GUIDANCE GUIDANCE GUIDANCE

ਜਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ (ਅਪਡੇਟ) ਕੋਵਿਡ-੧੯ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸੋਮਵਾਰ ੨ ਨਵੰਬਰ ੨੦੨੦

੫ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ੨ ਦਸੰਬਰ ੨੦੨੦ ਤੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਤਾਲਾਬੰਦੀ

ਯੂ.ਕੇ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਇਕ ਵਾਰ ਮੁੜ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗੜਦੀ ਵੇਖਦਿਆਂ ਦੇਸ਼-ਵਿਆਪੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ੫ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ੨ ਦਸੰਬਰ ੨੦੨੦ ਤੱਕ ੪ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਵਿਡ-੧੯ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਿਆ ਨਾ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਇਹ ਵਧਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ ਯੂ.ਕੇ. ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਹਿਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (www.sikhcouncil.co.uk) 'ਤੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਆਮ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ੫ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੇਖੋ:
https://www.gov.uk/guidance/new-national-restrictions-from-5-november

ਹਰੇਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਅਪੀਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਹਰੇਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-੧੯ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਉਦਮ ਕਰਨ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਗਤ ਵਿਚੋਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਆਦਿਕ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣ।

ਅਨੰਦ ਕਾਰਜਾਂ

ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ੨ ਦਸੰਬਰ ੨੦੨੦ ਤੱਕ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਜਲਦੀ ਹੀ 'ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਡੇਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ

ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿਚ ੩੦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ ਯੂ.ਕੇ. (੧-੪-੨੦) ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੇਖੋ।

ਸੰਗਤ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਾਥਨਾ (ਇਬਾਦਾਤ) ਦੀ ਆਗਿਆ ਕਨੂੰਨ ਵਲੋਂ ਵੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ'ਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗਤਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਸ਼ਨਾ ਲਈ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਜਾ ਸਕਣਗੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ-ਭਗਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆ ਹਨ। ਉਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੂਲ-ਮੰਤਰ, ਨਿੱਤਨੇਮ, ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ ਆਦਿਕ ਦਾ ਪਾਠ (ਆਪਣੇ ਆਪ) ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਗੋਚਰੇ ਰੱਖੋ:

- ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਗਿਣਤੀ; ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ।
- ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਫਾਸਲਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ੨ ਮੀਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੇਵਾਦਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਦੁਆਰ ‘ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਗੇ।
- ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਰਯਾਦਾ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਆਪਣੀ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਨਿਰਵਿਘਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਾਸਤੇ ਕੀਰਤਨ, ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਜਾਂ “ਲਾਈਵ ਟੈਲੀਕਾਸਟ” ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

ਲੰਗਰ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਛਕਣ ਲਈ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਬਲਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਦੇ ਸਕਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ।

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ੨੧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰੂਆਂ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖ ਕੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਜਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਕਿਊ.ਆਰ. ਕੋਡ ਪੋਸਟਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤੀਬਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੂਜੀ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰੇਗੀ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, 'ਸਿੱਖ ਯੋਰ ਮਾਈਂਡ' ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਸ਼ਾਮ ੭ ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ੧੦ ਵਜੇ ਤੱਕ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 0333 210 1021 ’ਤੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ ਯੂ.ਕੇ. ਵਲੋਂ ‘ਸਿੱਖ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ’ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ:
info@sikhcouncil.co.uk or 07703325038

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-੧੯ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਡਾਕਟਰ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਿੱਖ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ/ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ ਯੂ.ਕੇ.):
sukhdev.singh1@nhs.net or 07800 519699