दिशा निर्देश

# दोस्तों और परिवार के साथ एक क्रिसमस बबल बनाना

19 दिसंबर 2020 को अपडेट किया गया

विषय-वस्तु


1.

एक क्रिसमस बबल बनाना

2.

अगर आपकी उम्र 70 साल से अधिक है या आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं

3.

आपके क्रिसमस बबल, और अन्य दोस्तों और परिवार से मिलना

4.

ऐसे परिवार जहाँ सभी एक ही क्रिसमस बबल में नहीं हैं

5.

अगर आप क्रिसमस बबल न बनाने का विकल्प चुनते हैं

6.

सेल्फ-आइसोलेशन और क्रिसमस बबल

7.

अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं

8.

अगर आप केयर होम के निवासी हैं

9.

आपके क्रिसमस बबल के साथ यात्रा करना और रातभर रुकना

10.

अपने क्रिसमस बबल से मिलने के बाद

इस पृष्ठ को मुद्रित करें

यह बहुत जरूरी है कि इस क्रिसमस पर हम सभी इस वायरस के प्रसार को सीमित करने के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी लें और हमारे प्रियजनों को सुरक्षित रखें, ख़ास तौर पर अगर वे दुर्बल हैं । कोरोनावायरस (कोविड-19) से संक्रमित तीन लोगों में से एक में इसके कोई लक्षण नहीं होंगे और वे अनजाने में इसे फैलाएंगे। इसलिए इस साल क्रिसमस मनाने का सबसे सुरक्षित तरीका है अपने घर पर अपने परिवार या मौजूदा सपोर्ट बबल के साथ इस उत्सव को बिताना। आप जितने ज्यादा लोगों से मिलेंगे, उतनी ही आपके कोरोनावायरस की चपेट में आने या उसे फैलाने की संभावना बढ़ जाएगी।

टियर 4 वाले क्षेत्र: अगर आप एक टियर 4 क्षेत्र में रहते हैं, तो क्रिसमस की अवधि के दौरान आपको अवश्य ही अपने टियर के नियमों का पालन करना चाहिए। इसका यह मतलब है कि आप घर के भीतर दूसरे लोगों से नहीं मिल सकते हैं, यदि न आप आम तौर पर उनके साथ रहते हैं, या वे आपके मौजूदा सपोर्ट बबल का हिस्सा हैं। बाहर, आप किसी दूसरे परिवार से केवल एक व्यक्ति से मिल सकते हैं।

वह क्षेत्र जो टियर 4 में नहीं हैं: अगर आप किसी टियर 4 वाले क्षेत्र में नहीं रहते हैं, तो आप क्रिसमस के दिन (25 दिसंबर) सर्वाधिक दो अन्य परिवारों से मिल सकते हैं (आपका 'क्रिसमस बबल')। आप टियर 4 क्षेत्र से किसी से नहीं मिल सकते हैं।

आपको जोखिमों के बारे में ध्यानपूर्वक सोच विचार करना चाहिए और क्रिसमस बबल केवल तभी बनाना चाहिए अगर आपको लगता है कि ऐसा करना बिल्कुल जरूरी है। जहाँ संभव हो, आपको आमने-सामने मिलने के विकल्पों के बारे में विचार विमर्श करना चाहिए।

# 1. क्रिसमस बबल बनाना

क्रिसमस बबल, सपोर्ट बबल और चाइल्डकेयर बबल सभी अलग-अलग चीजे हैं और उनके अपने विशिष्ट नियम हैं।

क्रिसमस बबल के नियमों को कानून बनाया जाएगा। लागू होने पर, संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए आपको अवश्य ही नियमों का पालन करना होगा।

आप केवल तभी क्रिसमस बबल बना सकते हैं अगर आप टियर 4 क्षेत्र में नहीं रहते हैं। अगर आपको क्रिसमस बबल बनाने की अनुमति दी गई है और आप ऐसा करने का विकल्प चुनते हैं:

