

# یہ وہ قومی اقدامات ہیں جن کو اس مرحلے میں لاگو کیا جائے گا

نئی سفارشات پر فوری طور پر عمل درآمد (18 جون 2021) جبکہ ریگولیٹری تبدیلیاں: اتوار 20 جون سے 12:00 بجے تک نافذ العمل ہوگی۔

## پورے ملک کے لئے سفارشات

ایک میٹر دور رہیں، ہاتھ صاف رکھیں، اگر آپ بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں۔

## 1. سوشل نیٹ ورکنگ:

- 20 سے زیادہ مہمانوں کی اجازت نہیں ہے۔ (نیا)
- کنڈرگارٹن اور پرائمری اسکول کے بچے گروپ کے وزٹرز کو قبول کر سکتے ہیں چاہے وہ مہمانوں کی سفارش کردہ تعداد سے زیادہ ہوں۔
- محفوظ افراد مخصوص تعداد میں شامل نہیں ہیں۔
- معاشرتی دوری سے متعلق مشورہ اب بھی لاگو ہوتا ہے، لیکن محفوظ افراد محفوظ معاشرے اور غیر محفوظ افراد کے ساتھ قریبی سماجی رابطہ کر سکتے ہیں (جو ایک میٹر سے بھی کم قریب ہیں) جو خطرہ نہیں ہیں۔
- بیرونی میٹنگ کی سفارش کی جاتی ہے۔

## 2. سفر

- گھریلو سفر کی اجازت ہے۔
- غیر محفوظ افراد میونسپلٹیوں میں کم سخت طریقہ کار کے ساتھ سفر کرنے والے افراد کو میونسپلٹی میں لاگو سفارشات پر عمل کرنی ہیں جس میں وہ سفر سے قبل اس وقت مقیم تھے۔
- غیر محفوظ لوگوں کو زیادہ سے زیادہ نگہداشت کرنے اور اپنے سفر کی منصوبہ بندی کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے تاکہ مقامات کے مابین انفیکشن کے پھیلاؤ سے ہر ممکن حد تک اجتناب کیا جائے خاص طور پر انفیکشن والے علاقوں سے سفر کرنے والے لوگوں کے لئے یہ خاص اہم ہے، یعنی میونسپلٹیوں سے جو کوڈ 19 کے ضوابط کے تحت باقاعدہ سخت مقامی طریقہ کار رکھتے ہیں۔

## 3. اسکول اور کنڈرگارٹن:

- کنڈرگارٹن اور اسکول ہر میونسپلٹی کے مقامی اندازوں کے مطابق سبز، پیلا یا سرخ سطح کے ٹریفک لائٹ ماڈل کو اپنے طریقہ کار پر عمل کرتے ہیں اور انفیکشن میں تبدیلی کی روشنی میں وہ طریقہ کار کی سطح کو تبدیل کرنے کے تابع ہیں۔

#### 4. اعلیٰ تعلیم:

- باقاعدہ امتحانات کو ذہن میں رکھتے ہوئے مزید جسمانی تعلیم۔
- انفیکشن کی نشاندہی میں آسانی کے لئے حاضری اور ان کی نشستوں کا مقام ریکارڈ کریں۔

#### 5. عملی زندگی:

- کام کی جگہ پر حاضری بڑھائیں۔
- پارٹ ٹائم ہوم ورک / یا پکچر دار کام کے اوقات۔
- آجر بڑے پیمانے پر اندازہ کرتا ہے کہ آیا انفیکشن کے مقامی خطرہ کی روشنی میں گھر سے کام کرنا ضروری ہے یا نہیں۔
- عام انفیکشن کنٹرول کے اقدامات۔
- ہر ایک کے لئے ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنا ممکن ہونا چاہئے۔
- محفوظ افراد کو کام کی جگہ پر دوسروں سے دور نہیں رہنا پڑتا ہے، لیکن خطرے والے گروپوں میں غیر محفوظ افراد پر خصوصی توجہ دی جانی چاہئے۔

