|  |
| --- |
| **ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ** |
| 5 ਨਵੰਬਰ 2020 ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ 2 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।  ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ:   * ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ * ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ, ਕਸਰਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡੋ * ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ * ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ * ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ   ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਿਮਾਈਂਡਰ:   * ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ) * ਤੁਹਾਨੂੰ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ * ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ * ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ [enter school's phone number here] 'ਤੇ ਦਫਤਰ ਕਾਲ ਕਰੋ * ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ **ਇੱਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਣੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ ਕੋਲ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ)   **ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:**  **ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਐਪੀਸੋਡ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਗੁਆਚਣਾ**  **ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਟਾਫ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।** |