

## کوویډ-19: د تورنتو د اوسېدونکو لپاره د هرڅه بندون (لاک ډاون) لارښود

دا لارښود د تورنتو اوسېدونکو ته د هغه څه په اړه معلومات ورکوي چې د ولایتي "خړ - هرڅه بندون" د مودې پر مهال لازمي دي. دغه هرڅه بندون د کوویډ-19 د خورېدو د مخنیوي لپاره تورنتو کې په 23 نومبر پیل شو. دا لارښود د "باید" او "نه باید" پر اساس تنظیم شوی دی. په دې خبره پوهېدل مهم دي چې دې لارښودونو کې د ځینو څخه سرغړونه به د ولایتي مقرراتو لاندې جرم وي.

دا لارښود قانوني مشوره نده. په ټولو نافذو ولایتي مقرراتو د اطاعت د یقیني کولو لپاره افراد او کاروبارونه باید د هرڅه بندون مقرراتو ته مراجعه وکړي او یا/یا قانوني مشوره ترلاسه کړي. مهرباني وکړئ دا خبره هم یاد وساتئ چې د ښار په پارکونو او عامه میدانونو کې د ماسک قانون، او د فزیکي واټن قوانین بیا هم نافذ دي.

که تاسو د کوویډ-19 په اړه پوښتنې لرئ نو د تورنتو د عامه روغتیا وریا لمبر 416-338-7600 ته زنگ ووهئ. ژباړه په گڼ شمېر ژبو کې موجوده ده.

تورنتو کې د کوویډ-19 د خورېدو په مخنیوي کې ستاسو د برخې د کومک کولو لپاره مننه.

### کار او ښوونځي

پايد*	نه بايد
کور کې پاتې شئ استثناء له ضروري سفرونو لکه کار، ښوونځي ته يا صحي پاملرني لپاره تلل.	د خپل گاونډ نه بهر سفر وکړئ، استثناء له هغو ضروري سفرونو چې بېرنيو حالتونو لپاره وي.
هر وخت چې امکان لري د کور نه کار وکړئ.	د ماسک اغوستل، د لاسونو مینځل، او کله چې د کار ځای کې یاست همکارانو نه واټن ساتل هېر کړئ.
د مریضی په حالت کې کور کې پاتې شئ، حتا که علامې وړې هم وي.	هغه وخت کې بهر ته لاړ شئ چې د ناجورنیا احساس کوئ.
ابتدایي او منځنيو ښوونځيو کې آنلاین حاضر شئ څنگه چې بي د ولایتي مقرراتو لخوا اجازه ورکړی شوي، او د منځني نه بره ښوونځي کې آنلاین حاضر شئ، پرته له هغې چې چیرته حضورې زده کړه لازمي وي.	په خپل کور کې يا بهر بل چیرته د لوبو دوستانو يا انډيوالانو سره راغونډ شئ. شخصي زده کړې يا درسونه ته حضورې حاضر شئ.

### مېلمانه او ټولنيزې غونډې

پايد*	نه بايد
کور کې کورنۍ پاملرني يا د شخصي مرستې مهمو خدمتونو ته اجازه ورکړئ که چیرته د زیات عمر کسانو او/یا معلولينو لپاره لازمي وي.	کور کې داسې مېلمانه ولرئ چې لازمي نه وي او/یا اجازه ورته نه وي او نه نورو کورنيو خدمتونو ته اجازه ورکړئ غیر له هغو چې محدودو اهدافو لپاره وي.
کور کې راغونډېدل فقط هغو خلکو پورې محدود کړئ چې ورسره اوسېږئ. که تاسو ځانته اوسېږئ نو په دې غور کولی شئ چې فقط او فقط یو بل تن/فامیل سره تماس ولرئ.	دنده عامه غونډې يا ټولنيزې غونډېدنې تنظيم کړئ يا پکې گډون وکړئ، استثناء له هغو کسانو سره چې ژوند ورسره کوئ.
تازه هوا او ورزش لپاره ځانته يا د خپل فامیل د غرو سره پیاده گرځېدو ته لاړ شئ.	د 10 نه زیاتو خلکو سره بېرون عامه غونډې يا ټولني غونډېدنې تنظيم کړئ يا پکې گډون وکړئ.
په هغو فامیلونو، دوستانو او گاونډیانو چې ضعیف وضعیت کې وي پام وکړئ.	هغوی چې په ضعیف وضعیت کې وي پوښتل ترې هېر کړئ چې آیا سودا يا نورو ضرورتونو ته اړتیا لري.

