

নির্দেশনা

বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে ক্রিসমাস বাবল তৈরি করা

19 ডিসেম্বর 2020 তারিখে আপডেট করা হয়েছে

বিষয়বস্তু

1.

ক্রিসমাস বাবল তৈরি করা

2.

আপনি যদি 70 বছরের বেশি বয়সী অথবা চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থেকে থাকেন

3.

আপনার ক্রিসমাস বাবল, এবং অন্যান্য বন্ধুবান্ধব ও পরিবার-পরিজনদের সাথে দেখা করা

4.

পরিবার, যেখানে সবাই একই ক্রিসমাস বাবলের মধ্যে নেই

5.

আপনি ক্রিসমাস বাবল গঠন করতে না চাইলে

6.

সেলফ-আইসোলেশন এবং ক্রিসমাস বাবল

7.

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থেকে থাকেন

8.

আপনি যদি কেয়ার হোমের একজন বাসিন্দা হয়ে থাকেন

9.

আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে ভ্রমণ এবং রাত্রি যাপন করা

10.

আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে দেখা করার পর

এই পৃষ্ঠাটি প্রিন্ট করুন

এই ভাইরাসের সংক্রমণ রোধে এবং আমাদের প্রিয়জনদের সুরক্ষিত রাখতে আমাদের প্রত্যেকের ব্যক্তিগতভাবে দায়িত্ব গ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে তারা যদি ঝুঁকিতে থেকে থাকেন। প্রতি তিনজন করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) আক্রান্ত রোগীর মধ্যে একজনের মধ্যে সাধারণত কোনো উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা যায় না এবং এটি উপলব্ধি করা ছাড়াই তারা রোগটি সংক্রমণ করবেন। তাই এই বছরে ক্রিসমাস উদযাপনের সব থেকে নিরাপদ উপায় হচ্ছে নিজের বাড়ির সদস্য বা বিদ্যমান সাপোর্ট বাবলের সাথে নিজের বাড়িতেই থাকা। আপনি যতো বেশি মানুষের সাথে মিশবেন আপনার করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার অথবা এর সংক্রমণ বিস্তার করার সম্ভাবনা ততো বাড়বে।

টায়ার 4 এর এলাকাসমূহ আপনি যদি টায়ার 4 এর কোনো একটি এলাকায় থেকে থাকেন তাহলে ক্রিসমাস চলাকালীন সময়ে আপনাকে অবশ্যই আপনার টিয়ারের নিয়মাবলী মেনে চলতে হবে। অর্থাৎ আপনি ঘরের ভিতর আপনার সাথে বসবাস করছে না বা আপনার বিদ্যমান ক্রিসমাস বাবলের অংশ নয় এরকম কেউ ছাড়া অন্য কোনো ব্যক্তির সাথে দেখা করতে পারবেন না। ঘরের বাইরে, আপনি অন্য একটি পরিবারের শুধুমাত্র যেকোনো একজন সদস্যের সাথে দেখা করতে পারবেন।

টায়ার 4 এর বহির্ভূত এলাকাসমূহ আপনি যদি টায়ার 4 এর কোনো এলাকায় না থেকে থাকেন তাহলে ক্রিসমাস ডে বা বড়দিনে (25 ডিসেম্বর) অন্যান্য পরিবারের সর্বোচ্চ দুই জন সদস্যের (আপনার 'ক্রিসমাস বাবল') সাথে দেখা করতে পারবেন। আপনি টায়ার 4 এর কোনো সদস্যের সাথে দেখা করতে পারবেন না।

ঝুঁকিগুলো নিয়ে আপনাকে অত্যন্ত সাবধানতার সাথে ভাবতে হবে এবং তখনই আপনার ক্রিসমাস বাবল তৈরি করা উচিত যখন আপনি এর একান্ত প্রয়োজন

অনুভব করবেন। যখনই সম্ভব সরাসরি দেখা করার বিকল্প ব্যবস্থার বিষয়ে আলোচনা করুন।

1. একটি ক্রিসমাস বাবল গঠন করা

ক্রিসমাস বাবল, সাপোর্ট বাবল এবং চাইল্ডকেয়ার বাবল প্রতিটিই ভিন্ন ভিন্ন বিষয় এবং প্রতিটির নিজস্ব নির্দিষ্ট কিছু নিয়মাবলী রয়েছে।

ক্রিসমাস বাবলের নিয়মাবলী আইনের আওতাভুক্ত হিসেবে বিবেচিত হবে। কার্যকর হওয়ার পর থেকে সংক্রমণ কমানোর জন্য আপনাকে অবশ্যই নিয়মগুলো অনুসরণ করতে হবে।

আপনি যদি টায়ার 4 এলাকায় না থেকে থাকেন শুধুমাত্র তাহলেই আপনি একটি ক্রিসমাস বাবল তৈরি করতে পারবেন। আপনি যদি ক্রিসমাস বাবল তৈরি করার অনুমতি পেয়ে থাকেন এবং তা করতে চান:

