

## કોવિડ-19: ટોરોન્ટો નિવાસીઓ માટે લોકડાઉન માર્ગદર્શન

આ માર્ગદર્શન કોવિડ-19 નો ફેલાવો અટકાવવા 23 નવેમ્બરનાં રોજ ટોરોન્ટોમાં શરૂ થયેલા “ગ્રે - લોકડાઉન” સમયગાળા દરમિયાન શું આવશ્યક છે તેનાં પર ટોરોન્ટો નિવાસીઓને માહિતી પ્રદાન કરે છે. આ માર્ગદર્શન “આટલું કરો” અને “આટલું ન કરો” દ્વારા આયોજિત થયેલ છે. તે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે કે આમાંથી કેટલાક નિર્દેશનોનાં ઉલ્લંઘનો પ્રાંતિય નિયમનો અંતર્ગત ગુનાઓ બનશે.

આ માર્ગદર્શન કાનૂની સલાહ નથી. તમામ લાગુ પડતા પ્રાંતિય નિયમનો સાથેનાં કાનૂની અનુપાલનને સુનિશ્ચિત કરવા માટે, વ્યક્તિઓ અને વ્યાપારોએ [લોકડાઉન નિયમનોનો](#) પરામર્શ કરવો જોઈએ અને/અથવા કાનૂની સલાહ લેવી જોઈએ. કૃપા કરીને એ પણ નોંધ લો કે બગીચાઓ અને જાહેર સ્કવેરમાં શહેરનો [માસ્કનો પેટા-કાયદો](#), અને [શારીરિક અંતર જાળવવાનો પેટા-કાયદો](#) અમલમાં રહે છે.

જો તમને કોવિડ-19 વિશે પ્રશ્નો હોય તો ટોરોન્ટો પબ્લિક હેલ્થ હોટલાઈનને 416-338-7600 પર કોલ કરો. બહુવિધ ભાષાઓમાં અનુવાદ ઉપલબ્ધ છે.

ટોરોન્ટોમાં કોવિડ-19 નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવા તમારી ભૂમિકા ભજવવા બદલ તમારો આભાર.

### કામ અને શાળા

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
કાર્ય, શાળા અથવા આરોગ્યસંભાળની મુલાકાતો જેવી અતિ મહત્વની મુસાફરીઓ સિવાય ઘર પર રહો.	અતિ મહત્વની મુસાફરીઓ અથવા ઈમર્જન્સીઓ સિવાય તમારા સમુદાય બહાર પ્રવાસ.
જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે ઘર પરથી કામ કરો.	તમે કાર્યસ્થળમાં હોવ ત્યારે તમારું માસ્ક પહેરવાનું, તમારા હાથ ધોવાનું અને સહ-કર્મચારીઓથી તમારું અંતર જાળવી રાખવાનું ભૂલી જવું.
જો તમે બિમાર હોવ અને લક્ષણો સાવ નગણ્ય હોય તો પણ ઘર પર રહો.	જો તમને અસ્વસ્થતા લાગતી હોય તો બહાર જવું.
પ્રાંતિય નિયમનો અંતર્ગત પરવાનગી મળ્યા અનુસાર એલીમેન્ટ્રી અને સેકન્ડરી શાળાઓમાં ઓનલાઈન હાજરી આપવી, અને પોસ્ટ-સેકન્ડરી શાળામાં ઓનલાઈન હાજરી આપવી, જ્યાં રૂબરૂ સૂચનાની આવશ્યકતા હોય તેને બાદ કરતા.	તમારા ઘરમાં અથવા બહાર મિત્રો સાથે મેળાવડા અથવા રમતનાં દિવસોનું આયોજન કરવું. રૂબરૂમાં ટ્યુટરિંગ અથવા પાઠોમાં હાજરી આપવી.