اخي تازہ کېدل: دسمبر 29، 2020  
**کورنی/د ماشوم پاملرنه**

نه باید	باید*
داسې ماشومان چې ستاسو خپل ماشومان نه وي کور ته درشي، البته که تاسو د ماشومانو د پاملرنې داسې خدمتونه وړاندې کوي چې د ماشومانو د پاملرنې او ابتدایي کلونو قانون له مخې یې اجازه ورکړی شوي وي نو بیا صحیح ده.	د ماشوم د پاملرنې مرکزونو او کور کې د ماشوم د پاملرنې فعالانو او خدمت برابر وونکو ته ادامه ورکړئ.
په کور کې څوک ولری، غیر له هغوی چې په ولایتي مقرراتو کې یې اجازه ورکړی شوي.	داسې د کور د چارو د خدمتونو څخه استفاده وکړئ لکه پخلی کول، دایه او ماشوم ساتونکي، او د انتظام خدمتونه کې د ماشومانو، پاڅه عمر کسانو او/یا ضعیف وضعیت والا کسانو د مرستې لپاره اړین وي.

**خوراک او څښاک**

نه باید	باید*
په یو رستوران، بار یا بل داسې محل کې چیرته چې خوراک او څښاک خرڅول کېږي - دننه یا بهرون - خوراک یا څښاک وکړئ.	د رستوران یا بار نه د راخیستلو، تحویل یا په موټر کې اوچتولو امر ورکړئ، په گډون د الکولو، که چیرته موجود وي.

**سودا اخیستل**

نه باید	باید*
د اړتیا نه زیات یا یوې ډلې سره سودا اخیستلو لپاره لاړ شئ.	د ضروري شیانو د اخیستلو لپاره خپل او یوازې هغه وخت کې چې اړینه وي بل تن سره لاړ شئ. هفته کې یو ځل یوازې ضروري شیان واخلي.
د خوراکي او دوا نه غیر نورو شیانو دوکانونو کې حضورې سودا واخلي.	سودا په یو خالي گوت کې راواخلي یا د خوراکي دوکانونو کې آنلاین سودا وکړئ.
د خوراکي او دوا نه غیر نورو شیانو دوکانونو کې حضورې سودا واخلي.	یوازې د ضروري شیانو دوکانونو کې حضورې سودا واخلي لکه دواخانې، د پرچون دوکانونو، د خوراکي دوکانونو، د تخفیف او غټو بکسونو هغو دوکانونو کې چې خوراکي مواد خرڅوي او د دهقانانو بازارونو او نورو هغو دوکانونو کې چې په عمده ډول خوراکي مواد خرڅوي.
واتونو کې حضورې سودا واخلي، استثناء د ضروري خدمتونو لکه دواخانې، دواخانې او سوپر مارکیټونه. نور ټول دوکانونه بند دي.	واتونو (malls) ته یوازې په هغه صورت کې لاړ شئ چې د ضروري شیانو کاروبارونه پرانیستي وي لکه د پرچون دوکانونه، صحي دفترونه او دواخانې، او یا د هغو سامانونو د راخیستلو لپاره چې د غیر ضروري دوکانونو څخه اخیستل شوي وي او د راخیستلو لپاره ورته یو خاص ځای ټاکل شوی وي.  که د خوراکي او دوا نه غیر نور شیان د واپ په داخل کې د کوم دوکان د ټاکل شوي ځای نه راخیستل غواړئ نو هلته د ورتلو لپاره مخکې نه وخت جوړ کړئ.
St. Lawrence Market ته یوه ډله کسانو سره یا ټوریزم یا د ساعت تېری فعالیتونو لپاره راشئ کوم چې د مرض د انتقال سبب کېږي یا نور کسان ټولنیزو غونډو ته هڅوي.	خوراک لپاره په St. Lawrence Market South (مرکزي) بازار ودانۍ کې او Saturday Farmers Market کې یوازې او یا که د شیانو اوچتولو لپاره کومک ته اړتیا لری نو یو بل تن سره سودا واخلي.