- আপনার ক্রিসমাস বাবল যথাসম্ভব ছোট রাখার চেষ্টা করুন। অন্য পরিবার থেকে দুইজন সদস্যের বিষয়টি সর্বোচ্চ পরিমাণ, এটিই মূল লক্ষ্য নয়
- আপনি টায়ার 4 এর এলাকার কোনো সদস্যের সাথে ক্রিসমাস বাবলে যোগ দিতে পারবেন না।
- যত দ্রুত সম্ভব আপনার বাড়ির প্রত্যক্ষ সদস্য ব্যতীত অন্যদের সাথে তাৎক্ষণিকভাবে এবং আপনার বাবলের অন্যান্য বাড়ির সদস্যদের সাথে দেখা হওয়ার কমপক্ষে পাঁচ দিন আগে অপ্রয়োজনীয় সামাজিক মেলামেশা বন্ধ করে দিন
- আপনি শুধুমাত্র ব্যক্তিগত বাড়িতে অথবা বাড়ির বাগানে, উপাসনালয়ে অথবা জনগণের সাধারণ ঘোরাফেরা করার জায়গায় আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে দেখা করুন
- শুধুমাত্র ক্রিসমাস ডে তেই আপনার বাবলের সাথে দেখা করুন। রাত্রি যাপন করবেন না এবং আপনার ভ্রমণ যথাসম্ভব কম সময়ে শেষ করুন
- সম্ভব হলে স্থানীয় এলাকায় থাকুন। ভাইরাসের উচ্চ প্রবণতা-সম্পন্ন এলাকা থেকে কম প্রবণতা-সম্পন্ন এলাকায় ভ্রমণ থেকে বিরত থাকুন

- আপনার ক্রিসমাস বাবলের বহির্ভূত কোনো ব্যক্তির সাথে দেখা করতে চাইলে সেটি শুধুমাত্র আপনার ঘরের বাইরে করুন (যদি না তারা নিম্ন টিয়ার থেকে উচ্চ টিয়ারে আসেন) এবং আপনি যে টায়ারে বসবাস করছেন সেই টায়ারের নিয়মাবলী মেনে চলে দেখা করুন এবং বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্য যারা আপনার ঘরে অথবা বাগানে বাস করছেন না তাদের সাথে সামাজিকভাবে মেলামেশা করবেন না যদি না তারা আপনার ক্রিসমাস বাবলের অংশ হয়ে থাকে

আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে দেখা করার সময় ভাইরাসের সংক্রমণ রোধের জন্য আপনার কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত। এর মধ্যে রয়েছে যেখানেই সম্ভব হবে ঘরের বাইরে দেখা করা, ঘরের ভিতরের স্থানগুলোতে পর্যাপ্ত পরিমাণে সতেজ বায়ু প্রবাহিত হচ্ছে কিনা তা খেয়াল রাখা, যেখানেই সম্ভব হবে ভিন্ন ভিন্ন পরিবারের সদস্যদের মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখা, নিয়মিত এবং 20 সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ধোয়া, এবং আপনার মধ্যে যদি করোনাভাইরাসের লক্ষণ দেখা যায় অথবা আপনি যদি ভাইরাসে পজিটিভ হয়ে থাকেন তাহলে [সেলফ-আইসোলেশন সংক্রান্ত নিয়মাবলী](#) মেনে চলুন।

আপনি অথবা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য যদি অসুস্থতা অনুভব করে থাকেন অথবা সেলফ-আইসোলেশনে থেকে থাকেন তাহলে এমতাবস্থায় আপনার অবশ্যই অন্য কারো ঘরে যাওয়া উচিত হবে না। আপনার উপসর্গ দেখা দিলে, আপনার স্থানীয় কাউন্সিল অথবা হাসপাতাল থেকে বললে অথবা আপনি কোনো সরকারি পাইলট প্রজেক্টে অংশ গ্রহণ করলে আপনার [ফ্রি NHS টেস্ট](#) করা উচিত।

2. আপনি যদি 70 বছরের বেশি বয়সী অথবা চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থেকে থাকেন

পরিবার ও বন্ধুদের সাথে অপরিহার্য যোগাযোগ ছাড়া শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখাটা কতটা কঠিন হতে পারে, সেটা মাথায় রেখে অধিকতর ঝুঁকিগ্রস্ত ব্যক্তির বৃহত্তর যে ঝুঁকিতে রয়েছেন, তা নিয়ে ভাবটা বিশেষ ভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যদি 70 বছরের বেশি বয়সী অথবা [চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থেকে থাকেন](#) তাহলে এই ঝুঁকিগুলোর ব্যাপারে সাবধানতার সাথে ভাবুন। হতে পারে যে, ক্রিসমাস বাবল তৈরি না করাটাই সবচেয়ে নিরাপদ পদক্ষেপ।

আপনি যদি ক্রিসমাস বাবল তৈরি করার অনুমতি পেয়ে থাকেন এবং তা করতে চান, তাহলে নির্দেশিকাটি অনুসরণে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করুন:

- যেখানে সম্ভব ঘরের বাইরে দেখা করুন
- ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন
- ঘরের ভিতরে দেখা-সাক্ষাৎ করলে সেখানে তাজা বাতাস এবং পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল নিশ্চিত করুন

যদি আপনি এখন চিকিৎসাগতভাবে খুব বেশি ঝুঁকিপূর্ণ কারো বাড়িতে বা সাপোর্ট বাবলে থাকেন, তাহলে তাদের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে থাকা ঝুঁকিগুলো প্রশমনে সহায়তায় বড় আকারের ক্রিসমাস বাবলে যুক্ত না হওয়াটাই সবচেয়ে নিরাপদ।

