

## حکومت جن اقدامات پر عمل درآمد کرے گی وہ بدھ، 15 دسمبر کی رات سے شروع ہوں گی۔

یہ اقدامات چار ہفتوں تک جاری رہیں گے، لیکن حکومت نے نوٹ کیا ہے کہ: یہ خارج از امکان نہیں ہے کہ یہ زیادہ دیر تک چلے گا یا مزید سختی کی ضرورت ہوگی۔

### سرگرمیاں اور اجتماعات

گھر پر زیادہ رہیں: قریبی رابطوں کی تعداد کو کم کرنے کی سفارش کی جاتی ہے، آپ کو گھر میں زیادہ وقت گزارنا چاہئے، اس کا مطلب ہے کہ آپ کو وزٹ، سماجی تقریبات، اور سرگرمیوں کی تعداد کو بھی محدود کرنا چاہیے جن میں آپ شرکت کرتے ہیں۔ عوامی نقل و حمل سے گریز کریں: مقامات تک پہنچنے کے لیے عوامی نقل و حمل کے استعمال سے گریز کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

### سرگرمی یا کام:

بدھ، 15 دسمبر کی رات سے شروع ہونے والی سرگرمیوں اور اجتماعات کو کنٹرول کرنے کے لیے متعدد احکامات اور ممانعتیں متعارف کرائی گئیں ہیں۔

گھر کے اندر: کسی بھی نجی پول میں زیادہ سے زیادہ 20 افراد گھر کے اندر ہوں۔

### عوامی جگہ پر یا کرائے کے احاطے میں:

جنازے اور تدفین کے بعد تعزیت میں اندر یا باہر زیادہ سے زیادہ 50 افراد شامل ہو سکتے ہیں، جنازے کو خود ایک عوامی سرگرمی سمجھا جاتا ہے، نیچے دیکھیں:

انڈور عوامی سرگرمیاں: زیادہ سے زیادہ 20 افراد ان ڈور عوامی سرگرمیوں میں بغیر مقررہ سیٹوں کے اور 50 لوگ جب سیٹیں استعمال کرتے ہیں۔

منظم کو یقینی بنانا چاہیے کہ انڈور اجتماعات میں موجود ہر فرد کو ان لوگوں سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنے کے قابل ہونا چاہیے جو ایک ہی گھریا رشتہ داروں سے نہیں ہیں۔

متعدد گروپس کے لیے مستثنیات ہیں، مثال کے طور پر ثقافتی اور کھیلوں کی سرگرمیوں میں اداکاروں کے لیے، بعض کورسز میں حصہ لینے والے اور وہ لوگ جو کنڈرگارٹن یا پرائمری اسکول میں ایک ہی گروپ میں ہیں۔

بیرونی عوامی تقریبات کے لیے: مقررہ سیٹنگ کے بغیر 100 افراد تک اور مقررہ سیٹنگ کے ساتھ 3x200 تک۔

اجازت شدہ مواقع پر اندر اور باہر الکل پیش کرنا بند کریں۔

ماسک کو بھی موقعوں پر گھر کے اندر استعمال کرنا ضروری ہے۔

عیسائی فرقوں کے لیے چرچ میں شرکت کرتے وقت نئے شرکاء کو مسلسل قبول کیا جاسکتا ہے جب ان میں سے کوئی ایک چلا جاتا ہے دوسرے فرقوں کے لیے اہم تعطیلات پر بھی یہی چھوٹ دی جائے گی اگر انفیکشن کی صورت حال کی ضرورت پڑے، سخت اقدامات جاری رکھتے ہوئے۔