### મુલાકાતીઓ અથવા સામાજિક મેળાવડાઓ

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
જો સીનિયરો અને/અથવા અક્ષમતા ધરાવતા લોકો માટે આવશ્યક હોય તો તમારા ઘરમાં ગૃહ સંભાળ અને જટિલ સહાય સેવાઓની અનુમતિ આપવી.	આવશ્યક ન હોય અને/અથવા પરવાનગી ન હોય તેવા મુલાકાતીઓને તમારા ઘરમાં લાવવા અથવા મર્યાદિત હેતુઓ સિવાયની અન્ય સ્થાનિક સેવાઓને અનુમતિ આપવી.

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
તમારા ઘર પર માત્ર સાથે રહેતા લોકો પૂરતું ભેગા થવાનું નિયંત્રિત કરવું. જો તમે એકલા રહેતા હોવ, તો તમે એક અન્ય વ્યક્તિ/પરિવાર સાથે ખાસ સંપર્ક રાખવાનું વિચારી શકો છો.	તમે સાથે રહેતા હોવ તેવા લોકો સિવાયનાં લોકો સાથે ઈનડોર આયોજિત જાહેર ઈવેન્ટ્સ અથવા સામાજિક મેળાવડાઓ યોજવા અથવા તેમાં હાજરી આપવી.
તાજી હવા લેવા અને ફસરત કરવા માટે એકલા અથવા તમારા ઘરનાં સભ્ય સાથે ચાલવા માટે જાઓ.	10 કરતા વધારે લોકો હોય તેવી આઉટડોર આયોજિત જાહેર ઈવેન્ટ્સ અથવા આઉટડોર સામાજિક મેળાવડાઓ યોજવા અથવા તેમાં હાજરી આપવી.
નિર્ભળ પરિવાર, મિત્રો અને પાડોશીઓની ચકાસણી કરો.	તમે ઓળખતા હોવ તેવા નિર્ભળ લોકોને ફરિયાદો અથવા અન્ય જરૂરીયાતો છે કે નહીં તે પૂછવાનું ભૂલી જવું.

### ઘરગથું/બાળ સંભાળ

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
બાળ સંભાળ કેન્દ્રો અને હોમ બાળ સંભાળ ઓપરેટરો અને પ્રદાતાઓનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલું રાખવું.	તમારા પોતાનાં ન હોય તેવા બાળકોને તમારા ઘરની મુલાકાત લેવા દેવી, અન્યથા ચાઇલ્ડ કેર એન્ડ અલ્ટી યર્સ એક્ટિવિટી વ્યાખ્યાયિત થયા અનુસારની પરવાનગી ધરાવતી બાળ સંભાળ સેવાઓ તમે ચલાવતા હોવ.
હાઉસકીપિંગ, કૂકિંગ, નાનીઓ અને બેબીસિટર્સ, અને જાળવણી સેવાઓ જેવી સ્થાનિક સેવાઓની જો બાળકો, સીનિયરો અને/અથવા નિર્ભળ વ્યક્તિઓને સપોર્ટ કરવા માટે આવશ્યક હોય તો તેઓનો ઉપયોગ કરવો.	પ્રાંતિય નિયમનો અંતર્ગત પરવાનગી હોય તે સિવાયની કોઈપણ વ્યક્તિને તમારા ઘરમાં લાવવી.

### ખોરાક અને પીણું

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
જ્યાં આલ્કોહોલ ઉપલબ્ધ હોય તે સહિત રેસ્ટોરન્ટ અથવા બાર માંથી ઓર્ડર ટેકઆઉટ, ડીલિવરી અથવા ડ્રાઈવ-થ્રુ.	રેસ્ટોરન્ટ અથવા બાર અથવા જ્યાં ખોરાક અને પીણાંઓ વેચાતા હોય તેવા અન્ય સંસ્થાપનો પર- અંદર અથવા બહાર- જમવું અથવા પીવું.

### શોપિંગ

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
માત્ર જરૂરીયાત અનુસાર જ તમારી જાતે અથવા અન્ય વ્યક્તિ સાથે અતિ મહત્વની વસ્તુઓની ખરીદી કરવા જવું. માત્ર અઠવાડિયામાં એક વખત જ અતિ મહત્વની વસ્તુઓની ખરીદી કરો.	જરૂરીયાત કરતા વધારે વખત અથવા ગ્રુપ સાથે ખરીદી કરવા જવું.
કર્બસાઇડ પિકઅપ માટેની ગોઠવણ કરવી અથવા રીટેઇલરો પરથી ઓનલાઇન ખરીદી કરવી.	બિન-મહત્વપૂર્ણ રીટેઇલરો પરથી ડ્રબર્ડ ખરીદી કરવી.