2.1 আপনি কোনো সাপোর্ট বাবলে থেকে থাকলে

টিয়ার 4 এলাকার কারো সাথে যদি আপনি ইতোমধ্যে বিদ্যমান কোনো সাপোর্ট বাবলে থেকে থাকেন, তাহলে আপনি ক্রিসমাস ডে তে একে অপরের সাথে দেখা-সাক্ষাৎ করতে পারবেন। আপনি যদি এরকমটি করতে চান তাহলে আপনার অবশ্যই অন্য কারো সাথে ক্রিসমাস বাবলে যোগ দেওয়া উচিত হবে না।

তিন পরিবারের সীমাতে বিদ্যমান সাপোর্ট বাবলগুলো একটি পরিবার হিসেবে গণ্য হবে। অর্থাৎ আপনি যদি টিয়ার 4 এলাকার বাইরের কোনো সাপোর্ট বাবলে থেকে থাকেন তাহলে আপনি অন্য পরিবারের দুইজন সদস্যের সাথে সমষ্টিগতভাবে একটি ক্রিসমাস বাবল তৈরি করতে পারবেন। এটি শুধুমাত্র আইনসম্মত সাপোর্ট বাবলের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। তবে, এর ঝুঁকি আপনাকে বিবেচনায় রেখে আপনার ক্রিসমাস বাবল যতটা সম্ভব ততটা ছোট রাখা উচিত।

যদি আপনি 70 বছরের বেশি বয়সী অথবা চিকিৎসাগতভাবে খুব বেশি ঝুঁকিগ্রস্ত কারো সাপোর্ট বাবলে থাকেন, তাহলে সতর্কতার সাথে ভেবে দেখুন। তাদের

স্বাস্থ্যের যে ঝুঁকি রয়েছে, তা হ্রাস করার সবচেয়ে নিরাপদ উপায় হলো অন্যদের সাথে না গিয়ে নিজের বাড়ির সদস্য বা সাপোর্ট বাবলের ব্যক্তিদের সাথেই উদযাপন করা।

টিয়ার 4 এর বাইরে, সাপোর্ট বাবলে অন্য পরিবারের দুই জন সদস্য চাইলে পৃথক ক্রিসমাস বাবলে যোগ দিতে পারেন, তবে ক্রিসমাস ডে এর আগে ও পরে উভয় সময়েই তাদের একে অপরের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা উচিত।

[একটি সাপোর্ট বাবল গঠন ও ব্যবহার করার নির্দেশনা পড়ুন](#)

2.2 আপনি কোনো চাইল্ডকেয়ার বাবলে থাকলে

আপনি 25 ডিসেম্বরে টিয়ার 4 এলাকাতেও চাইল্ডকেয়ার বাবল ব্যবহার করা চালিয়ে যেতে পারেন, তবে এটি তখনই করতে পারবেন যদি চাইল্ডকেয়ারের উদ্দেশ্যে এটি যুক্তিযুক্তভাবে প্রয়োজনীয় হয়ে থাকে এবং এর যুক্তিসঙ্গত কোনো বিকল্প যদি না থাকে। আপনি যদি আপনার চাইল্ডকেয়ার বাবলের অন্য পরিবারের সদস্যের সাথে সামাজিকভাবে দেখা-সাক্ষাৎ করতে চান তাহলে আপনার উচিত তাদেরকে আপনার ক্রিসমাস বাবলে অন্তর্ভুক্ত করা, তবে আপনি কেবল তখনই এটি করতে পারবেন যদি আপনাদের উভয়ের কেউই টিয়ার 4 এলাকায় না থেকে থাকেন। আপনি ও আপনার চাইল্ড কেয়ার বাবলের অন্য পরিবার মিলে ক্রিসমাস বাবলের জন্য সীমাবদ্ধ তিনটি পরিবারের মধ্যে দুইটি পরিবার হিসেবে গণ্য হবেন।

[একটি চাইল্ডকেয়ার বাবল গঠন ও ব্যবহার করার নির্দেশনা পড়ুন](#)

2.3 18 বছরের কম বয়সী শিশুদের বিচ্ছেদ হয়ে যাওয়া মা-বাবা

যেসব শিশুদের (18 বছরের কম বয়সী) পিতামাতা একত্রে বসবাস করেন না, তাদের পিতামাতা পৃথকভাবে ক্রিসমাস বাবল গঠন করলে তারা তাদের পিতা ও মাতা উভয়ের ক্রিসমাস বাবলে অংশ গ্রহণ করতে পারবে। এছাড়া আর কেউ দুইটি বাবলে অংশগ্রহণ করতে পারবে না।

আপনার বাবা বা মা যেকোনো একজন কিংবা উভয়ই যদি টিয়ার 4 এলাকায় থেকে থাকেন তাহলে সন্তানেরা তাদের বাবা মায়ের বাড়িতে যাওয়া-আসা চালিয়ে

যেতে পারবেন, কিন্তু, কোনো পরিবারই অন্যান্যদের সাথে ক্রিসমাস বাবলে অংশ নিতে পারবে না।

2.4 আপনি সাধারণত যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের সাথে একটি আলাদা ক্রিসমাস বাবল গঠন

