

#STOPTHESPREAD #SAVELIVES

قومی لاک ڈاؤن

English	Pakistani Punjabi - پنجابی
<p>New restrictions are in place for national lockdown. More details at www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus</p>	<p>حالات نوں قابو کرن واسطے لوکان کی اک تہاں رکھنے نے عمل واسطے نویاں پا بندیاں لائیاں گئیاں نیں - چوکھیاں تفصیلاں www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus تے لیہ سکدیاں نیں -</p>
<p>Stay home Only go out for:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>گھر وچ رہنا صرف ایس واسطے باہر جاؤ:</p> <ul style="list-style-type: none">• ضروری چیزاں مثلاً کھانا تے دوائی خریدن واسطے• کھانا باہروں لیاون سمیت دوجے آرڈر وی چکن جانا• دوجیاں دے بچیاں دا تیان رکھن یا تعلیم واسطے• کم واسطے یا اپنی خوشی نال دوجیاں دی مدد واسطے• ورزش کرن واسطے• کوئی طبی وجہ ہووے (تواڑے اپنے یا دوجیاں واسطے)• کسے قانونی وجہ یا اپنی جائیداد واسطے• جنہاں لوکان دی تسی مدد کردے او اونہاں نوں ملن واسطے جانا• کمزور لوکان دا تیان رکھن واسطے، ہنگامی مدد کرن واسطے، دوجیاں دی مدد کرن آلی جماعت وچ شریک ہون واسطے یا وقتی آرام حاصل کرن واسطے• نقصان دے خطرے توں بچن یا بچان واسطے (مثلاً گھریلو مار کٹائی)• جانوراں نوں علاج تے اونہاں دے اور فیدے واسطے
<p>Meeting family and friends You can only meet indoors with people in your household or support bubble.</p> <p>You can exercise or visit outdoor public places with the people you live with, your support bubble, or 1 person from another household.</p> <p>Outdoor public places include:</p> <ul style="list-style-type: none">• Parks, beaches, countryside• Public gardens and allotments• Playgrounds. <p>You cannot meet in a private garden.</p> <p>Children under school age, as well as those dependent on round-the-clock care, will not count towards the limit.</p>	<p>گھر آلیاں نوں تے پیراں نوں ملن واسطے تسی کھر دے اندر صرف اپنے کھر آلیاں نوں یا تسی جنہاں دی مدد کرن جانندے او اونہاں نوں مل سکدے او۔</p> <p>باہر آلیاں عوامی تہاواں تے جنہاں لوکان نال تسی رہندے او، جنہاں دی تسی مدد کردے او یا دوجے کھر آلیے ایک بندے نال ورزش وی کر سکدے او تے مل وی سکدے او۔</p> <p>باہر آلیاں عوامی تہاواں وچ شامل نیں:</p> <ul style="list-style-type: none">• پارک، سمندر دے کنارے، دیہاتی علاقے• عوامی باغات تے کجھ مخصوص تہاواں• کھیڈن دے میدان <p>تسی کسے ذاتی باغیچے وچ نہیں مل سکدے۔</p> <p>سکول توں کٹ عمر دیاں بچیاں دے نال نال جنہاں نوں چوی کھیٹے تیان دی لوڑ اے او وی ایس پابندی وچ نہیں گئے جان دے۔</p>
<p>Shops Food shops, supermarkets, garden centres and retailers providing essential goods and services can open.</p>	<p>دکاناں کھانے دیاں دکاناں، وڈیاں دکاناں، باغاں دیاں چیزاں وچن آلیاں دکاناں تے ضروری سامان وچن آلیے دکاندار تے خدمات کرن آلیے ادارے کھل سکدے نیں۔</p>