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
ફાર્મસીઓ, કરિયાણાની દુકાનો, સુવિધા દુકાનો, કરિયાણું વેચતી ડિસ્કાઉન્ટ અને બિગ બોક્સ દુકાનો જેવા અતિ મહત્વનાં રીટેઇલરો અને ખેડૂતોનાં બજારો તથા પ્રાથમિક રીતે કરિયાણું વેચતી અન્ય દુકાનો પરથી જ રૂબરૂમાં ખરીદી કરો.	બિન-મહત્વપૂર્ણ રીટેઇલરો પરથી રૂબરૂ ખરીદી કરવી.
જ્યાં અતિ મહત્વનાં વ્યાપારો ખુલ્લા હોય ત્યાં દ મોલની મુલાકાત લેવી, જેમ કે કરિયાણાની દુકાનો, તબીબી કચેરીઓ અને ફાર્મસીઓ, અથવા બિન-મહત્વપૂર્ણ રીટેઇલરો પાસેથી ખરીદી કરેલા માલસામાનને નિર્ધારિત પિકઅપ વિસ્તારો પરથી પિકઅપ કરો.  જો તમે મોલનાં ઈનડોર નિર્ધારિત વિસ્તારમાંથી પિકઅપ કરવાનાં હોવ તો બિન-મહત્વપૂર્ણ રીટેઇલરો પાસેથી માલસામાન પિકઅપ કરવા માટે એપોઈન્ટમેન્ટ કરાવો.	ફાર્મસીઓ, કરિયાણાની દુકાનો અને સુપરમાર્કેટ જેવી અતિ મહત્વની સેવાઓ સિવાય મોલમાં રૂબરૂમાં ખરીદી કરવી. તમામ અન્ય રીટેઇલરો બંધ છે.
એકલા અથવા જો તમારે વસ્તુઓનું વહન કરવા માટે મદદની જરૂર હોય તો એક અન્ય વ્યક્તિ સાથે સેન્ટ લોરેન્સ માર્કેટ સાઉથ (મેઈન) માર્કેટ બિલ્ડિંગ અને શનિવારનાં ખેડૂત બજાર પરથી ખોરાતની ખરીદી કરો.	જૂથ સાથે અથવા પ્રવાસન કે આનંદપ્રમોદની પ્રવૃત્તિઓ માટે સેન્ટ લોરેન્સ માર્કેટ આવવું જેનાંથી ભીડ થઈ શકે છે અથવા સામાજિક મેળાવડાને પ્રોત્સાહન મળી શકે છે.

**જાહેર સ્થળો**

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
ખુલ્લા હોઈ શકે તેવા જાહેર સ્થળોનો ઉપયોગ કરવો. યોગ્ય રીતે ફિટ હોય તેવા માસ્ક પહેરવા અને બીજા લોકોથી બે મીટર દૂર રહેવું.	TTC પર, ટેક્સિમાં અથવા ભાડાની સેવા પર રાખેલા વાહન સહિત જાહેર સ્થળની અંદર હોવા દરમિયાન તમારું માસ્ક દૂર કરવું.