আপনার যদি ক্রিসমাস বাবল গঠনের অনুমতি থাকে তাহলে আপনি সাধারণত যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের ছাড়াও অন্য কাউকে নিয়ে ভিন্ন একটি ক্রিসমাস বাবল গঠন করতে পারবেন। আপনি ও আপনার সাথে বসবাসকারী মানুষজন আলাদা ক্রিসমাস বাবলে থাকতে চাইলে, তাহলে আপনি ঐ পরিবার ও অন্য একটি পরিবারের সাথে একটি ক্রিসমাস বাবল গঠন করতে পারেন (এটি তিনটি পরিবারে হিসেবে গণ্য হবে)। [যেসব পরিবারের সদস্যরা একই ক্রিসমাস বাবলে অংশগ্রহণ করছে না তাদের জন্য নির্দেশাবলী যাচাই করুন।](#)

2.5 আপনি যদি শিক্ষার্থী হয়ে থাকেন যিনি ছুটি উপলক্ষে বিশ্ববিদ্যালয় থেকে নিজ ঘরে এসেছেন

[আপনি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছুটিতে বাড়ি যাওয়া কোন শিক্ষার্থী হলে](#), আপনি যেই বাড়িতে ফেরত গেছেন তার অংশ হিসেবে বিবেচিত হবেন। এই সময়ে আপনি যেই পরিবারে সাথে টার্ম-টাইমে বসবাস করেন তার অংশ হিসেবে বিবেচিত হবেন না।

3. আপনার ক্রিসমাস বাবল, বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে সাক্ষাত

আপনার নিজেকে এবং প্রিয়জনদের সুরক্ষিত রাখতে বাবল গঠন করার ঝুঁকিসমূহের ব্যাপারে সাবধানতার সাথে ভাবুন। কেবল মাত্র আবশ্যকীয় মনে হলেই তা করুন। প্রতি তিনজন করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) আক্রান্ত রোগীর মধ্যে একজনের মধ্যে সাধারণত কোনো উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা যায় না এবং এটি উপলব্ধি করা ছাড়াই তারা রোগটি সংক্রমণ করবেন। ভাইরাসটিতে আক্রান্ত

হওয়া এবং এর সংক্রমণ বিস্তার রোধের জন্য পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য একটি ক্রিসমাস বাবলে অংশগ্রহণকারী প্রত্যেকেরই দায়িত্ববান হওয়া উচিত। আপনি এসব নিয়ম অনুসরণ না করলে, আপনার ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুসহলে এর সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

ঝুঁকিপূর্ণ অথবা চিকিৎসাগতভাবে ঝুঁকিপূর্ণ কারও সাথে কোন ক্রিসমাস বাবলে আপনি থাকলে এই পরামর্শ অনুসরণ করার জন্য আপনার বিশেষ যত্ন নেওয়া উচিত। [আপনি চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকলে এই পৃষ্ঠার নিচের দিকে আপনার জন্য উল্লেখিত আরও বিশদ পরামর্শ আছে।](#)

3.1 আপনার ক্রিসমাস বাবল গঠন ও সাক্ষাতের পূর্বে

আপনার যদি ক্রিসমাস বাবল গঠন করার অনুমতি থাকে এবং যদি আপনি ক্রিসমাস বাবল গঠন করার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার ক্রিসমাস বাবলের ব্যক্তিদের সাথে দেখা করার কমপক্ষে পাঁচ দিন আগে থেকে আপনার বাড়ির প্রত্যক্ষ সদস্য ব্যতীত অন্যদের সাথে অপ্রয়োজনে সামাজিক যোগাযোগ বন্ধ করে ঝুঁকি কমিয়ে আনার জন্য আগাম সতর্কতামূলক পদক্ষেপ নিন। যেসকল কর্মী ঘরে থেকে কাজ করতে পারবেন না তারা তাদের কর্মক্ষেত্রে যাওয়া অব্যাহত রাখতে পারেন। অন্য মানুষের সাথে আপনার মেলামেশা বৃদ্ধি পেলে তা আপনার করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ও সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

3.2 ঘরের ভিতর আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে সাক্ষাৎ

আপনার ক্রিসমাস বাবলে যদি কেউ থেকে তাহলে তাহলে 25 ডিসেম্বরে আপনারা একে অপরের বাড়িতে যেতে পারবেন, তবে অবশ্যই রাত্রি যাপন করতে পারবেন না। আপনারা একত্রে কোন উপাসনালয়ে যেতে পারেন অথবা বাইরে কোথাও সাক্ষাত করতে পারেন। আপনি অন্য কোন ঘরের ভিতরে যেমন-পাব, হোটেল, দোকান, থিয়েটার অথবা রেস্টুরেন্টে আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে সাক্ষাত করতে পারবেন না। এরকম অবস্থায় আপনি কার সাথে দেখা

করতে পারবেন এবং কার সাথে পারবেন না সেটি নির্ভর করবে আপনার টিয়ারের উপর।

আপনার বাড়িতে বা বাগানে আপনি বসবাস করেন না এমন বন্ধু এবং পরিবারের সাথে আপনি সামাজিকভাবে দেখা করবেন না যদি না তারা আপনার ক্রিসমাস বাবলের অংশ হয়। আপনি যে টিয়ারে বাস করছেন সেটির নিয়মাবলী মেনে আপনি আপনার ক্রিসমাস বাবলের বাইরের লোকদের সাথে দেখা করতে পারবেন, তবে সকল অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ কমিয়ে আনাই আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিত। আপনি যদি এমন কোনো টিয়ারে ভ্রমণ করেন যেখানে আপনার টিয়ারের তুলনায় নিয়মকানুন আরও কঠোর, তাহলে আপনার সেই কঠোর নিয়মগুলোই অনুসরণ করা উচিত।

