#STOPTHESPREAD #SAVELIVES

ਕੌਮੀ ਲੌਕਡਾਊਨ

English	**ਪੰਜਾਬੀ**
New restrictions are in place for national lockdown. More details at www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus	ਕੌਮੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ। www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus ਵਿਖੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ
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	**ਘਰ ਰਹੋ** ਕੇਵਲ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ: • ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ , • ਆਰਡਰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੇਕਵੇ , ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ • ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ • ਕੰਮ ਲਈ ਜਾਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਨ ਲਈ • ਕਸਰਤ • ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ) (ਵਾਸਤੇ • ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਕਾਰਨ • ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ • ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ , ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ,ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨਾ ਜਾਂ ਰਾਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ • ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ) (ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ • ਵੈਟਸ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ
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: • Parks, beaches, countryside • Public gardens and allotments • Playgrounds. You cannot meet in a private garden.	**ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ** ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ,ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ 1 ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ , ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ। ਬਾਹਰੀ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: • ,ਬੀਚ ,ਪਾਰਕ ਪਿੰਡ

Children under school age, as well as those dependent on round-the-clock care, will not count towards the limit.	• ਜਨਤਕ ਬਗੀਚੇ ਅਤੇ ਅਲਾਟਮੈਂਟ • ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ। ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘੜੀ-ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋ ਚੌਵੀ , ,ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ' ਸੰਭਾਲ ਪਾਬੰਦੀ ਵੱਲ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
Shops Food shops, supermarkets, garden centres and retailers providing essential goods and services can open.	**ਦੁਕਾਨਾਂ** ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ,ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟਾਂ , ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਚੂਨ
Leisure Leisure facilities, entertainment venues and personal care facilities will be closed.	**ਫੁਰਸਤ** ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ , ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
Food and drink Restaurants, bars and pubs will close, but can provide takeaway and delivery.	**ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣਪਦਾਰਥ-** ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਪਰ ਇਹ ਟੇਕਵੇ ਅਤੇ ,ਬਾਰ ਅਤੇ ਪੱਬ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ , ਡਿਲੀਵਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Places of Worship Open.	**ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ** ਖੁੱਲ੍ਹਾ।
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.	**ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ** ਕੇਵਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। 30 ਧਾਰਮਿਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ,ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ , ਪੱਥਰ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇਸੁਆਹ ਦਾ ਖਿੰਡਣਾ 6 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ , ਲੋਕ।
Weddings and civil partnership Only permitted with a maximum of six people, in exceptional circumstances	**ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ** ਵੱਧੋ- ਵੱਧ ਕੇਵਲ ਛੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
Going to work Work from home if you can	**ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
Schools, colleges and universities Closed (open for children of a critical/key worker)	**ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ** ਬੰਦ (ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ/ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ)
Childcare and Early Years Registered childcare will continue. Early years settings can remain open.	**ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ-ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ** ਰਜਿਸਟਰਡ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ- ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
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	**ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹੱਦਕਮਜ਼ੋਰ** • ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ • ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ

• 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	• ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਜਾਂ , ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ 1 ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ • ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਨਾ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ। ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ' ਸਥਾਨ-ਤਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ,ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ,ਜਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :ਤਾਂ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ,0115 915 5555
Visiting relatives in care homes Visits allowed with safety guidance in place. Check arrangements with the home before you visit.	**ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ** ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
Travel Avoid travel and reduce journeys. Walk or cycle where possible, and avoid busy times on public transport.	**ਯਾਤਰਾ** ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਜਨਤਕ , ਤੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਤ' ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂੋੇ ਬਚੋ।
Holidays No overnight stays or holidays away from your home.	**ਛੁੱਟੀਆਂ** ਰਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਠਹਿਰਾਅ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੋਈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨਹੀਂ।
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	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ , ਤਾਂ ਕੌਂਸਲ ,ਲੋੜ ਹੈ ਨੂੰ 0115 915 5555 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ :ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ' www.nottinghamcity.gov.uk/ coronavirus/translations