**મનોરંજન**

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
રમતનાં મેદાનો, ટોબોગેનિંગ હિલ્સ, ફિટનેસ સાધનો અને નિર્ધારિત દોરી વગરનાં કૂતરાનાં બગીચાઓ જેવી શહેરની આઉટડોર આનંદપ્રમોદની સુવિધાઓનો ઉપયોગ માત્ર તમે રહેતા હોવ તેવા લોકો સાથે કરો, અને જે લોકો સાથે તમે ન રહેતા હોવ તેવા લોકોથી બે મીટર દૂર રહો.	સુવિધાઓનો ઉપયોગ કરતી વખતે 10 કરતા વધારે લોકો સાથે રમવું અથવા ટીમ સ્પોર્ટ્સની પ્રેક્ટિસ કરવી, મળવું અથવા બહાર ભેગા થવું.
તમારા ઘરમાં અથવા બહાર કસરત કરો.	ઈનડોર અથવા આઉટડોર સ્પોર્ટ્સ અથવા આનંદપ્રમોદનાં વર્ગોમાં હાજરી આપવી અથવા જીમ, ફિટનેસ સેન્ટરો, ડાન્સ સ્ટુડિયો અથવા સામુદાયિક આનંદપ્રમોદનાં કેન્દ્રો પર જવું (અમુક ચોક્કસ પ્રોફેશનલ અને હાઈ પર્ફોર્મિંગ એથલેટ્સને છૂટ હોય છે).
માત્ર પોસ્ટ કરવામાં આવેલા કાર્યરત કલાકો દરમિયાન જ આઉટડોર રિંક પર લેઝર સ્કેન માટે જાઓ.	કોઈપણ સમયે આઉટડોર રિંક પર શાઈની અથવા આયોજિત હોકી રમવું.

**સેવાઓ, આકર્ષણો અને ઈવેન્ટ્સ**

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
કોન્ફરન્સો અને વિશેષ ઈવેન્ટ્સમાં વર્ચ્યુઅલી હાજરી આપો.	પ્રાંતિય નિયમનો દ્વારા પરવાનગી આપેલી હોય તેવા હેતુઓ સિવાય બેન્કવેટ હોલ, હોટેલ કોન્ફરન્સ રૂમ, અને કન્વેન્શન સેન્ટરો જેવા બેઠક અને ઈવેન્ટનાં સ્થળો પર ઈવેન્ટ્સ અથવા સામાજિક મેળાવડામાં હાજરી આપવી.
વર્ચ્યુઅલી અથવા રૂબરૂમાં 10 લોકોની મર્યાદામાં માનસિક આરોગ્ય અથવા ટ્રવ્યનાં સેવનનાં સપોર્ટમાં હાજરી આપો.	પ્રાંતિય નિયમનો દ્વારા પરવાનગી આપેલી હોય તેવા હેતુઓ સિવાયની સભાઓમાં હાજરી આપવી.
વર્ચ્યુઅલી અથવા મહત્તમ 10 વ્યક્તિઓ સાથે (ઈનડોર અથવા આઉટડોર) લગ્નપ્રસંગ, અંતિમ સંસ્કાર અને ધાર્મિક સેવા અને વિધિઓમાં હાજરી આપો.	તમારા પોતાનાં ઘરનાં સભ્યો અથવા જો તમે એકલા રહેતા હોવ તો એક અન્ય વ્યક્તિ સાથે સિવાય, કોઈપણ ધાર્મિક સેવા, લગ્નપ્રસંગ, અંતિમ સંસ્કાર અથવા વિધિ સાથે સંકળાયેલા ઈનડોર રીસેપ્શનો અથવા અન્ય સામાજિક મેળાવડાઓ યોજવા અથવા તેમાં ગહાજરી આપવી.
પરવાનગી ધરાવતા બાળ સંભાળ અને બાળ સંભાળ પ્રોગ્રામો, માનસિક આરોગ્ય અથવા ટ્રવ્યનાં સેવનમાં સપોર્ટ સેવાઓ (10 વ્યક્તિઓ સુધી), સામાજિક સેવાઓ માટેનાં સામુદાયિક કેન્દ્રો અને જાહેર શૌચાલયનાં ઉપયોગ જેવી અન્ય સામુદાયિક સહાયતાઓ પર જવું.	પરવાનગી ધરાવતા હેતુઓ સિવાયનાં કોઈપણ કારણસર સામુદાયિક કેન્દ્રનો ઉપયોગ કરવો.
ટોરોન્ટો ઝૂ માટે તેઓનાં વર્ચ્યુઅલ પ્રોગ્રામિંગ મારફત મુલાકાત લેવી અને હાઈ પાર્ક ઝૂ અને રિવરસાઈડ ફાર્મની ઓનલાઈન મુલાકાત લેવી.	ટોરોન્ટો ઝૂ, હાઈ પાર્ક ઝૂ અથવા રિવરસાઈડ ફાર્મની રૂબરૂ મુલાકાત લેવી.
સંગ્રહાલયો, કલા પ્રદર્શનો અને અન્ય આકર્ષણોનો ઓનલાઈન અનુભવ કરો.	સંગ્રહાલયો, કલા પ્રદર્શનો, સિનેમાઓ, નાટ્યગૃહો અને અન્ય આકર્ષણો પર રૂબરૂ જવું.
પુસ્તકોનાં કર્બસાઈડ પિક અપ અથવા ડ્રોપ ઓફ માટે લાઈબ્રેરી જવું અથવા જ્યાં પ્રદાન કરવામાં આવતું હોય ત્યાં પરવાનગી હોય તેવા બાળ સંભાળ અને બાળ સંભાળ પ્રોગ્રામો માનસિક આરોગ્ય અથવા ટ્રવ્યનાં સેવનની સહાયતા સેવાઓ (10 વ્યક્તિઓ સુધી), સામાજિક સેવાઓ માટે જવું.	પરવાનગી હોય તેવા હેતુઓ સિવાયનાં કોઈપણ હેતુ માટે લાઈબ્રેરી બિલ્ડિંગોમાં પ્રવેશ કરવો.
ફીઝિયોથેરાપી અને મસાજ જેવી સેવાઓ માટે તબીબી રીતે- અતિ મહત્વપૂર્ણ આરોગ્ય સંભાળ એપોઈન્ટમેન્ટ્સમાં હાજરી આપવી. ઘર પર તમારાથી થઈ શકે તેવા વ્યક્તિગત સજાવટનાં વિકલ્પોની વિચારણા કરો.	હેર સલુન, બાબરની દુકાનો, નેઈલ સલુન, ટેનિંગ સ્ટુડિયો, ટાટ્ટુ પાર્લરો અને અન્ય કોસ્મેટિક સેવાઓ જેવી વ્યક્તિગત સંભાળ સેવાઓમાં હાજરી આપવી.