যারা সাধারণত যে সব ব্যক্তিদের সাথে বসবাস করেন, তাদের সাথে ভিন্ন প্রকৃতির ক্রিসমাস বাবল গঠনের সিদ্ধান্ত নিয়েছেন এবং যারা ক্রিসমাস বাবল গঠন করতে চান না, তাদের জন্য সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা রয়েছে।

আমরা জানি যে, বিশুদ্ধ বায়ুপ্রবাহ না থাকলে ঘরের ভিতরে এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া বা সংক্রমণ বিস্তার সহজ হয়ে পড়ে। অতএব, আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে সাক্ষাতের সময় ভাইরাসটিতে আক্রান্ত হওয়া ও এর বিস্তার রোধে আপনার এই পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা উচিত:

- সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য ভ্রমণ করুন, কেননা আপনি যতো বেশি সময় নিয়ে থাকবেন সংক্রমণের ঝুঁকি ততোই বৃদ্ধি পাবে।
- ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- ঘন ঘন স্পর্শ করতে হয় এমন জায়গাগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করুন, দরজার হাতল এবং পৃষ্ঠতলগুলো
- আপনার সাথে বসবাস করে না এমন মানুষদের থেকে যতটা সম্ভব ততটা সামাজিক দূরত্ব মেনে চলুন
- অতিথি বেড়াতে আসলে এবং তারা চলে যাওয়ার পর আপনি জানালা দরজা খুলে দিয়ে, ঠাণ্ডা না লাগিয়ে যতটা সম্ভব বিশুদ্ধ বাতাস ঘরের ভিতরে আসতে দিন

প্রয়োজন হলে কিছু মানুষ অন্যের বাসায় কাজ করা অব্যাহত রাখতে পারে যেমন – ন্যানি, ক্লিনার অথবা কারিগরগণ। ঝুঁকি কমাতে যেখানে সম্ভব সেখানে তাদের সামাজিক দূরত্ব মেনে চলা ও ক্রিসমাস বাবল আয়োজন করা হয়েছে এমন বাড়ির ভিতর যাওয়া এড়িয়ে চলা উচিত।

3.3 ঘরের বাইরে আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে সাক্ষাৎ

আপনি আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে আপনার বাগানে বা বাইরে সাক্ষাত করতে পারেন। আপনি চাইলে আপনার ক্রিসমাস বাবলে না থাকা মানুষদের সাথে বাড়ির বাইরের কোন স্থানে আপনি যে [টিয়ারের এলাকায় দেখা করছেন](#), [সেটার নিয়মগুলো](#), মেনে সাক্ষাত করতে পারবেন; তবে অত্যাবশ্যকীয় নয়, এমন সকল ধরণের যোগাযোগ বাদ দেওয়াটাই লক্ষ্য রাখা উচিত।

বাইরের সার্বজনীন স্থানগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- পার্ক, বিচ, শহরের বাইরের অংশ যা জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত
- জনসাধারণের যাওয়ার বাগান (সেখানে প্রবেশ করার জন্য ফি দেওয়ার প্রয়োজন হোক বা না হোক)
- অ্যালোটমেন্ট
- খেলার মাঠ

4. যেসব পরিবারের সবাই একই ক্রিসমাস বাবলে অংশগ্রহণ করেন না

আপনি আপনার পরিবারের অন্যান্য মানুষ, অর্থাৎ যাদের সাথে আপনি বসবাস করেন তাদের সাথে আলাদা ক্রিসমাস বাবল গঠন করলে, আপনার বাড়িতে অথবা বাবলগুলোর মধ্যে ভাইরাসটির সংক্রমণ রোধ করার জন্য আপনার কিছু অতিরিক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত।

এর মধ্যে থাকতে পারে: অতিরিক্ত সতর্কতা গ্রহণ করা যেমন: বিভিন্ন পৃষ্ঠ, ঘন ঘন স্পর্শ করার স্থান যেমন দরজার হাতল পরিষ্কার করা ও কেউ আপনার বাসা

থেকে বেরিয়ে যাওয়ার পর যতোটা সম্ভব বিশুদ্ধ বাতাস ঘরের ভিতর প্রবেশ করতে দেওয়া

5. আপনি ক্রিসমাস বাবল গঠন করতে না চাইলে

ক্রিসমাস বাবল তৈরি করতে না চাইলে আপনার অবশ্যই এলাকার নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে। যার মানে হচ্ছে, 1ম টিয়ারের এলাকাগুলোতে আপনি ব্যক্তিগত নিবাসের ভেতর সর্বোচ্চ ছয় জন ব্যক্তির দল হিসেবে দেখা করতে পারবেন, যদি তারাও 1ম টিয়ারের কোন এলাকা থেকে এসে থাকেন এবং ক্রিসমাস বাবল তৈরি না করে থাকেন।

আপনার যদি সাপোর্ট বাবল থাকে তাহলে আপনি সেটার ব্যক্তিদের সাথেও দেখা করা চালিয়ে যেতে পারবেন।

