

ਕੋਵਿਡ-19: ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਲਾਕਡਾਊਨ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ 23 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ "ਗ੍ਰੇ - ਲਾਕਡਾਊਨ" ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਕੀ-ਕੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ "ਕੀ ਕਰੀਏ" ਅਤੇ "ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ" ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਸੂਬਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਤਹਿਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਧੀਨ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲਾਗੂ ਸੂਬਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ [ਲਾਕਡਾਊਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ [ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਿਯਮ](#) ਅਤੇ [ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਿਯਮ](#) ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 416-338-7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।	ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘਰੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ।	ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਹੋਣ।	ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
ਸੂਬਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ, ਸਿਵਾਏ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।	ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਿਊਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।	ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਹਿਮਾਨ ਨਾ ਆਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾ ਲਵੋ।
ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ/ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕਰੋ।
ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।	10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰ ਆਯੋਜਿਤ ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।
ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਰਹੋ।	ਆਪਣੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰਿਆਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਘਰੇਲੂ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।	ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਬਸ਼ਰਤ ਤੁਸੀਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਐਕਟ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਨੈਨੀ ਅਤੇ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	ਸੂਬਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਮੇਤ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਬਾਰ ਤੋਂ ਟੇਕਆਊਟ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵ ਥਰੂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦਿਓ।	ਅਜਿਹੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਬਾਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ - ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਕੁਝ ਪੀਓ।

ਖਰੀਦਦਾਰੀ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ।	ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।
ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੀ ਪਿੱਕਅਪ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ।	ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਟੇਲਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸਹੂਲਤ ਸਟੋਰ, ਫੂਟ ਅਤੇ ਬਿੱਗ ਬਾਕਸ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵੇਚਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟੋਰ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵੇਚਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ।	ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਟੇਲਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।
ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪਿੱਕ-ਅਪ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।	ਫਾਰਮੇਸੀ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਰਿਟੇਲਰ ਬੰਦ ਹਨ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਕ-ਅਪ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।	
ਸੌਟ ਲਾਰੈਂਸ ਮਾਰਕੀਟ ਦੱਖਣ (ਮੁੱਖ) ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਕਿਸਾਨ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਖੇ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਸੌਟ ਲਾਰੈਂਸ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਨਾ ਆਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੀੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਉਹਨਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ।	ਕਿਸੇ ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਵਾਹਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ, TTC ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਨਾ ਉਤਾਰੋ।

ਮਨੋਰੰਜਨ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, ਟੈਂਬੇਗਨਿੰਗ ਪਹਾੜੀਆਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਆਫ-ਲੀਜ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ।	ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ, 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।	ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਲਾਸਾਂ, ਜਾਂ ਜਿੰਮ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰ, ਡਾਂਸ ਸਟੂਡੀਓ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ (ਕੁਝ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਹੈ)।
ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਰਿੰਕ 'ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਕੇਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।	ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰੀ ਰਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿੱਨੀ ਜਾਂ ਆਯੋਜਿਤ ਹਾਕੀ ਨਾ ਖੇਡੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਕਰਸ਼ਣ ਅਤੇ ਇਵੈਂਟ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।	ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਵੈਂਟ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਠ, ਖਾਸ ਇਵੈਂਟ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਨਕੁਏਟ ਹਾਲ, ਹੋਟਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰੂਮ, ਅਤੇ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਬਸ਼ਰਤ ਸੂਬਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਆਗਿਆ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।	ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਬਸ਼ਰਤ ਸੂਬਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਆਗਿਆ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।
ਵਿਆਹ, ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ)।	ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾ, ਵਿਆਹ, ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਰਸਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੰਡੋਰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਬਸ਼ਰਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਆਗਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (10 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ), ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਲਈ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਓ।	ਸਿਰਫ ਆਗਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਟੋਰਾਂਟੋ ਚਿੜੀਆਘਰ ਦੀ ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਪਾਰਕ ਚਿੜੀਆਘਰ ਅਤੇ ਰਿਵਰਡੇਲ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ।	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਚਿੜੀਆਘਰ, ਹਾਈ ਪਾਰਕ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਰਿਵਰਡੇਲ ਫਾਰਮ ਨਾ ਜਾਓ।
ਔਨਲਾਈਨ ਹੀ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਕਲਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ।	ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਕਲਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ, ਸਿਨੇਮਾ ਘਰ, ਥੀਏਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਣ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਿੱਕਅਪ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਗਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (10 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ), ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।	ਆਗਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
ਵਿਜ਼ੀਟਿਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਮਸਾਜ ਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਜਾਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਬਦਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।	ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਮ ਸੈਲੂਨ, ਵਾਲ ਕੱਟਣ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਨੇਲ ਸੈਲੂਨ, ਟੈਨਿੰਗ ਸਟੂਡੀਓ, ਟੈਟੂ ਪਾਰਲਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੀ ਕਰੀਏ*	ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ
ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭਰੋ, ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਪਰਮਿਟਸ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ।	ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹਨ।
ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ toronto.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਮ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕਮੇਟੀ ਵਿਖੇ ਜਨਤਕ ਡੈਪੂਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।	ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹਨ।
ਨਿਉ ਯਾਰਕ ਸਿਵਿਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ - ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ - ਵਿਆਹ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ	ਸਿਟੀ ਹਾਲ ਵਿਆਹ ਚੈਬਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੰਦ ਹੈ।

*ਸਾਰੀਆਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਾਗੂ ਮੁਤਾਬਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਮਾਸਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।