**શહેરી સેવાઓ**

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
સંપત્તિ વેરો અને વપરાશ બિલો સમયસર ઓનલાઈન અથવા મેઈલથી ચૂકવોસ અને ઓનલાઈન બાંધકામ પરવાનગીઓ માટે અરજી કરો.	શહેરી સુવિધામાં હાજરી આપવી. તમામ શહેરી સુવિધાઓ અને ઈમારતો જાહેર જનતા માટે બંધ છે.



છેલ્લે અપ્ડેટ કર્યું: 29 ડીસેમ્બર, 2020

આટલું કરો*	આટલું ન કરો
શહેરી સેવાઓ ઓનલાઇન <a href="http://toronto.ca">toronto.ca</a> પર અથવા 311 મારફત ઍક્સેસ કરો. શહેરી સમિતિ પર જાહેર પરામર્શો માટે અથવા જાહેર પ્રતિનિયુક્તિ કરવા માટે ઓનલાઇન નોંધણી કરાવો.	શહેરી સુવિધામાં હાજરી આપવી. તમામ શહેરી સુવિધાઓ અને ઈમારતો જાહેર જનતા માટે બંધ છે.
લગ્નનું લાયસન્સ – રૂબરૂમાં માત્ર એપોઇન્ટમેન્ટ દ્વારા – ન્યુયોર્ક સિવિક સેન્ટર પરથી પ્રાપ્ત કરો.	સિટી હોલ વેડિંગ ચેમ્બર પર લગ્ન કરવાનો પ્રયાસ કરવો, કારણ કે તે બંધ છે.

\*તમામ પરવાનગી ધરાવતી પ્રવૃત્તિઓ જ્યાં પણ લાગુ પડતું હોય ત્યાં જાહેર આરોગ્યનું માર્ગદર્શન, માસ્કનાં નિયમનો અને સિટી ઓફ ટોરોન્ટોનાં જાહેર અંતર જાળવવાનાં પેટા-કાયદાનું અનુપાલન કરવાની આવશ્યકતાને આધિન છે.