- अपने क्रिसमस बबल को यथासंभव छोटा रखें। दो अन्य परिवार एक सर्वाधिक सीमा है, कोई लक्ष्य नहीं
- टियर 4 क्षेत्र से किसी में रहने वाले किसी के साथ एक क्रिसमस बबल का हिस्सा न बनें
- जितनी जल्दी संभव हो और अपने बबल में शामिल अन्य परिवारों से मिलने से कम से कम पाँच दिन पहले अपने निकटतम परिवार से बाहर सभी अनावश्यक सामाजिक मेल-जोल बंद कर दें
- अपने क्रिसमस बबल से केवल व्यक्तिगत घरों या अपने बगीचे में, उपासना स्थलों में या बाहर सार्वजनिक स्थानों में मिलें
- अपने बबल से केवल क्रिसमस के दिन मिलें। रात भर न रुकें और अपनी मुलाकातों को यथासंभव छोटा रखें
- जहाँ संभव हो स्थानीय क्षेत्र में रहें। उच्च प्रसार वाले क्षेत्र से किसी निम्न प्रसार वाले क्षेत्र में यात्रा करने से बचें
- आपके क्रिसमस बबल में शामिल नहीं हैं ऐसे लोगों से केवल अपने घर से बाहर आप जिस टियर में रहते हैं उस पर लागू होने वाले नियमों के अनुसार मिलें (यदि न आप किसी निम्न टियर से किसी उच्च टियर में आ रहे हों) और अपने घर या गार्डन में अपने उन दोस्तों और परिवार के सदस्यों से सामाजिक तौर पर न मिले जुलें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं यदि न वे आपके क्रिसमस बबल का हिस्सा हों

अपने क्रिसमस बबल से मिलने के समय आपको वायरस के प्रसार को कम करने के लिए कदम उठाने होंगे। इसके अंतर्गत शामिल है जहाँ संभव हो बाहर मिलना, निश्चित करना कि घर के भीतर यथासंभव ताजा हवा की आवाजाही बनी रहे, जहाँ आपके लिए संभव हो अलग-अलग परिवारों से सदस्यों के बीच जगह बनाई जाए, नियमित रूप से अपने हाथों

को धोना और वह भी 20 सेकेंड के लिए, और अगर आप में लक्षण दिखाई दें या आपके कोरोनावायरस परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव हो तो सेल्फ-आइसोलेशन के नियमों का पालन करना।

अगर आप, या आपके परिवार में किसी की तबीयत ठीक नहीं लग रही है या सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं तो आपको किसी अन्य परिवार से नहीं मिलना चाहिए। अगर आप में लक्षण दिखाई दें, आपको अपने स्थानीय काउंसिल या आपके अस्पताल के द्वारा कहा जाए, या आप सरकारी पायलट प्रोजेक्ट में हिस्सा ले रहे हैं तो आपको एक एक मुफ्त एनएचएस परीक्षण करवाना चाहिए।

# 2. अगर आपकी उम्र 70 साल से अधिक है या आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं

अधिक दुर्बल लोगों के लिए वर्धित जोखिमों पर गौर करना ख़ास तौर पर जरूरी है और साथ ही यह भी पहचानना होगा कि परिवार और दोस्तों के साथ जरूरी संपर्क के बिना अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बरकरार रखना कितना कठिन हो सकता है।

अगर आपकी उम्र 70 से अधिक है या आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं, तो आपको जोखिमों के बारे में ध्यानपूर्वक सोचना होगा। शायद एक क्रिसमस बबल न बनाना ही सबसे अधिक सुरक्षित हो।

अगर आपको क्रिसमस बबल बनाने की अनुमति दी गई है और आप ऐसा करने का विकल्प चुनते हैं, तो दिशा-निर्देशों का पालन करने के प्रति ख़ास तौर पर ध्यान दें:

- जहाँ संभव हो बाहर मिलें
- नियमित रूप से अपने हाथों को धोएं
- आप जिनके साथ नहीं रहते हैं उनसे दूरी बना कर रखें
- अगर आप घर के भीतर मिलते हैं, तो अच्छा वायु-संचालन निश्चित करने के लिए ताजी हवा को अंदर आने दें

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ एक मौजूदा पारिवारिक या सपोर्ट बबल में हैं जो चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल है तो सबसे सुरक्षित पद्धति यह होगी कि आप एक विस्तृत क्रिसमस बबल का हिस्सा न बनें ताकि आप उनके स्वास्थ्य से जुड़े जोखिमों को कम करने में मदद कर सकें।

## 2.1 अगर आप एक सपोर्ट बबल में हैं

अगर आप टियर 4 क्षेत्र में रहने वाले किसी के साथ एक मौजूदा सपोर्ट बबल में हैं, तो क्रिसमस के दिन आप एक दूसरे से मिल सकते हैं। अगर आप ऐसा करने का विकल्प चुनते हैं, तो आपको किसी और के साथ एक क्रिसमस बबल का हिस्सा नहीं बनना चाहिए।