<p>Leisure Leisure facilities, entertainment venues and personal care facilities will be closed.</p>	<p>ویلا وقت گزارنا ویلا وقت گزارن آلیاں تھواں ،لوکاں نوں خوش کرن آلیاں تھواں تے اپنا ذاتی تیان رکھن آلیاں سہولتاں بند کر دتیاں جان گیان -</p>
<p>Food and drink Restaurants, bars and pubs will close, but can provide takeaway and delivery.</p>	<p>کھانا تے پینا کھانا کھان دیاں تھواں ،بار ،تے شراب خانے بند ہو جان گئے ،پر اوتھوں خرید کے گھروی جا سگدے او تے نالے اوگھر لیڑا وی سگدے نیں -</p>
<p>Places of Worship Open.</p>	<p>عبادت دیاں تھاواں کھلے نیں -</p>
<p>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.</p>	<p>جنازے چوکھے توں چوکھے 30 لوکاں نال ای اجازت اے - مذہب نال جڑیاں گلاں، عقیدے تے مبنی یا یادگاری واقعے مثلاً پتھر دیاں ترتیبیاں تے سواہ دا گھلارنا ،چوکھے توں چوکھے 6 بندے -</p>
<p>Weddings and civil partnership Only permitted with a maximum of six people, in exceptional circumstances</p>	<p>شادیاں تے شہری شراکت داریاں نرے غیر معمولی حالات وچ چوکھے توں چوکھے 6 لوکاں دی اجازت دتی گئی اے</p>
<p>Going to work Work from home if you can</p>	<p>کم تے جانا جے کر سگدے او تے گھروں کم کرو</p>
<p>Schools, colleges and universities Closed (open for children of a critical/key worker)</p>	<p>سکول ، کالج ،تے یونیورسٹیاں بند اے (اہم ضروری کم کرن آلیے لوکاں دے / بچیاں واسطے کھلا اے)</p>
<p>Childcare and Early Years Registered childcare will continue. Early years settings can remain open.</p>	<p>بچیاں دا تیان رکھنا تے شروع دے سال درج ہویا بچیاں دا تیان رکھنا چلدا روے گا - شروع دیاں سالان آلیاں نرسر یاں وی کھلیاں رہ سگدیاں نیں -</p>
<p>Clinically Extremely Vulnerable</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>If you need help, call the Council: 0115 915 5555</p>	<p>طبی حساب نال چوکھی کمزوری دا شکار</p> <ul style="list-style-type: none"> جنہاں او سکدا اے کھر رہو دوجیاں نوں آکھو کہ توآڈا کھانا تے دوائیاں لے آؤن تسی آلیے وی اپنے کھر آلیاں نال یا جنہاں دی تسی مدد کردے او ،یا کسے دوجے کھر دے ایک بندے نال ورزش کرن باہر جا سگدے او کسے کم آلی تھان تے شریک نہ ہو وو - کھر وچوں کم کرو یا ، جے اے ممکن نہیں او سکدا تے ، مالی مدد لین واسطے درخواست دیو - <p>جے توانوں مدد دی ضرورت ہووے ،کونسل نوں کال کرو: 0115 915 5555</p>
<p>Visiting relatives in care homes Visits allowed with safety guidance in place. Check arrangements with the home before you visit.</p>	<p>کنیر ہومز وچ اپنے رشتے داراں نوں ملن جانا حفاظتی گلاں دا تیان رکھ کے ملن دی اجازت اے - ملن جان توں پہلے کنیر ہوم آلیاں نال انتظامات چیک کر لو -</p>
<p>Travel Avoid travel and reduce journeys. Walk or cycle where possible, and avoid busy times on public transport.</p>	<p>سفر سفر کرن توں بچو تے کٹ سفر کرو - جتھے وی ممکن ہووے پیدل ٹر کے جاؤ یا سائیکل چلاؤ ، تے مصروف وقتاں وچ عوامی ٹرانسپورٹ تے سفر کرن توں بچو -</p>
<p>Holidays No overnight stays or holidays away from your home.</p>	<p>چھٹیاں کھر توں باہر رات نہیں گزار سگدے یا کھر توں دور چھٹیاں نہیں گزار سگدے -</p>
<p>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</p>	<p>جے تسی اپنے آپ نوں دوجیاں توں وکھرا کر کے رہندے پئے او ،تے توانوں مدد دی لوڑ ہووے تے ،کونسل نوں 0115 915 5555 تے فون کرو ترجمہ ہونیاں معلومات ایس ویب سائٹ تے لبھ سگدیاں نیں: www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus/translations</p>