نه بايد	بايد*
كله چې د TTC، ټيكسي يا د كرايي د خدمت گاډي په گډون د يو عامه خاي دننه ياست نو ماسك مو ليري كړئ.	هغو عامو خايونو نه كار واخلئ چې خلاصېدلې شي. يو په مناسبه توگه جوړ ماسك واغونډئ او نورو كسانو څخه دوه ميټره واټن كې واوسئ.

**تفريح**

نه بايد	بايد*
ټيمي ورزشونه ترسره يا پكې گډون وكړئ، د اسانتيانو په كارولو سره بېرون د 10 نه زياتو خلكو سره ووينئ يا راغونډ شئ.	د ښار د بېروني تفريحي اسانتيانو څخه استفاده وكړئ، لكه د لوبو ميدانونه، ټوبوگيننگ غرونه، د ورزش تجهيزات او د پرانيستو سپو د ويستلو لپاره پاركونه، يوازي هغو كسانو سره يو خاي چې تاسو ورسره ژوند كوئ، او هغو كسانو چې تاسو ورسره ژوند نه كوئ څخه دوه ميټره واټن وساتئ.
په داخل كې يا بېرون د سپورټ يا ورزش درسونو ته حاضر شئ، يا جيمونه، ورزشي مركزونو، د دانس سټوډيوگانو يا د گاونډ تفريحي مركزونو ته لاړ شئ (ځيني ځانگړي مسلكي او د لوړې كچې د كاكردگي ورزشكاران تري مستثنى دي).	په كور كې يا بېرون ورزش وكړئ.
هر وخت بېروني رينكونو كې ځانته يا تنظيم شوي هاكي لوبې لپاره لاړ شئ.	د فعاليت د ټاكلو ساعتونو دننه په بېروني رينك كې د ساعت تېرې د سكيت لپاره لاړ شئ.

**خدمتونه، جالب خايونه او غونډي**

نه بايد	بايد*
د ملاقاتونو او غونډو خايونو كې غونډو يا ټولنيزو راغونډېدنو كې گډون وكړئ، په گډون د غونډو د ځانگړو خايونو لكه د مېلمستيا تالارونو، د هوټل د كنفرانس اطاقونو او د دستورو مركزونو كې، البته د هغو هدفونو لپاره كولى شئ د كومو چې ولايتي مقرراتو اجازه ورکړې وي.	كنفرانسونو او ځانگړو غونډو كې په مجازي توگه حاضر شئ.
په غونډو كې تر هغې برخه مه اخلئ تر څو چې يې ولايتي مقرراتو د يو هدف لپاره اجازه نه وي ورکړې.	په مجازي توگه او يا خدمتونو كې د 10 نفرو د حد پورې د ذهني روغتيا يا د موادو د استفادې مرستو كې برخه واخلئ.
داسې دننه مېلمستياوي يا نورې ټولنيزې راغونډېدنې ترتيب كړئ يا پكې برخه واخلئ چې ترون يې د كوم ديني عبادت، واده، جنازې يا رسم سره وي، استثناء له هغو چې ستاسو د خپل فاميل د غړو سره وي يا، كه تنها ژوند كوئ، نو يو بل نفر سره وي.	په يو واده، جنازه يا ديني عبادت يا رسم كې په مجازي توگه يا په حضورې توگه د زيات نه زيات 10 كسانو سره (دنده يا بېرون) برخه واخلئ.
هر دليل لپاره د ټولنيز مركز څخه استفاده وكړئ غير د هغو اهدافو چې اجازه يې ورکړې شوې وي.	داسې ټولنيز مركز ته لاړ شئ چې د ماشوم د پاملرنې يا د ماشوم د پاملرنې د پروگرامونو، ذهني روغتيا يا د موادو د استفادې د مرستې د خدمتونو (تر 10 كسانو پورې)، ټولنيزو خدمتونو يا نورو ټولنيزو مرستو لپاره اجازه ورکړې شوې وي لكه د عامه تشناب څخه استفاده كول.
د ټورنټو باغ وحش، High Park Zoo يا Riverdale Farm څخه حضورې ليدنه وكړئ.	د ټورنټو د باغ وحش څخه د هغوى د مجازي پروگرام له لارې ليدنه وكړئ او د High Park Zoo او Riverdale Farm څخه آنلاين ليدنه وكړئ.
موزيمونو، هنري نندارتونونو، سينماگانو، ټېټرونو يا نورو جالبو خايونو ته حضورې لاړ شئ.	موزيمونه، نندارتونونه او نور جالب خايونه آنلاين تجربه كړئ.

