

# استحداث فقاعة عيد الميلاد مع الأصدقاء والعائلة

تم التحديث في 19 ديسمبر 2020

## المحتويات

1. تشكيل فقاعة عيد الميلاد
2. إذا كان عمرك أكثر من 70 عامًا أو ضعيف للغاية سريريًا
3. الالتقاء مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك ، والأصدقاء والعائلة الآخرين
4. المنازل التي ليس كل من فيها في نفس فقاعة عيد الميلاد
5. إذا اخترت عدم تشكيل فقاعة عيد الميلاد.
6. العزلة الذاتية وفقاعات عيد الميلاد
7. إذا كنت سريريًا ضعيفًا للغاية
8. إذا كنت مقيمًا في دار رعاية
9. السفر والمبيت مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك
- 10.

بعد الالتقاء مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك

[اطبع هذه الصفحة](#)

من الضروري أن يتحمل كل منّا المسؤولية الشخصية في عيد الميلاد هذا العام للحد من انتشار الفيروس و حماية أحبائنا، خاصة إذا كانوا معرضين للخطر. واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين بفيروس كورونا (COVID-19) لا تظهر عليه أعراض وسينشره دون أن يدرك ذلك. لذلك، الطريقة الأكثر أمانًا للاحتفال بعيد الميلاد هذا العام هي مع أسرتك أو فقاعة الدعم الموجودة في منزلك. كلما زاد عدد الأشخاص الذين تراهم ، زاد احتمال إصابتك بفيروس كورونا أو نشره.

بالنسبة للمناطق التي في المستوى 4 إذا كنت تعيش في منطقة من المستوى 4 ، فيجب عليك اتباع القواعد في مستواك خلال فترة عيد الميلاد. هذا يعني أنه لا يمكنك مقابلة أشخاص آخرين في الداخل ، إلا إذا كنت تعيش معهم عادةً ، أو كانوا جزءًا من فقاعة الدعم الحالية. يمكنك مقابلة شخص واحد فقط من منزل آخر في الهواء الطلق.

المناطق غير الموجودة في المستوى 4 إذا كنت لا تعيش في منطقة المستوى 4 ، فقد ترى أسرتين آخرين كحد أقصى ("فقاعة عيد الميلاد" الخاصة بك) في يوم عيد الميلاد (25 ديسمبر). لا يمكنك رؤية أي شخص من منطقة المستوى 4. يجب أن تفكر مليًا في المخاطر وأن تشكل فقاعة عيد الميلاد فقط إذا شعرت أنك بحاجة ماسة إلى ذلك. كلما كان ذلك ممكنًا ، ناقش البدائل للقاء شخصيًا.

## 1. تشكيل فقاعة عيد الميلاد

فقاعات عيد الميلاد ، و فقاعات الدعم و فقاعات رعاية الأطفال كلها أشياء مختلفة ولها قواعدها الخاصة.

ستكون قواعد فقاعات عيد الميلاد حسب القانون. بمجرد أن تدخل حيز التنفيذ ، يجب عليك اتباع القواعد لتقليل انتشار العدوى.

يمكنك فقط تكوين فقاعة عيد الميلاد إذا كنت لا تعيش في منطقة من المستوى 4. إذا سمح لك بتكوين فقاعة عيد الميلاد واخترت القيام بذلك:

- حافظ على فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك صغيرة قدر الإمكان. أسرتان أخريان هما الحد الأقصى ، وليس الهدف
- لا تنضم إلى فقاعة عيد الميلاد مع أي شخص من منطقة المستوى 4

- يجب عليك إيقاف الاتصال الاجتماعي غير الضروري خارج أسرتك المباشرة في أقرب وقت ممكن ولمدة خمسة أيام على الأقل قبل أن تقابل أسراً أخرى في فقاعتك
- يمكنك فقط مقابلة فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك في المنازل الخاصة أو في حديقتك أو أماكن العبادة أو الأماكن العامة في الهواء الطلق
- قم بمقابلة الفقاعة الخاصة بك في يوم عيد الميلاد فقط. لا تقوم بالمبيت واجعل زيارتك قصيرة قدر الإمكان
- البقاء محلياً حيثما أمكن ذلك. تجنب السفر من منطقة انتشار عالية إلى منطقة انتشار منخفضة
- لا تقابل الأشخاص الذين ليسوا في فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك إلا في خارج منزلك وفقاً للقواعد في الطبقة التي تعيش فيها (ما لم تكن قادمًا من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى) ولا تتقابل اجتماعياً مع الأصدقاء والعائلة الذين لا تعيش معهم في منزلك أو حديقتك إلا إذا كانوا جزءاً من فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك

عندما تقابل فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك ، يجب أن تستمر في اتخاذ خطوات للحد من انتشار الفيروس. يتضمن ذلك المقابلة في الهواء الطلق كلما كان ذلك ممكناً، ضمان حصول الأماكن المغلقة على أكبر قدر ممكن من الهواء النقي ، وإفساح المجال بين أفراد الأسر المختلفة أينما أمكن ، وغسل يديك بانتظام ولمدة 20 ثانية ، واتباع [قواعد العزل الذاتي](#) إذا ظهرت عليك أعراض أو كان نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس كورونا.

يجب ألا تزور منزلاً آخر إذا كنت أنت أو أي شخص في أسرتك تشعر بالتوسعك أو كنت في عزلة ذاتية. يجب أن تحصل على [اختبار NHS مجاناً](#) إذا كانت لديك أعراض ، أو طلب منك ذلك من قبل المجلس المحلي أو المستشفى أو إذا كنت تشارك في مشروع ارشادي حكومي.