तीन परिवारों की सीमा में मौजूदा सपोर्ट बबल को एक परिवार के तौर पर गिना जाता है। इसका यह मतलब है कि अगर आप टियर 4 से बाहर किसी क्षेत्र में एक सपोर्ट बबल का हिस्सा हैं तो, आप दो अन्य परिवारों के साथ मिल कर एक क्रिसमस बबल बना सकते हैं। यह केवल सपोर्ट बबल पर लागू होता है, जैसा कानून द्वारा निर्धारित किया गया है। हालांकि आपको, हमेशा ऐसा करने के जोखिमों पर विचार करना चाहिए और अपने क्रिसमस बबल को यथासंभव छोटा रखना चाहिए।

अगर आप किसी 70 साल की उम्र से अधिक या चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल किसी व्यक्ति के साथ एक सपोर्ट बबल में हैं, तो ध्यानपूर्वक सोच-विचार करें। उनके स्वास्थ्य के जोखिमों को कम करने में मदद करने के लिए, सबसे सुरक्षित पद्धति होगी अपने खुद के परिवार या सपोर्ट बबल के साथ उत्सव मनाना और दूसरों के साथ नहीं।

टियर 4 से बाहर, सपोर्ट बबल में शामिल दो परिवार अलग-अलग क्रिसमस बबल बनाने का विकल्प चुन सकते हैं, लेकिन क्रिसमस के दिन से पहले और उसके बाद उन्हें एक दूसरे के संपर्क में आने से बचना चाहिए।

सपोर्ट बबल बनाने और उपयोग करने के दिशा-निर्देश पढ़ें

## 2.2 अगर आप एक चाइल्डकेयर बबल का हिस्सा हैं

25 दिसंबर को आप एक चाइल्डकेयर बबल का उपयोग करना जारी रख सकते हैं, जिसमें टियर 4 क्षेत्र भी शामिल हैं, लेकिन केवल तभी अगर वह चाइल्डकेयर के उद्देश्य हेतु यथोचित रूप से आवश्यक हो और जहाँ कोई और वाजिब विकल्प उपलब्ध ना हों। अगर आप अपने चाइल्डकेयर बबल में शामिल अन्य परिवार से सामाजिक रूप से

मिलना-जुलना चाहते हैं तो आपको उन्हें अपने क्रिसमस बबल में शामिल करना चाहिए, लेकिन आप यह केवल तभी कर सकेंगे अगर आप में से कोई भी किसी टियर 4 क्षेत्र में न रहता हो। आप और आपके चाइल्डकेयर बबल में शामिल अन्य परिवार को क्रिसमस बबल के तीन परिवारों की सीमा में दो परिवारों के तौर पर गिना जाएगा।

चाइल्डकेयर बबल बनाने और उपयोग करने के दिशा-निर्देश पढ़ें

## 2.3 18 साल की उम्र से छोटे बच्चों के माता-पिता जो अलग हो चुके हैं

जिन बच्चों (18 साल की उम्र से कम) के माता-पिता एक साथ नहीं रहते हैं, वे शायद दोनों माता-पिता के क्रिसमस बबल का हिस्सा हो सकते हैं, अगर उनके माता-पिता अलग-अलग बबल बनाने का विकल्प चुनें। किसी भी अन्य व्यक्ति को दो बबलों का हिस्सा बनने की अनुमति नहीं दी गई है।

अगर एक या दोनों माता-पिता किसी टियर 4 क्षेत्र में रहते हैं, तो बच्चे अपने माता-पिता के घरों के बीच आना जाना जारी रख सकते हैं, लेकिन दोनों परिवारों में से किसी को भी दूसरों के साथ क्रिसमस बबल बनाने की अनुमति नहीं दी गई है।

## 2.4 आप सामान्य तौर पर जिन लोगों के साथ रहते हैं उनसे अलग एक क्रिसमस बबल बनाना

अगर आपको क्रिसमस बबल बनाने की अनुमति दी गई है तो आप सामान्य तौर पर जिन लोगों के साथ रहते हैं उनसे अलग एक क्रिसमस बबल बनाने की अनुमति आपको दी गई है। अगर आप और आपके साथ रहने वाले लोग अलग-अलग क्रिसमस बबल का हिस्सा बनना चाहते हैं तो आप इस अवधि के दौरान उस परिवार और एक अन्य परिवार के साथ एक क्रिसमस बबल बना सकते हैं (इसे तीन परिवारों के तौर पर गिना जाएगा)। आपको उन परिवारों को प्रदान किए गए निम्नलिखित दिशा-निर्देश देखने चाहिए जहाँ सभी एक ही बबल का हिस्सा नहीं हैं ।

## 2.5 अगर आप एक छात्र हैं जो छुट्टियों के लिए यूनिवर्सिटी से घर आए हैं

अगर आप एक छात्र हैं जो यूनिवर्सिटी की छुट्टियों के लिए घर वापस आए हैं, तो आपको उस परिवार का हिस्सा माना जाएगा जहाँ आप वापस आए हैं। इस अवधि के लिए आपको आपके सत्र-कालीन परिवार का हिस्सा नहीं माना जाएगा।