اسکول، کنڈرگارٹن اور SFO

ایلیمنٹری اور مڈل اسکول پیلے رنگ کی سطح کو تسلیم کرتے ہیں: قومی زرد سطح کو کنڈرگارٹن، ایلیمنٹری اور مڈل اسکولوں میں تسلیم کیا جاتا ہے کاروائیوں میں سرخ سطح پر مقامی ضابطے قومی سطح پر متعین پیلے رنگ کی سطح پر فوقیت رکھتے ہیں۔ کنڈرگارٹن یا پرائمری اسکول میں بچوں کے لیے میٹنگز کا اہتمام مکمل گروپ کلاسز/سیکشنز کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جس میں بالغوں کی مطلوبہ تعداد موجود ہو۔

VGS میں سرخ: ثانوی اسکولوں اور بالغوں کی تعلیم کے اسکولوں میں قومی معیار سرخ ہے۔

یونیورسٹی میں ڈیجیٹل: یونیورسٹیوں، کالجوں اور پیشہ ورانہ اسکولوں کے ساتھ ساتھ جب بھی ممکن ہو مہارت کی تربیت اور امتحانات میں ڈیجیٹل تدریس کو اپنایا جاتا ہے۔

ویکسین کو ترجیح دینا: میونسپلٹیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ ویکسین کی تیسری خوراک کے لیے اسکول اور کنڈرگارٹن ورکرز کو ترجیح دیں۔

منظم تفریحی سرگرمیاں - بچے اور نوجوان

تفریحی سرگرمیوں پر پابندیاں: پری اسکول یا پرائمری اسکول کی عمر کے بچوں اور نوجوانوں نے تفریحی سرگرمیوں کا اہتمام کیا جا سکتا ہے، جیسے کہ فٹ بال کی تربیت یا گروپ مشقیں، لیکن ان لوگوں کی تعداد پر پابندیاں تجویز کی گئی ہیں جو حصہ لے سکتے ہیں، اگر سرگرمی گھر کے اندر ہوتی ہے، تو زیادہ سے زیادہ 20 افراد ہونے چاہئیں، جب تک کہ تمام شرکاء اسکول یا کنڈرگارٹن میں ایک ہی گروپ سے نہ ہوں۔

میچوں کی سفارش نہیں کی جاتی ہے: پری اسکول یا پرائمری اسکول کی عمر کے بچے اور نوجوان ایک ساتھ تربیت یا مشق کر سکتے ہیں، لیکن ہم کپ، میچ یا ٹورنامنٹ منعقد کرنے کی سفارش نہیں کرتے جہاں مختلف جگہوں سے بچے جمع ہوتے ہیں۔

کنڈرگارٹن یا پرائمری اسکول کی عمر کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے بیرونی کھیلوں کے مقابلوں کے لیے ایک رعایت دی گئی ہے جو اس صورت میں منعقد کیے جا سکتے ہیں جب بچے ہمیشہ ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھ سکتے ہیں اور، اگر ممکن ہو تو شرکاء کی تعداد کے حوالے سے دوسرے قواعد پر عمل کریں جو سب پر لاگو ہوتے ہیں۔

ہائی اسکول اور پرانے اسکول کا فاصلہ: بچوں اور نوجوان بالغوں کو جنہوں نے مڈل اسکول میں اپنا دن ختم کیا ہے انہیں بھی اپنے فارغ وقت میں فاصلہ برقرار رکھنا چاہیے مثال کے طور پر، وہ فٹ بال یا ہینڈ بال نہیں کھیل سکتے، کیونکہ فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہے۔

### ریسٹورنٹس:

گھر کے اندر اور باہر شراب پیش کرنا بند کریں، یعنی شراب منع کی جاتی ہے۔

فاصلہ: ریسٹورنٹس کو یقینی بنانا چاہیے کہ ہر کوئی غیر خاندانی اراکین اور رشتہ داروں کے لیے ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھ سکے۔ مہمانوں کے آنے پر نشستوں کے درمیان کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ ہونا چاہیے، لیکن ایک ہی گھر کے لوگ یا رشتہ دار ایک دوسرے کے قریب بیٹھ سکتے ہیں۔