#### 6. سرگرمیاں (نچی اور عوامی)

- کورڈ ہال کے بجائے بیرونی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
- غیر محفوظ افراد جو اعلیٰ سطح پر انفیکشن والے علاقوں سے آتے ہیں انہیں دیگر بلدیات میں سرگرمیوں میں حصہ نہیں لینا چاہئے، انفیکشن کی اعلیٰ سطح کا مطلب یہ ہے کہ میونسپلٹیوں میں سخت مقامی طریقہ کار ہے جو ابواب A-5 سے C-5 تک یا اسی طرح کے مقامی قواعد و ضوابط میں باقاعدہ موجود ہیں۔

#### 7. کھیل، ثقافتی اور تفریحی سرگرمیاں:

- انڈور سرگرمیوں کے بجائے بیرونی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔
- سرگرمیاں جب ضروری ہوں تو گھر کے اندر اور باہر ایک میٹر کے فاصلے کے لئے سفارش کی رعایت کے ساتھ ہوں، کھیلوں میں تربیت کی اجازت دینا جس میں بالغوں سے جسمانی رابطے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- بالغوں کے لئے تجویز کی جاتی ہے کہ گروپ کا سائز گھر کے اندر 30 افراد تک ہو اور 40 افراد تک باہر۔

#### 8. موسم گرما اور کیمپنگ:

- یہ سفارش کی جاتی ہے کہ موسم گرما کے کیمپوں، ایکٹیویٹی کیمپوں اور دیگر تفریحی پروگراموں میں شرکت کرنے والوں کی تعداد جو بہت سارے لوگوں کو جمع کرتے ہیں اور کئی دن تک رہتے ہیں 300 افراد تک محدود رہیں، اور یہ تجویز کی جاتی ہے کہ شرکاء کو مکمل گروپس سے ہر گروپ میں تقریباً 40 افراد کو تقسیم کیا جائے۔

- 1 میٹر کے فاصلے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن وقفہ اور ہاتھ کی صفائی کے بارے میں عمومی سفارشات بالغوں اور بچوں کے یکساں طور پر کیمپ گراؤنڈز پر بھی لاگو ہوتی ہیں۔
- جب کیمپ میں ایسی سرگرمیاں ہوتی ہیں جو ایک میٹر سے بھی کم قریب پہنچے بغیر نہیں ہو سکتی ہیں، تو فاصلہ برقرار رکھنے کی سفارش کا اطلاق نہیں ہوتا ہے۔

## 9. اعلیٰ سطح پر کھیل:

- کھیلوں کو معمول کے مطابق مشق کیا جاسکتا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ کھیلوں کے ٹورنامنٹ باہر اور گھر کے اندر بھی کھیلے جاسکتے ہیں۔

## پورے ملک کے لئے قواعد

### 10. خریداری مرکز

- کوویڈ 19 کے قواعد و ضوابط کے مطابق انفیکشن سے بچنے کے لئے باقاعدہ کٹرول کے عمل کے ساتھ کھلے ہیں، جیسے کم از کم ایک میٹر کی دوری اور حفظان صحت کے اچھے معمولات پر عمل کرنا۔
- انفیکشن کٹرول کے اقدامات پر، صنعت سے متعلق معیارات دیکھیں۔
- تجارتی میلوں اور عارضی بازاروں کا انعقاد اسی طرح کیا جاتا ہے جیسے مالز۔

