



UK Health
Security
Agency

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19): ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਸੇਧ

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਇਸਦੇ ਲਈ ਹੈ:

- ਜਨਤਾ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜਨਤਾ ਦੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਸੇਧ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਸ਼ਬਦ 'ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ' ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ, ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਜਾਗ ਵਰਗੇ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਗਮ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸੰਚਾਲਕ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ, ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ](#) ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

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 ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤਕ [ਛੋਟ](#) ਨਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ)। 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।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ, [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।

ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

[ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ](#) ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਲਈ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮਰੋੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ
- ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ ([LFD](#)) [ਟੈਸਟਿੰਗ](#) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- NHS [ਕੋਵਿਡ-19 ਐਪ](#) ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
- ਬੰਦ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ, ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, [ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ [ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#), ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ), ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। [ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਲਾਗ ਵਾਲੇ](#)

[ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।](#)

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ [ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਹਾਲੀਆ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ](#) ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟਾਂ ਕਿਸੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਲਾਲ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ [ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ](#)
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ [ਲਾਲ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼](#) ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ](#) ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਹੁਣ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ 2 ਮੀਟਰ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਛੋਟ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਾਹਮਣੇ

ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਵਿੱਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬੰਦ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ।

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਏ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੀਏ](#) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਾਸ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਮੋਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲਾਈਵ-ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਦੁਆਰਾ)
- ਦੂਸਰੇ ਹਾਜ਼ਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਾਹਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਧਾਰਤ ਰਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮ੍ਰਿਤਕ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19

ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਲਾਗ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮ੍ਰਿਤਕ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, PPE ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ [ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ PPE ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਹੁਣ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ (2 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਮੀਟਰ) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋਖਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ' ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ
- ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ-ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ [ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ](#) । ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ
- ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ NHS QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ NHS QR ਕੋਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ (ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ) ਲਈ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼, ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ, ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਲਾਲ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਾਥੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (ਜੋ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ
- [ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਲਾਲ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼](#) ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ (ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ (ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਘਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਣਾ।
- ਕਿਸੇ [ਲਾਲ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼](#) ਤੋਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ (ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਹੋਟਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। [ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਟਲਾਂ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਇਸ ਛੋਟ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟਾਂ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਗ 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।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਛੋਟ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਲਾਲ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਰਿਮੋਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਦੁਆਰਾ। ਇਹ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਆਯੋਜਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਰਜੀਕਲ-ਗਰੇਡ ਤਰਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ (ਟਾਈਪ IIR) ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ N95), ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਵ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਕ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਸਕ ਹਨ।

ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਕਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋਖਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ (ਹੱਥ ਨਹੀਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ।

ਸਮਾਗਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ 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 ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ NHS, [ਕ੍ਰੂਜ਼ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ \(Cruse Bereavement Care\)](#), ਅਤੇ [AtaLoss](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ [ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ](#) ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾ [ਸਕੌਟਲੈਂਡ](#), [ਵੇਲਜ਼](#) ਅਤੇ [ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ](#) ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ](#) ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ

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

- [ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ \(ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਪਾਬੰਦੀਆਂ\) \(ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ\) \(ਇੰਗਲੈਂਡ\) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 2020](#)
- [ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ \(ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ\) \(ਇੰਗਲੈਂਡ\) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 2021](#)