سب کے لیے بیٹھنے کی جگہ: الکوہل والے مشروبات کے لائسنس والے ریسٹورنٹس میں تمام مہمانوں کے لیے بیٹھنا ضروری ہے، لیکن ریسٹوران میں ثقافتی تقریبات کے لیے یہ شرط نہیں ہے۔

زیادہ سے زیادہ 20 افراد گھر کے اندر: ریسٹورنٹس کو 20 سے زیادہ افراد کے اندر یا باہر 50 لوگوں کے نجی انڈور اجتماعات کے لئے پورا نہیں کرنا چاہئے جہاں سروس پیش کی جاتی ہے وہاں نجی اجتماعات کے قواعد لاگو نہیں ہوتے ہیں۔

### کام کی زندگی اور گھر سے کام

مضبوط ہوم آفس سپورٹ: ہر وہ شخص جو ہوم آفس سے کام کرنے کی اہلیت رکھتا ہے اسے ایسا کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

آجروں کو اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ ملازمین گھر سے کام کریں اگر قابل عمل ہو اور کام کی جگہ پر اہم اور ضروری سرگرمیوں میں رکاوٹ نہ ڈالیں، بشمول بچوں کی دیکھ بھال کی سرگرمیاں اور کمزور گروپ۔

### 1 میٹر کا فاصلہ تجویز کریں:

اگر فاصلہ برقرار رکھنا ممکن نہ ہو تو ماسک کے استعمال کی سفارش کریں، جب تک کہ جسمانی علیحدگی جیسے رکاوٹوں کا استعمال یا اس جیسی چیزوں کا استعمال نہ کیا جائے۔

عوامی زندگی کے کچھ پہلوؤں میں ماسک پہننا ضروری ہے ہوم آفس سے کام اور ماسک کا استعمال لاگو نہیں ہوتا ہے اگر یہ ملازمین کو کمزور گروپوں، بچوں اور نوجوانوں سے نمٹنے کے لیے ضروری اور قانونی کام انجام دینے سے روکتا ہے۔

ان کو بند کرنا ضروری ہے: تفریحی پارکس، اسٹیڈیم، جمنازیم اور اس طرح کی چیزیں بند ہونی چاہئیں۔

یہ پابندیوں کے ساتھ کھلے رہ سکتے ہیں: سوئمنگ پول، واٹر پارکس، اسپاس، ہوٹل کے تالاب اور جم صرف ان کے لیے کھلے رہ سکتے ہیں۔

انفرادی تربیت۔ زیادہ سخت تربیت کرتے وقت 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔

اسکول میں تیراکی، تیراکی کے اسباق، تیراکی کی تربیت، منظم نگرانی کے ساتھ مسابقتی تیراکی۔

بحالی اور تربیت انفرادی طور پر یا چھوٹے گروپوں میں منظم نگرانی کے ساتھ فراہم کی جاتی ہے۔

دیگر انفرادی علاج جن کے لیے اپوائنٹمنٹ بک کی جاتی ہے۔

ماسک کے استعمال کے نئے احکامات۔

جب دکانوں، شاپنگ مالز، ریسٹورانٹس، پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسیوں اور انڈور اسٹیشن کے علاقوں میں کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ ممکن نہ ہو تو ماسک کا لازمی استعمال کریں۔

ماسک استعمال کرنے کے احکامات کا اطلاق لائبریریوں اور عجائب گھروں کی اندرونی سرگرمیوں پر بھی ہوتا ہے۔

سماجی دوری اور مواصلات کے لیے سفارشات:

جن لوگوں کو سنگین بیماری کا خطرہ ہے اور وہ لوگ جو ویکسین نہیں لگائے گئے ہیں وہ اپنی حفاظت کریں۔

اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ اپنی ملاقاتیں کم سے کم کریں، لیکن خود کو الگ تھلگ نہ کریں۔

جب بھی ممکن ہو باہر دوسروں سے ملیں۔