# 3. अपने क्रिसमस बबल, और अन्य दोस्तों और परिवार से मिलना

खुद को और अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखने के लिए, बबल बनाने के साथ जुड़े जोखिमों के बारे में ध्यानपूर्वक सोच विचार करें। केवल तभी यह करें अगर आपको यह जरूरी लगे। कोरोनावायरस (कोविड-19) से संक्रमित तीन लोगों में से एक में इसके कोई लक्षण नहीं होंगे और वे अनजाने में इसे फैलाएंगे। क्रिसमस बबल में शामिल सभी पर यह जिम्मेदारी है कि वे वायरस की चपेट में आने और उसे फैलाने की संभावना को रोकने के लिए स्पष्ट कदम उठाएं। अगर आप इन नियमों का पालन नहीं करते हैं, तो आप वायरस की चपेट में आने, और अपने दोस्तों और परिवार के बीच उसे फैलाने के जोखिम को बढ़ाते हैं।

अगर आप किसी दुर्बल या चिकित्सीय दृष्टोकोण से अत्यंत दुर्बल किसी व्यक्ति के साथ एक ही क्रिसमस बबल का हिस्सा हैं तो आपको ख़ास तौर पर इस सलाह का पालन करने के प्रति ध्यान देना चाहिए। अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं तो इस पृष्ठ में बाद में आपको अतिरिक्त सलाह के द्वारा बताया गया है कि आपको क्या करना चाहिए ।

## 3.1 आपका क्रिसमस बनाने और उनसे मिलने से पहले

अगर आपको क्रिसमस बबल बनाने की अनुमति दी गई है और आप ऐसा करने का निर्णय लेते हैं, तो जितनी जल्दी संभव हो और अपने क्रिसमस बबल से मिलने से कम से कम पाँच दिन पहले आपको अपने निकटतम परिवार के सिवाय सभी अन्य लोगों के साथ अनावश्यक सामाजिक मेल-जोल को बंद करके जोखिम को कम करने के लिए अहतियात बरतने होंगे। जिन कर्मियों के लिए घर से काम करना संभव न हो वे अपने कार्यस्थल पर जाना जारी रख सकते हैं। दूसरे लोगों के साथ संपर्क के बढ़ने से आपके कोरोनावायरस की चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम भी बढ़ जाता है।

## 3.2 अपने क्रिसमस बबल से घर के भीतर मिलना

अगर कोई आपके क्रिसमस बबल में है, तो 25 दिसंबर को आप एक दूसरे के घरों में जा सकते हैं, लेकिन आपको रात भर वहाँ नहीं रुकना चाहिए। आप एक साथ मिलकर उपासना गृह जा सकते हैं, या बाहर सार्वजनिक स्थानों पर मिल सकते हैं। आप किसी भी अन्य इनडोर परिवेश में अपने क्रिसमस बबल से नहीं मिल सकते हैं, जैसे कि पब, होटल, दुकान, थिएटर या रेस्तरां। इन परिवेशों में, आप किनसे मिल सकते हैं और किनसे नहीं मिल सकते हैं उसके नियम आपके टियर पर निर्भर करते हैं ।

अपने घर या गार्डन में अपने उन दोस्तों और परिवार के सदस्यों से न मिले जुलें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं यदि न वे आपके क्रिसमस बबल का हिस्सा हों। आपके निवास स्थान के टियर पर लागू होने वाले नियमों के अनुसार आप अपने घर से बाहर उन लोगों से मिलना जारी रख सकते हैं जो आपके क्रिसमस बबल का हिस्सा नहीं हैं, लेकिन आपको सभी अनावश्यक संपर्क को कम करने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आप किसी ऐसे टियर में जाते हैं जहाँ के नियम आप जिस टियर से आए हैं उससे अधिक सख़्त हैं तो आपको लागू होने वाले सख़्त नियमों का पालन करना चाहिए।

जिन लोगों ने अपने सामान्य तौर पर साथ रहने वाले लोगों से अलग एक क्रिसमस बबल बनाने का विकल्प चुना है और जिन्होंने क्रिसमस बबल नहीं बनाने का विकल्प चुना है उनके लिए विशिष्ट दिशा-निर्देश हैं।

हम जानते हैं कि किसी इनडोर जगह में वायरस की चपेट में आना और उसे फैलाना अधिक आसान है, ख़ास तौर पर अगर वहाँ ताजी हवा का आना-जाना बहुत कम हो। इसलिए, अपने क्रिसमस बबल से मिलने के समय, वायरस के फैलाव को रोकने के लिए आपको यह कदम उठाने चाहिए:

- अपनी मुलाकातों को संक्षिप्त रखें क्योंकि आप जितना लंबा समय रुकेंगे उतने ही प्रसार का जोखिम बढ़ जाएगा।
- बार-बार अपने हाथों को धोना
- अक्सर स्पर्श किए जाने वाले सतहों को नियमित रूप से साफ करना, जैसे कि दरवाजे के हैंडल और सतह
- जितना संभव हो ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ सामाजिक दूरी बना कर रखनी चाहिए जिसके साथ आप नहीं रहते हैं

- सुनिश्चित करें कि मुलाकात के दौरान और विजिटरों के जाने के बाद खिड़कियों और दरवाजों को खुला रख कर आप यथासंभव उस स्थान में ताजी हवा को आने-जाने दें, हालांकि ध्यान रखें कि आपको और दूसरे लोगों को अत्यधिक ठंड न लगने लगे

जहाँ आवश्यक हो वहाँ लोग दूसरे लोगों के घरों में काम कर सकते हैं, जैसे कि नैनी, क्लीनर या अन्य व्यापारी। जोखिम को कम करने के लिए, जहाँ संभव हो उन्हें सामाजिक दूरी बना कर रखनी चाहिए, और जहाँ संभव हो वहाँ उन्हें उन घरों में नहीं जाना चाहिए जहाँ क्रिसमस बबल में शामिल लोग रह रहे हैं।

## 3.3 अपने क्रिसमस बबल से बाहर मिलना

आप अपने क्रिसमस बबल के साथ अपने बगीचे या बाहर किसी सार्वजनिक स्थान में इकट्ठा हो सकते हैं। आप जिस टियर में मिल रहे हैं उस पर लागू होने वाले नियमों के अनुसार आप उन लोगों से मिलना जारी रख सकते हैं जो आपके क्रिसमस बबल से बाहर हैं, लेकिन इस अवधि के दौरान आपको सभी अनावश्यक संपर्क से बचने की कोशिश करनी चाहिए।

बाहर सार्वजनिक स्थानों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- पार्क, समुद्र तट, ग्रामीण इलाकों के वह हिस्से जो आम जनता के लिए खुले हैं
- सार्वजनिक बगीचे (चाहे उनमें प्रवेश करने के लिए आपको भुगतान करना पड़े या नहीं)
- अलॉटमेंट
- प्लेग्राउंड

# 4. परिवार जहाँ सभी एक ही क्रिसमस बबल का हिस्सा नहीं हैं

अगर आपने अपने परिवार - वह लोग जिनके साथ आप सामान्य तौर पर रहते हैं - को छोड़कर अन्य लोगों के साथ एक अलग क्रिसमस बबल बनाने का विकल्प चुना है तो

आपके परिवार और बबलों के बीच वायरस के प्रसार के अवसर को रोकने के लिए आपको अतिरिक्त कदम उठाने चाहिए।

इसमें शायद यह शामिल हो सकते हैं: अतिरिक्त अहतियात बरतें जैसे कि आपके दरवाजे के हैंडल जैसे अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतह और संपर्क पॉइंट को साफ करना, आपके परिवार से किसी व्यक्ति के आकर मिलने के बाद कमरे में यथासंभव ताजी हवा आने देना

# 5. अअगर आप क्रिसमस बबल न बनाने का विकल्प चुनते हैं

अगर आप क्रिसमस बबल न बनाने का विकल्प चुनते हैं, तो आपको अवश्य ही अपने टियर पर लागू होने वाले नियमों का पालन करते रहना चाहिए। टियर 1 क्षेत्र में इसका यह मतलब होगा कि आप सर्वाधिक छः लोगों के समूह में किसी निजी निवास स्थान के भीतर दूसरों से मिल सकते हैं, बशर्ते वे भी किसी टियर 1 क्षेत्र से हों और उन्होंने क्रिसमस बबल न बनाया हो।

अगर आपके पास एक सपोर्ट बबल हो तो आप उनसे मिलना जारी रख सकते हैं।

# 6. सेल्फ-आइसोलेशन और क्रिसमस बबल

आपको अवश्य ही सेल्फ-आइसोलेशन के नियमों का पालन भी करना चाहिए, जो लागू होते हैं अगर आप, आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति, आपके चाइल्डकेयर या सपोर्ट बबल में किसी व्यक्ति, या आप जिस व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, उसमें लक्षण दिखाई दें या उसके कोरोनावायरस परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव हो। इसका यह मतलब है कि अगर आप में कोरोनावायरस के लक्षण है या अगर आप सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं तो आपको क्रिसमस बबल नहीं बनाना चाहिए। यह नियम कानून हैं और आपको अवश्य ही इनका पालन करना होगा भले ही इनका यह मतलब हो कि क्रिसमस के दिन आप अपने दोस्तों या परिवार से नहीं मिल सकेंगे।