اخري تازه کېدل: دسمبر 29، 2020

پايد*	نه پايد
يو کتابتون ته په يو گوټ کې د کتابونو د راخيستلو يا ايښودلو لپاره يا د ماشوم د پاملرنې يا او د ماشوم د پاملرنې هغو مجازو پروگرامونو، د ذهني روغتيا يا د موادو د استفادې د مرستې د خدمتونو (تر 10 کسانو پورې)، ټولنيزو خدمتونو ته لار شې، چېرته چې موجود وي.	د کتابتون ودانيو ته د اجازه ورکړل شوو اهدافو نه غير بل هر څه لپاره ورننوځي.
داسې خدمتونو لپاره په صحي لحاظ د روغتيايي پاملرنې ملاقاتونو لکه فزيوتراپي او مساج ته حاضر شې. د شخصي سينگار په داسې متبادلو لارو غور وکړئ چې تاسو يې کور کې کولی شې.	د شخصي پاملرنې داسې خدمتونو ته حاضر شې لکه د وينيټو جوړولو سالونونه، د نايانو دوکانونه، د نوکانو سالونونه، د پوستکي رنگولو سټوډيوگاني، د ټاټو جوړولو پارلري او نور د ارايش خدمتونه.

**بڼاري خدمتونه**

پايد*	نه پايد
د ملکيت مالیه او د مصرفي پلونو پيسې په خپل وخت آنلاین يا د ايميل له لارې ورکړئ، او د ودانۍ د جواز لپاره آنلاین درخواست ورکړئ.	د بڼار اسانتيا ته ورشې. د بڼار ټولې اسانتياوې او ودانۍ د عامو خلکو لپاره بندې دي.
د بڼار خدمتونو ته آنلاین د <a href="http://toronto.ca">toronto.ca</a> او يا د 311 له لارې لاسرسی وکړئ. عامه مشاورو لپاره آنلاین نومليکنه وکړئ او يا د بڼار يوه کمېټه کې عمومي يو عامه استازي وټاکئ.	د بڼار اسانتيا ته ورشې. د بڼار ټولې اسانتياوې او ودانۍ د عامو خلکو لپاره بندې دي.
په <b>North York Civic Centre</b> کې نکاحنامه ترلاسه کړئ - حضورې يوازي د وخت په اخیستلو سره	د سټي هال د واده سالون کې د واده کولو هڅه وکړئ، ځکه چې هغه تړلی دی.

\*په ټولو اجازه ورکړل شوو فعاليتونو د عامه روغتيا د لارښوونې په غوښتنو، د ماسک په مقرراتو او د ټورنټو بڼار د عامه واټن د قانون، چېرته چې تطبيق کول، عمل کول لازمي دي.