



# ਮੈਲਬੌਰਨ ਮਹਾਂਨਗਰ ਵਿੱਚ ਲੌਕਡਾਊਨ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 28-14 OCTOBER 2020

Source: DHHS

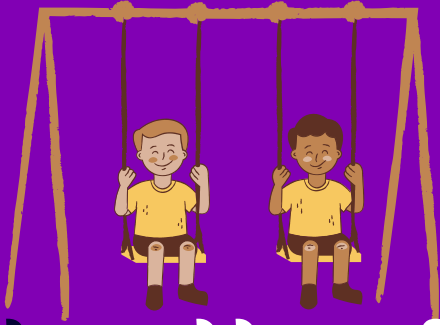
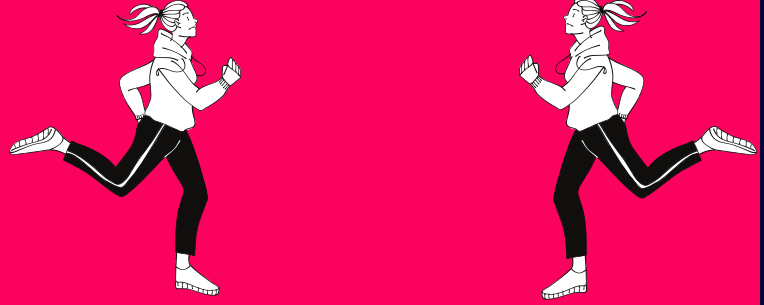
<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus/punjabi>



## ਕਰਫਿਊ ਰਾਤ

9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ  
ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ।

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ  
ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ 5  
ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ  
ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸਵੇਰੇ 5:01 ਮਿੰਟ ਤੋਂ  
ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ 8:59 ਮਿੰਟ  
ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ।

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਬਿਨਾ  
ਸੰਪਰਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈਣ-  
ਦੇਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈਆਂ  
ਹਨ ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪੇ  
ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ 18  
ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ  
ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ  
ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ  
ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ  
ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ  
ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਲੈਣ  
ਲਈ ਕਰਫਿਊ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ  
ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ।



# 27 ਸਤੰਬਰ 2020 ਤੋਂ ਮੈਲਬੌਰਨ ਮਹਾਂਨਗਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ

Source

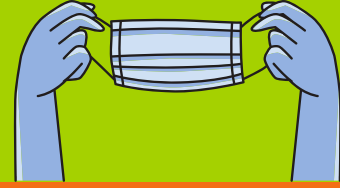
[www.dhhs.vic.gov.au](http://www.dhhs.vic.gov.au)

## ਕਰਫਿਊ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਚਾਰ ਕਾਰਣ :

- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ
- ਕਸਰਤ ਲਈ
- ਆਗਿਆ ਦਿੱਤਾ ਕੰਮ
- ਦਿਆਲੂ ਕਾਰਨਾਂ , ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ

ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਮਾਸਕ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਣਉੱਚਿਤ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤਯਜ਼ੁਦਾ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਗੈਰ ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਭਾਰਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ



ਕਸਰਤ ਦੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਧਾਰਮਿਕ ਇਕੱਠ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ ਲਈ ਪੰਜ ਲੋਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਾਈ ਜੀ/ਪੁਜਾਰੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜਗਾਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਘੰਟੇ ਲਈ 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ



## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਲੈਣ

ਲਈ ਕਰਫਿਊ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ

ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ





# From 11:59pm 27 September, Metropolitan Melbourne has moved to the 2nd Step of easing restrictions

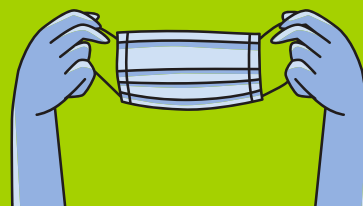
Source

[www.dhhs.vic.gov.au](http://www.dhhs.vic.gov.au)

## Curfew is now lifted, 4 reasons to leave home

- Shopping for food & essential items
- Permitted work
- Socialising or Exercise
- Caregiving, compassionate reasons, to seek medical treatment

## Proper Fitted Face mask is required, substitutes are not permitted



## Higher fines for breaching rules about visitors to your home and outdoor gatherings



## People who live alone or are single parents can form a Social Bubble



## Childcare is open and Schools are opening in stages



## Exercise for 2 hours, within 5km of home or a permitted work place



## Religious Gatherings can take place outdoors for 2 hours with five people plus a faith leader within distance of 5km



## If you feel unsafe at home due to Family Violence, you may leave home to escape harm and SEEK HELP even beyond 5km