अगर 25 दिसंबर को या बबल के सभी सदस्यों के आखिरी बार मिलने के 48 घंटे बाद तक, आपके क्रिसमस बबल के किसी सदस्य का कोरोनावायरस टेस्ट पॉजिटिव हो या

उनमें कोरोनावायरस के लक्षण दिखाई दें तो, बबल के सभी सदस्यों को अवश्य ही सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए मानो वे सभी एक ही परिवार के सदस्य हों।

# 7. अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं

यह ख़ास तौर पर जरूरी है कि हम सभी अधिक दुर्बल लोगों के लिए वर्धित जोखिमों पर गौर करें और साथ ही यह भी पहचानें कि परिवार और दोस्तों के साथ जरूरी संपर्क के बिना अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बरकरार रखना कितना कठिन हो सकता है। अगर आप क्रिसमस बबल बनाने का निर्णय लेते हैं तो आपको चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल लोगों के लिए दिशा-निर्देशों में उल्लिखित अतिरिक्त एहतियातों का पालन करना चाहिए। आपके बबल में शामिल अन्य लोगों को आपके वर्धित जोखिमों की बात अपने ध्यान में रखनी चाहिए और आपके एकत्र होने से कुछ दिन पहले से ही अतिरिक्त सावधान रहना चाहिए।

अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल किसी व्यक्ति के साथ एक मौजूदा परिवार या सपोर्ट बबल में हैं, तो ध्यानपूर्वक सोच-विचार करें। उनके स्वास्थ्य के जोखिमों को कम करने में मदद करने के लिए, सबसे सुरक्षित पद्धति होगी अपने खुद के परिवार या सपोर्ट बबल के साथ उत्सव मनाना और दूसरों के साथ नहीं।

# 8. अगर आप केयर होम निवासी हैं

केयर होम संबंधी दिशा-निर्देश इंग्लैंड पर लागू होते हैं - वेल्स, स्कॉटलैंड, और नॉर्दर्न आयरलैंड के दिशा-निर्देश देखें।

केयर होम से बाहर दूसरे लोगों के साथ समय बिताने से निवासी के लिए कोरोनावायरस के संपर्क में आने का जोखिम बढ़ जाता है और उनके वापस लौटने पर अन्य निवासियों के लिए जोखिम बढ़ जाता है, और इसके कारण संभवतः केयर होम पर अतिरिक्त बोझ पड़ सकता है। इस बात को मद्देनजर रखते हुए, केवल उन्हीं केयर होम के निवासियों के लिए केयर होम से बाहर जाकर लोगों से मिलने की संभावना पर गौर किया जा सकता है जो कामकाजी उम्र के हैं। निवासियों, उनके परिवारों और केयर होम को बहुत ही ध्यानपूर्वक सोच विचार करना चाहिए कि यह करना सही होगा या नहीं, या केयर होम में

आकर निवासी से मिलना सुरक्षित रूप से अधिक अर्थपूर्ण संपर्क प्रदान करेगा। केयर होम मुलाकातों के बारे में दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं ।

कामकाजी उम्र वाले कुछ निवासी शायद अपना केयर होम छोड़ कर एक बबल बना सकते हैं, लेकिन इसे केवल केयर होम की सहमति और व्यक्तिगत जोखिम के आकलनों के अधीन किया जाना चाहिए। केयर होम का निवासी केवल एक और परिवार के साथ एक बबल बना सकता है, और उन्हें किसी भी समय तीन-परिवारों वाला क्रिसमस बबल नहीं बनाना चाहिए।

अगर कोई केयर होम का निवासी क्रिसमस के लिए किसी परिवार के साथ जुड़ता है तो उन्हें सामाजिक दूरी बरकरार रखनी चाहिए, नियमित रूप से अपने हाथ धोने चाहिए, और खिड़कियों एवं दरवाजों को खुला रख कर कमरों में काफी ताजी हवा का संचार बनाए रखना चाहिए।

केयर होम निवासी और उस केयर होम में रहने वाले अन्य निवासियों के लिए जोखिम को कम करने हेतु परिवार में दूसरों को उचित कदम उठाने चाहिए, और उन्हें यह बात अपने ध्यान में रखनी चाहिए कि केयर होम को कोरोनावायरस के संपर्क में लाने से वहाँ रहने और काम करने वाले सभी लोगों के लिए जोखिम बढ़ जाता है। बबल के सभी सदस्यों को निम्नलिखित करना चाहिए:

- किसी केयर होम निवासी को अपने परिवार में आने देने से दो सप्ताह पहले की अवधि में लोगों के साथ उनके मेल-जोल को सीमित करके उनके संभवतः कोरोनावायरस के संपर्क में आने की संभावना को कम करने के लिए उचित कदम उठाने चाहिए

- केयर होम निवासी से केयर होम के बाहर मिलने से पहले परीक्षण करवाने के विषय पर केयर होम से बात करें। सुरक्षित रूप से केयर होम वापस आने के लिए, निवासी को परीक्षण करवाना पड़ेगा और आइसोलेटिड रहना पड़ेगा। प्रासंगिक दिशा-निर्देश प्रकाशित करके हम जल्द ही इसके बारे में अधिकतर विवरण प्रदान करेंगे।

सुरक्षित रूप से केयर होम वापस आने के लिए, निवासी को परीक्षण करवाना पड़ेगा और आइसोलेटिड रहना पड़ेगा। उचित दिशा-निर्देश को प्रकाशित करके हम जल्द ही इस विषय पर अधिक सविस्तार जानकारी प्रदान करेंगे।

सुरक्षित रूप से केयर होम में वापस लौटने के लिए, निवासी को टेस्ट करवाना होगा और आइसोलेट करना होगा। [अतिरिक्त दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं

# 9. अपने क्रिसमस बबल के साथ यात्रा करना और रात भर उनके साथ रुकना

क्रिसमस के दौरान या क्रिसमस के दिन दूसरों से मिलने के लिए आपको न तो किसी टियर 4 क्षेत्र में जाना चाहिए ना ही उस क्षेत्र को छोड़कर कहीं और जाना चाहिए।

अगर आप टियर 3 या उससे निम्न किसी टियर में हैं और आपको क्रिसमस बबल बनाने की अनुमति दी गई है और आप यह विकल्प चुनते हैं, तो आपको यात्रा करने के जोखिमों के बारे में ध्यानपूर्वक सोच विचार करना चाहिए। अगर आप सर्वोच्च सुरक्षा स्तर वाले किसी क्षेत्र में रहते हैं, उदाहरण के तौर पर, इंग्लैंड में टियर 3 तो जहाँ संभव हो आपको निम्न प्रसार वाले क्षेत्रों में यात्रा करने से बचना चाहिए।

अगर आपको यात्रा करने की जरूरत हो तो पहले से बुक करें ताकि आप और दूसरे सुरक्षित रूप से यात्रा कर सकें और अपने जाने और लौटने की यात्राओं की योजना ध्यानपूर्वक बनाएं।

अगर क्रिसमस बबल बनाने के लिए आप स्कॉटलैंड, वेल्स या नॉर्दर्न आयरलैंड यात्रा करने की योजना बना रहे हैं, तो आपको अवश्य ही उस देश के नियमों का पालन करना होगा और यात्रा करने से पहले आपको स्कॉटलैंड, वेल्स या नॉर्दर्न आयरलैंड के दिशा-निर्देशों को पढ़ना चाहिए। किसी न्यागत प्रशासन में एक क्रिसमस बबल का हिस्सा बनने के लिए आप एक टियर 4 क्षेत्र को छोड़कर नहीं जा सकते हैं।

सिवाय असाधारण परिस्थितियों के (उदाहरण के तौर पर, अगर यात्रा में कोई अनपेक्षित बाधा पैदा हो, या अगर आपके क्रिसमस बबल के किसी सदस्स में कोरोनावायरस के लक्षण दिखाई दें और आपको सेल्फ-आइसोलेट करने की आवश्यकता हो) 25 दिसंबर से पहले या उसके बाद आप अपने क्रिसमस बबल में शामिल अन्य परिवारों के साथ नहीं मिल सकते हैं (यदि न आपके टियर के नियमों द्वारा अन्यथा यह अनुमत हो)। इसमें ऐसा कोई भी व्यक्ति शामिल है जो नॉर्दर्न आयरलैंड जा रहा है या वहाँ जा रहा है।

यातायात के रास्ते शायद सामान्य से अधिक व्यस्त हों। अगर आपको यात्रा करनी पड़े, तो आपको अवश्य ही निम्नलिखित करना चाहिए:

- पहले से योजना बनाएं, चलने से पहले पता कर लें के रिस्ते में कोई विघ्न तो नहीं हैं, और सर्वाधिक व्यस्त मार्गों, और साथ ही व्यस्त समय के दौरान यात्रा न करें
- अपनी यात्रा के दौरान अनावश्यक वजह से न रुकें
- उन लोगों के साथ गाड़ी साझा न करने की कोशिश करें जो आपके परिवार या क्रिसमस बबल का हिस्सा नहीं हैं।
- जहाँ संभव हो वहाँ, यात्रा करने के दौरान अन्य लोगों से अपनी दूरी बना कर रखें
- नियमित रूप से अपने हाथ धोएं या सैनिटाइज करें

अगर आपको अपने क्रिसमस बबल के साथ यात्रा करने की जरूरत हो, तो आप चाहे जहाँ भी हों आपको सुरक्षित रूप से यात्रा करने के दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

यात्रा करने के बारे में अधिक जानकारी ऐक्सेस करें

टियर 4 क्षेत्र से बाहर, आप अपने टियर पर लागू होने वाले सामाजिक मेल-जोल के नियमों के अनुरूप आप इंग्लैंड में क्रिसमस के दिन किसी निजी रूप से भाड़े पर लिए गए आवास, होटल, होस्टल बा बी एंड बी में रह सकते हैं। इसमें टियर 3 में निम्नलिखित शामिल हैं: 24 और 26 दिसंबर के बीच बहुत उच्च चेतावनी वाले क्षेत्र, बशर्ते आप अपने आप रह रहे हों या अपने परिवार के सदस्यों के साथ रह रहे हों और क्रिसमस के दिन अपने क्रिसमस बबल से मिलने के उद्देश्य हेतु यह जरूरी है। अगर आवश्यक हो तो आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ या अपने क्रिसमस बबल के साथ किसी प्राइवेट तौर पर भाड़े पर लिए गए आवास में रह सकते हैं।

आपको किसी भी टियर में अपने क्रिसमस बबल की तरह किसी होटल, होस्टल या बीएंडबी में एकत्र नहीं हो सकते हैं यदि न आपके बबल का कोई सदस्य स्थायी तौर पर वहाँ रहता है। अन्य प्रकार के गैर-निजी निवास स्थानों के लिए भी यही लागू होता है (उदाहरण के तौर पर एक शैक्षिक संस्थान या बेड एंड ब्रेकफास्ट)। अगर यह आप पर लागू होता है तो रेस्तरां जैसी किन्हीं भी साझी सुविधाओं या जगहों में अपने क्रिसमस बबल के साथ न मिले-जुलें।

अगर आप विदेश से यूके आ रहे हैं तो आप और आपका परिवार क्रिसमस के दिन एक क्रिसमस बबल का हिस्सा बन सकते हैं। लेकिन, अगर आम तौर पर आप विदेश में रहते

हैं और दोस्तों और परिवार से मिलने के लिए यूके आ रहे हैं तो क्रिसमस बबल बनाने के उद्देश्य हेतु आपकी गिनती एक अलग परिवार के रूप में होगी।

अगर आप यूके में आते हैं या आपने किसी गैर-यात्रा कॉरिडोर वाले देश या क्षेत्र से होते हुए यात्रा की है तो आपको 10 दिनों के लिए सेल्फ-आइसोलेट करना होगा या आप शायद 5 दिन आइसोलेट करने के बाद एक टेस्ट ले सकते हैं और एक नेगेटिव परिणाम के बाद अपना सेल्फ-आइसोलेशन बंद कर सकते हैं।

# 10. अपने क्रिसमस बबल से मिलने के बाद

25 दिसंबर पर अपने क्रिसमस बबल से मिलने के बाद आपको उन सभी लोगों के साथ अनावश्यक संपर्क को यथासंभव कम करना चाहिए जो आपके साथ नहीं रहते हैं। हालांकि आपके स्थानीय टियर के लिए प्रासंगिक नियम लागू होंगे, फिर भी आपको अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए, और अपने परिवार से बाहर दोस्तों या परिवार से मिलना चाहिए या नहीं इसके बारे में ध्यानपूर्वक सोच-विचार करना चाहिए। इसमें न्यू इयर्स ईव पर इनसे न मिलना शामिल है, भले ही आप अपने आप में स्वस्थ अनुभव कर रहे हों। कोरोनावायरस से संक्रमित तीन लोगों में से लगभग एक में कोई लक्षण नहीं होते हैं, और वे फिर भी इसे फैला सकते हैं।

अगर आपके लिए घर से काम करना संभव न हो तो आप काम पर जा सकते हैं, लेकिन आपको अनावश्यक सामाजिक मेल-जोल से दूर रहना चाहिए। दूसरे लोगों के साथ संपर्क के बढ़ने से आपके कोरोनावायरस की चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम भी बढ़ जाता है।