6. সেলফ-আইসোলেশন ও ক্রিসমাস বাবল

আপনাকে অবশ্যই [সেলফ আইসোলেশনের নিয়মাবলী](#) মেনে চলতে হবে, যদি আপনি, আপনার সাথে বসবাস করে এমন কেউ, আপনার চাইল্ডকেয়ার অথবা সাপোর্ট বাবলের কেউ অথবা আপনার সাথে কন্ট্যাক্ট আছে এমন কেউ করোনাভাইরাস পজিটিভ হয় অথবা কোন উপসর্গ থাকে। অর্থাৎ, আপনার করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকলে বা আপনি সেলফ-আইসোলেটেড অবস্থায় থাকলে অবশ্যই ক্রিসমাস বাবল গঠন করবেন না। এই নিয়মগুলো হলো আইন এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে ক্রিসমাসে সাক্ষাৎ করার ক্ষেত্রেও এগুলো মেনে চলতে হবে।

আপনার ক্রিসমাস বাবলের কোনো সদস্য যদি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে থাকে অথবা 25 ডিসেম্বরে, অথবা বাবলের সদস্যদের সর্বশেষ সাক্ষাতের পর 48 ঘণ্টা পর্যন্ত সময়ে যদি তার মধ্যে যদি করোনাভাইরাসের লক্ষণ দেখা যায়, তাহলে একই পরিবারের সকল সদস্যের মতোই বাবলের সকল সদস্যকে [সেলফ-আইসোলেশনে](#) যেতে হবে।

7. আপনি চিকিৎসাগতভাবে খুব বেশি ঝুঁকিপূর্ণ হলে

পরিবার ও বন্ধুদের সাথে অপরিহার্য যোগাযোগ ছাড়া শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখাটা কতটা কঠিন হতে পারে, সেটা মাথায় রেখে ঝুঁকিগ্রস্ত ব্যক্তির বৃহত্তর যে ঝুঁকিতে রয়েছেন, তা নিয়ে ভাবাটা বিশেষ ভাবে গুরুত্বপূর্ণ। আপনি একটি ক্রিসমাস বাবল গঠন করতে চাইলে আপনার উচিত হবে এর জন্য অতিরিক্ত সতর্কতার বিষয়গুলো [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ মানুষদের জন্য নির্দেশাবলী](#) -তে বর্ণিত থাকা অতিরিক্ত সতর্কতাগুলো অবলম্বন করা। আপনার বাবলে অংশগ্রহণকারী অন্যান্যদের আপনার বর্ধিত ঝুঁকির ব্যাপারে সতর্ক থাকা উচিত এবং আপনারা একত্র হওয়ার আগে তাদের অতিরিক্ত সাবধান হওয়া উচিত।

যদি আপনি চিকিৎসাগতভাবে খুব বেশি ঝুঁকিগ্রস্ত কোন ব্যক্তির বাড়িতে বা সাপোর্ট বাবলে থাকেন, তাহলে সতর্কতার সাথে ভাবুন। তাদের স্বাস্থ্যের যে ঝুঁকি রয়েছে, তা হ্রাস করার সবচেয়ে নিরাপদ উপায় হলো অন্যদের সাথে না গিয়ে নিজের বাড়ির সদস্য বা সাপোর্ট বাবলের ব্যক্তিদের সাথেই উদযাপন করা।

8. আপনি কোন কেয়ার হোমের বাসিন্দা হয়ে থাকলে

কেয়ার হোমের এই নির্দেশনা ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য - আর [ওয়েলস](#), [স্কটল্যান্ড](#), এবং [নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড](#) এর নির্দেশনা এখানে দেখুন।

কেয়ার হোমের বাইরে অন্যদের সাথে সময় কাটালে সেখানকার বাসিন্দাদের জন্যও তারা ফেরত গেলে তাদের বাড়িতে বসবাসকারীদের করোনাভাইরাসে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়বে এবং এটা কেয়ার হোমের জন্য একটি অতিরিক্ত বোঝা হয়ে যাবে। এতদ্বারা, কেয়ার হোমের যেসব বাসিন্দাদের কাজ করার বয়স আছে শুধুমাত্র তাদেরই কেয়ার হোমের বাইরে বের হতে দেওয়ার ব্যাপারে বিবেচনা করা উচিত। কেয়ার হোমের বাসিন্দা, তাদের পরিবার ও কেয়ার হোমকে খুব সতর্কতার সাথে বিবেচনা করতে হবে যে এটা করা ঠিক হবে কি না অথবা কেউ

কেয়ার হোম ভিজিটে গেলে নিরাপদ উপায়ে অর্থপূর্ণ যোগাযোগ করা যাবে কি না। [কেয়ার হোম পরিদর্শন বিষয়ক নির্দেশিকা উপলভ্য রয়েছে।](#)

কেয়ার হোমের কর্মক্ষম বয়সের বাসিন্দারা হোমের সাথে চুক্তি করে ও ব্যক্তিগত ঝুঁকি নিরীক্ষা করে কোন বাবল গঠনের জন্য কেয়ার হোমের বাইরে যেতে পারেন। কেয়ার হোমের একজন বাসিন্দা অন্য একটি পরিবারের সাথে বাবল গঠন করতে পারেন, কিন্তু কোন অবস্থাতেই তিনটি পরিবারের সাথে ক্রিসমাস বাবল গঠন করতে পারবেন না।

কেয়ার হোমের কোন বাসিন্দা একটি পরিবারের ক্রিসমাস বাবলে অংশগ্রহণ করলে তাদেরকে সামাজিক দূরত্ব মেনে চলতে হবে, নিয়মিত হাত ধুতে হবে এবং দরজা জানালা খুলে দিয়ে ঘরে প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বাতাস প্রবেশ করতে দিতে হবে।