### 11. کھیل، ثقافتی اور تفریحی سرگرمیاں:

- 20 سال سے کم عمر کے بچے اور نوجوان کھیلوں کے مقابلوں یا علاقوں یا صوبوں (قومی سطح پر) بیرونی اور اندرونی دونوں سطحوں پر، بغیر کسی ایک میٹر کی مسافت برقرار رکھنے کے کھلاڑیوں کی حیثیت سے حصہ لے سکتے ہیں۔
- کھیلوں کی پرفارمنس میں بڑوں کو خطے / صوبے کے اندر کھیلوں کی سرگرمیوں جیسے میچوں اور میٹنگوں میں حصہ لینے پر ایک میٹر کے فاصلہ اصول سے استثنیٰ حاصل ہوتا ہے، چاہے وہ باہر ہو یا گھر کے اندر۔
- غیر پیشہ ور بالغ ڈانسروں، موسیقاروں، اور اداکاروں کو بیرونی اور اندور ثقافتی سرگرمیوں میں ایک میٹر کے فاصلے کے اصول سے مستثنیٰ ہے اگر وہ ایک ساتھ مشق کریں۔

### 12. سرگرمیاں

#### خصوصی سرگرمیاں

- گھر کے اندر اور باہر عوامی مقام پر یا کرائے پر / مستعار احاطے میں 100 افراد تک۔

## عوامی سرگرمیاں

بیرونی	اندرونی	بغیر کورونا کی سند کے
2000 افراد تک (4 x 500 گروپ)	1000 افراد تک (2 x 500 گروپ)	تفویض کردہ جگہیں طے شدہ ہیں
800 افراد تک (4 x 200 گروپ)	400 افراد تک (2 x 200 گروپ)	مقررہ جگہوں کے بغیر
بیرونی	اندرونی	کورونا ٹیسٹ یا سند کے ساتھ
50% زیادہ سے زیادہ گنجائش 5000 افراد (10 x 500 گروپ)	50% زیادہ سے زیادہ گنجائش 2500 افراد (5 x 500 گروپ)	تفویض کردہ جگہیں طے شدہ ہیں
50% زیادہ سے زیادہ گنجائش 2000 افراد (4 x 500 گروپ)	50% زیادہ سے زیادہ گنجائش 1000 افراد (2 x 500 گروپ)	مقررہ جگہوں کے بغیر

### 13. نائٹ لائف، ریستوراں اور شراب کی خدمت کے لائسنس کے ساتھ واقعات

- 24:00 بجے رکنے کی ضرورت ختم کر دی گئی ہے۔
- 24:00 پر داخلہ روک کر کام جاری رکھا جائے۔
- رجسٹریشن کی ضرورت ہے، الیکٹل ڈرنک کو دسترخوان پر پیش کیا جاتا ہے، مہمانوں کی تعداد کم ہوتی ہے، تمام مہمانوں کے بیٹھنے اور معاشرتی فاصلے پر۔

## تعریفیں

### مکمل ویکسینیشن

- وہ افراد جن کو ویکسین کی دو خوراکیں موصول ہوئیں، اور آخری خوراک ملنے کے بعد ایک ہفتہ سے زیادہ وقت گزر چکا ہے۔
- جن کو ویکسین کی ایک ہی خوراک سے ویکسین لگائی گئی تھی، ویکسینیشن کے 3 ہفتے بعد۔
- جس کو کوڈ 19 ملا تھا اور ایک ہفتہ سے بھی زیادہ عرصے پہلے اس کو ویکسین کی ایک خوراک مل گئی تھی۔
- مثبت ٹیسٹ کے تین ہفتوں تک آپ کو ویکسین کی خوراک نہیں مل سکتی۔
- جنہیں ویکسین کی ایک خوراک موصول ہوئی اور تین ہفتوں بعد ٹیسٹ مثبت آئے، اس کے بعد آپ کو تنہائی کی تکمیل کے بعد ایک مکمل ویکسینیشن ملے گی۔

### محفوظ:

- پوری طرح سے ٹیکہ لگایا گیا۔
- ایک خوراک موصول ہوئی، اور اسے خوراک موصول ہونے میں 3 سے 15 ہفتوں کا عرصہ ہو گیا ہے۔
- اس نے گذشتہ 6 مہینوں میں کوویڈ 19 کا معاہدہ کیا۔