहां संभव हो, वहाँ पैदल चलें या साइकिल चलाएँ और सार्वजनिक परिवहन पर व्यस्त समय में यात्रा करने से बचें।
Holidays No overnight stays or holidays away from your home.	**छुट्टियां** अपने घर से दूर कहीं रात भर रहने या छुट्टियां मनाने की अनुमति नहीं है।
If you are self-isolating, and you need help, call the Council 0115 915 5555 Translated information is available at this website: www.nottinghamcity.gov.uk/ coronavirus/translations	यदि आप सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं, और आपको सहायता की आवश्यकता है, तो काउंसिल को 01159155555 पर कॉल करें अनुवादित जानकारी इस वेबसाइट पर उपलब्ध है: www.nottinghamcity.gov.uk/ coronavirus/translations