Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

20.01.2021

پورے ملک کے لیے 20 جنوری 2021 سے نئے اصول اور مشورے

گھر میں ملاقاتی

- سب لوگوں کو سماجی واسطہ ہر ممکن حد تک کم رکھنا چاہیے۔
- دوسروں کے ساتھ اکٹھے ہونے کے لیے کھلی جگہیں بہتر ہیں۔
- آپ کے گھر میں 5 سے زیادہ مہمانوں کو نہیں آنا چاہیے جو گھر میں رہنے والوں کے علاوہ ہوں۔
- تاہم لوگوں کی تعداد اتنی زیادہ نہیں ہونی چاہیے کہ 1 میٹر کا فاصلہ نہ رکھا جا سکے۔
- بارنے ہاگے یا پرائمری سکول میں ایک ہی درجے یا جماعت سے تعلق رکھنے والے بچے ایک دوسرے سے ملنے جا سکتے ہیں۔

پرائیویٹ میل جول اور پروگرام

- پروگراموں کو ملتوی یا منسوخ کر دینا چاہیے۔
- اپنے گھر سے باہر پرائیویٹ میل جول کے لیے 10 سے زیادہ افراد کے ساتھ ملنا **غیرقانونی** ہے۔ اگر ایک ہی گھر میں رہنے والے افراد 10 سے زیادہ ہوں تو ظاہر ہے کہ ایک گھر میں رہنے والے سب لوگ مل سکتے ہیں۔
- ان ڈور (عمارتوں کے اندر) کھیلوں کے مواقع، ثقافتی پروگراموں، سیمیناروں، عقائد و نظریات حیات سے متعلق اجتماعات، رسوم و تقریبات، کھیلوں کے پروگراموں وغیرہ میں 10 سے زیادہ افراد کا اکٹھے ہونا **غیرقانونی** ہے۔
- اگر سب تماشائی یا حاضرین فرش میں نصب سیٹوں پر بیٹھے ہوں تو پروگراموں میں 200 افراد موجود ہو سکتے ہیں۔ جنازے میں زیادہ سے زیادہ 50 افراد موجود ہو سکتے ہیں خواہ انکی سیٹیں فرش میں نصب نہ ہوں۔
- آؤٹ ڈور (کھلی جگہوں پر) پروگراموں میں زیادہ سے زیادہ 200 افراد ہوں۔ تاہم ان پروگراموں میں 600 افراد ہو سکتے ہیں جن میں سب تماشائی یا حاضرین فرش میں نصب سیٹوں پر بیٹھے ہوں۔

اِن ڈور سرگرمیوں کو ملتوی کر دیں

- 20 سال سے کم عمر کے بچے اور نوجوان نارمل معمول کے مطابق عمارتوں کے اندر بھی اور کھلی جگھوں پر بھی ٹریننگ اور فرصت کی سرگرمیوں میں شریک ہو سکتے ہیں۔ جب 1 میٹر فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو تو بچوں اور نوجوانوں کے لیے اتنا فاصلہ رکھنا ضروری نہیں ہے۔
- میچ، کپ، ٹؤرنامنٹ جیسے مواقع کو اب بھی ملتوی رکھنا ضروری ہے۔
- بالغ افراد کو عمارتوں کے اندر منظّم سرگرمیاں نہیں کرنی چاہیئں۔ بالغ افراد کھلی جگھوں پر ٹریننگ کر سکتے ہیں بشرطیکہ خوب فاصلہ رکھنا ممکن ہو۔

نائٹ کلب، ریستوران اور بار وغیرہ

- پورے ملک میں باروں اور پروگراموں میں شراب پیش کرنا ممنوع ہے۔

سفر

- اندرون ملک اور بیرون ملک تمام غیرضروری سفروں سے گریز کریں۔
- درسگاہ تک واپس جانے کے سفر کو ضروری سفر سمجھا جا سکتا ہے۔

تعلیمی ادارے اور تعلیم

- سیکنڈری سکولوں اور اپر سیکنڈری سکولوں کو پیلی سطح پر لایا جا رہا ہے۔
- جن بلدیات میں انفیکشن زیادہ ہے، وہ سکولوں اور چھوٹے بچوں کے نگہداشتی مراکز میں سرخ سطرح برقرار رکھنے پر غور کر سکتی ہیں۔

روزگار کے مقامات

- ان سب لوگوں کو گھر سے کام کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے جن کے لیے یہ ممکن ہے۔

دکانیں

- تمام شاپنگ سنٹروں اور دکانوں کو لوگوں کی تعداد محدود رکھنی چاہیے تاکہ فاصلہ رکھنا اور داخلے کے وقت نگرانی و پابندی کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔

کھیل

- بچے اور نوجوان عمارتوں میں بھی اور کھلی جگھوں پر بھی ٹریننگ اور فرصت کی سرگرمیاں کر سکتے ہیں۔ میچ، کپ، ٹؤرنامنٹ جیسے مواقع کو ملتوی رکھنا ضروری ہے۔