একটি কেয়ার হোমে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ঘটলে সেখানে যারা বসবাস করে এবং কাজ করে তাদের উভয় পক্ষই ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে, তাই কেয়ার হোমের বাসিন্দা ও কেয়ার হোমের অন্যান্যদের ঝুঁকি কমানোর জন্য পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের পদক্ষেপ নিতে হবে। বাবলের সকল সদস্যদের উচিত:

- কেয়ার হোমের কোন বাসিন্দাকে তাদের বাড়িতে নিয়ে আসার দুই সপ্তাহ আগে থেকে তাদের বাইরের মানুষের সাথে সাক্ষাত করা সীমিত করে করোনাভাইরাসে তাদের সম্ভাব্য সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পদক্ষেপ গ্রহণ করা।
- কেয়ার হোমের বাসিন্দার সাথে কেয়ার হোমের বাইরে সাক্ষাতের পূর্বে তাদেরকে পরীক্ষা করার ব্যাপারে কেয়ার হোমের সাথে আলোচনা করা। নিরাপদভাবে কেয়ার হোমে ফেরত আসার জন্য, ঐ বাসিন্দার পরীক্ষা করে আইসোলেশনে থাকা প্রয়োজন। সংশ্লিষ্ট নির্দেশাবলী প্রকাশ করার মাধ্যমে আমরা খুব অল্প সময়ের মধ্যে আরও বিস্তারিত তথ্য প্রদান করবো।

নিরাপদভাবে কেয়ার হোমে ফেরত আসার জন্য, ঐ বাসিন্দার পরীক্ষা করে আইসোলেশনে থাকা প্রয়োজন। সংশ্লিষ্ট নির্দেশাবলী প্রকাশ করার মাধ্যমে আমরা খুব অল্প সময়ের মধ্যে আরও বিস্তারিত তথ্য প্রদান করবো।

কেয়ার হোমে নিরাপদে ফিরে আসার জন্য উক্ত বাসিন্দাকে রোগ নিরীক্ষণের পরীক্ষা করতে হবে এবং আলাদা থাকতে হবে। [আরও [নির্দেশিকা চাইলে পাওয়া যাবে](#)]

9. ভ্রমণ ও আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে রাত্রিযাপন

ক্রিসমাস ডে অথবা তার পরে কারো সাথে সাক্ষাৎ করার জন্য আপনার অবশ্যই টিয়ার 4 এলাকায় ভ্রমণ বা এই এলাকা থেকে ত্যাগ করা উচিত হবে না।

আপনি টিয়ার 3 অথবা এর নিচের টিয়ারে থেকে থাকেন এবং ক্রিসমাস বাবল গঠন করার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার সাবধানতার সাথে ভ্রমণ করার ঝুঁকিসমূহের ব্যাপারে চিন্তা-ভাবনা করা উচিত। যদি আপনি সর্বোচ্চ সুরক্ষিত কোন স্থানে থাকেন, যেমন, ইংল্যান্ডের জন্য টিয়ার 3, তাহলে আপনার উচিত হবে কম প্রাদুর্ভাব সম্পন্ন এলাকাগুলোতে সম্ভব হলে না যাওয়া।

যদি আপনাকে সেখানে যেতেই হয়, তাহলে নিজেকে ও অন্যদেরকে নিরাপদে ভ্রমণ করার সুযোগ করে দিতে আগে থেকে বুক করুন আর বাইরে যাওয়ার ও ফিরে আসার সময়ের ভ্রমণের পরিকল্পনা সতর্কতার সাথে করে নিন।

ক্রিসমাস বাবল গঠনের জন্য আপনি যদি স্কটল্যান্ড, ওয়েলস অথবা নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে ভ্রমণ করতে চান, তাহলে আপনাকে অবশ্যই সেই দেশের নিয়মাবলী মেনে চলতে হবে এবং ভ্রমণের পূর্বে [স্কটল্যান্ড](#), [ওয়েলস](#) অথবা [নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড](#) এর নির্দেশিকাগুলো পড়তে হবে। প্রবর্তিত প্রশাসনে আপনি ক্রিসমাস বাবল গঠন করার জন্য টিয়ার 4 এলাকা ত্যাগ করতে পারবেন না।

ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি ছাড়া (উদাহরণস্বরূপ, অপ্রত্যাশিতভাবে ভ্রমণ ব্যাহত হলে, অথবা আপনার ক্রিসমাস বাবলের কোনো সদস্যের মধ্যে যদি করোনাভাইরাসের লক্ষণ দেখা যায় এবং আপনার যদি সেলফ-আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন হয়) 25 ডিসেম্বরের আগে বা পরে আপনার ক্রিসমাস বাবলে আপনি অন্য পরিবারের সদস্যদের সাথে মেলামেশা করতে পারবেন না (যদি না আপনার টিয়ারের নিয়মানুযায়ী এর অনুমতি না দেওয়া হয়)। নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড থেকে বা সেখানে ভ্রমণ করা যে কেউ এর অন্তর্ভুক্ত।

যাতায়াতের রাস্তায় স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ভীড় হতে পারে। যদি আপনার ভ্রমণ করতেই হয়, তাহলে:

- আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন, যাওয়ার আগেই বিঘ্ন রয়েছে কিনা খোঁজ নিয়ে দেখুন এবং ব্যস্ততম রুটগুলোর পাশাপাশি, ব্যস্ত সময়ও এড়িয়ে যান।
- আপনার ভ্রমণের সময় অপ্রয়োজনীয় বিরতি নেওয়া এড়িয়ে চলুন
- আপনার পরিবারে বা ক্রিসমাস বাবলে নেই এমন লোকদের সাথে গাড়ি শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন
- সম্ভাব্য ক্ষেত্রে, আপনি যখন ভ্রমণ করবেন তখন অন্য লোকদের কাছ থেকে আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন
- নিয়মিত হাত ধোয়া অথবা হাত স্যানিটাইজ করা

আপনি আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে ভ্রমণ করত চাইলে, আপনি যেখানেই থাকবেন সেখান থেকে [নিরাপদ ভ্রমণের নির্দেশাবলী](#) মেনে চলতে হবে।

ভ্রমণের ব্যাপারে আরও তথ্য নিন

ক্রিসমাসের সময় টিয়ার 4 এলাকার বাইরে ইংল্যান্ডে আপনি ব্যক্তিগতভাবে ভাড়া করা স্থানে থাকতে পারবেন, যেমন হোটেল, হোস্টেল অথবা B&B এবং সময় আপনাকে আপনার টিয়ারের সামাজিক সমাবেশ সংক্রান্ত নিয়মাবলী মেনে চলতে হবে। টিয়ার 3 তে এর মধ্যে রয়েছে: 24 থেকে 26 ডিসেম্বর পর্যন্ত অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি নিজে একা থাকবেন, অথবা আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে থাকবেন এবং ক্রিসমাস ডে তে আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে দেখা-সাক্ষাতের উদ্দেশ্যে এটি জরুরী। প্রয়োজন হলে, আপনি আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্য অথবা আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে ব্যক্তিগত ভাড়া বাসায় থাকতে পারেন।

আপনার বাবলের কোন সদস্য যদি কোন হোটেল, হোস্টেল অথবা বিঅ্যান্ডবি-তে স্থায়ী ভাবে বসবাস না করেন, তাহলে ক্রিসমাস বাবলের সদস্য হিসেবে আপনি সেখানে একত্রিত হতে পারবেন না। এটি অন্যান্য প্রকৃতির অ-ব্যক্তিগত আবাসনের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হবে (যেমন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান অথবা বেড অ্যান্ড

ব্রেকফাস্ট)। এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হলে রেস্টুরেন্টের মতন কোন বহু জন ব্যবহৃত ভবন বা স্থানে আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে জড়ো হবেন না।

আপনি যদি অন্য কোনো দেশ থেকে যুক্তরাজ্যে ভ্রমণ করেন তাহলে আপনি এবং আপনার পরিবারের সদস্যরা ক্রিসমাস ডে তে একটি ক্রিসমাস বাবলে যোগ দিতে পারেন। তবে আপনি যদি স্বাভাবিকভাবেই অন্য কোনো দেশে থেকে থাকেন এবং আপনার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাথে যোগ দেয়ার জন্য যুক্তরাজ্যে আসেন, তাহলে ক্রিসমাস বাবল গঠন করার ক্ষেত্রে আপনাকে আপনার পরিবারের থেকে একজন পৃথক সদস্য হিসেবে গণ্য করা হবে।

If you arrive in the UK from or have travelled through a [ভ্রমণে নিষেধাজ্ঞা আছে বা নন-ট্রাভেল করিডোর দেশ বা অঞ্চল](#) যদি আপনি ভ্রমণ করেন বা সেখান থেকে যুক্তরাজ্য আসেন তাহলে [10 দিনের জন্য আপনাকে সেলফ-আইসোলেশনে](#), অথবা [5 দিন আইসোলেশনে থাকার পর করোনাভাইরাস নিরীক্ষণের জন্য পরীক্ষা করাতে হবে](#) এবং যদি নেগেটিভ রেজাল্ট আসে তাহলে আপনি সেলফ-আইসোলেশন থেকে বের হতে পারবেন।

10. আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে সাক্ষাতের পর

25 ডিসেম্বরে আপনার ক্রিসমাস বাবলের সাথে দেখা-সাক্ষাৎ করার পর আপনি বসবাস করছেন না এমন সকলের সাথে যোগাযোগ যতোটা সম্ভব কমিয়ে আনুন। আপনার এলাকা যে টিয়ারে রয়েছে, সেগুলোর নিয়মাবলী প্রযোজ্য হলেও আপনার উচিত হবে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করা আর বাসার বাইরে বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের সাথে দেখা করা উচিত হবে কি না, সেটা সাবধানতার সাথে ভেবে দেখা। যার মধ্যে রয়েছে নববর্ষের আগের সন্ধ্যা তাদের সাথে সাক্ষাত না করা, এমনকি যদি আপনার শরীর ভালোও থাকে। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া প্রতি তিন জনের মধ্যে এক জন ব্যক্তির মধ্যে কোন লক্ষণ দেখা যায় না আর তারপরও তা ছড়াতে পারে।

আপনি বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারলে কাজে যাবেন, কিন্তু আপনার অপ্রয়োজনীয় সামাজিক মেলামেশা এড়িয়ে চলতে হবে। অন্য মানুষের সাথে

আপনার মেলামেশা বৃদ্ধি পেলে তা আপনার করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ও সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।