## 2. إذا كان عمرك أكثر من 70 عاماً أو ضعيف للغاية سريريًا

من المهم بشكل خاص التفكير في المخاطر الأكبر التي يتعرض لها الأشخاص الأكثر ضعفاً مع إدراك مدى صعوبة الحفاظ على صحة بدنية وعقلية جيدة دون الاتصال الأساسي بالعائلة والأصدقاء.

إذا كان عمرك أكثر من 70 عامًا أو [ضعيف للغاية سريريًا](#) ، فكر جيدًا في المخاطر. قد يكون النهج الأكثر أمانًا هو عدم تشكيل فقاعة عيد الميلاد.

إذا سُمح لك بتكوين فقاعة عيد الميلاد واخترت القيام بذلك ، فاحرص بشكل خاص على مراعاة الإرشادات:

- اجتمع في الهواء الطلق حيثما أمكن ذلك
- اغسل يديك بانتظام
- اترك مسافة بينك وبين أولئك الذين لا تعيش معهم
- إذا تم اللقاء في مكان مغلق، تأكد من وجود تهوية جيدة عن طريق السماح بدخول الهواء النقي

إذا كنت في منزل موجود بالفعل أو كنت في فقاعة دعم مع شخص يعاني من ضعف شديد سريريًا ، فإن النهج الأكثر أمانًا هو عدم الانضمام إلى فقاعة عيد الميلاد الأوسع للمساعدة في تقليل المخاطر على صحتهم.

## 2.1 إذا كنت في فقاعة دعم

إذا كنت في فقاعة دعم موجودة مع شخص يعيش في منطقة المستوى 4 ، فيمكنك رؤية بعضكم البعض في يوم عيد الميلاد. إذا اخترت القيام بذلك ، يجب ألا تنضم إلى فقاعة عيد الميلاد مع أي شخص آخر.

يتم احتساب فقاعات الدعم الحالية كأسرة واحدة ضمن حد الأسر الثلاثة. هذا يعني أنه إذا كنت في فقاعة دعم خارج منطقة المستوى 4، فيمكنك بشكل جماعي تكوين فقاعة عيد الميلاد مع أسرتين أخريين. هذا ينطبق فقط على دعم الفقاعات على النحو المنصوص عليه في القانون. ومع ذلك ، يجب عليك التفكير في مخاطر القيام بذلك والحفاظ على فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك صغيرة قدر الإمكان.

إذا كنت في فقاعة دعم مع شخص يزيد عمره عن 70 عامًا أو يعاني من الضعف الشديد سريريًا ، ففكر مليًا. للمساعدة في تقليل المخاطر على صحتهم ، فإن النهج الأكثر أمانًا هو الاحتفال مع أسرتك أو دعم الفقاعة وليس مع الآخرين.

خارج المستوى 4 ، يمكن للأسرتين في فقاعة الدعم اختيار الانضمام إلى فقاعات عيد الميلاد المنفصلة ، ولكن يجب تجنب الاتصال ببعضهما البعض قبل وبعد يوم عيد الميلاد.

[اقرأ إرشادات إنشاء واستخدام فقاعة دعم](#)

## 2.2 إذا كنت في فقاعة رعاية الأطفال

يمكنك الاستمرار في استخدام فقاعة رعاية الأطفال في 25 ديسمبر ، بما في ذلك في منطقة المستوى 4 ، ولكن فقط إذا كان ذلك ضروريًا بشكل مناسب لأغراض رعاية الطفل وحيث لا توجد بدائل معقولة. إذا كنت ترغب في الالتقاء اجتماعيًا مع الأسرة الأخرى في فقاعة رعاية الأطفال الخاصة بك ، فيجب عليك تضمينهم في فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك ، ولكن لا يمكنك فعل ذلك إلا إذا لم يكن أي منكما يعيش في منطقة من المستوى 4. ستحسب أنت والأسرة الأخرى في فقاعة رعاية الطفل أسرتين نحو الحد الأسري الثلاثة لفقاعات عيد الميلاد.

[اقرأ إرشادات حول إنشاء واستخدام فقاعة رعاية الأطفال](#)

## 2.3 الآباء المنفصلون لأطفال أقل من 18 عامًا

قد يكون الأطفال (أقل من 18 عامًا) الذين لا يعيش آباؤهم معًا جزءًا من فقاعات عيد الميلاد الخاصة بالوالدين ، إذا اختار والديهم تكوين فقاعات منفصلة. يجب ان لا يكون أي أحد آخر في فقاعتين.

إذا كان أحد الوالدين أو كليهما يعيش في منطقة من المستوى 4 ، فقد يستمر الأطفال في التنقل بين منازل والديهم ، ولكن لا يُسمح لأي من أفراد الأسرة بالانضمام إلى فقاعة عيد الميلاد مع الآخرين.

## 2.4 تشكيل فقاعة عيد ميلاد مختلفة للأشخاص الذين تعيش معهم بشكل طبيعي

إذا سُمح لك بتكوين فقاعة عيد الميلاد ، فيُسمح لك بتكوين فقاعة عيد الميلاد مختلفة عن الأشخاص الذين تعيش معهم بشكل طبيعي. إذا كنت أنت والأشخاص الذين تعيش معهم تريد أن تكون في فقاعات عيد الميلاد المختلفة ، فيمكنك تكوين فقاعة عيد الميلاد مع تلك الأسرة وأسرته واحدة أخرى (سيحسب هذا على أنه ثلاث أسر). يجب عليك [مراجعة الإرشادات الخاصة بالأسر التي لا يكون فيها الجميع في نفس فقاعة عيد الميلاد أدناه](#).

## 2.5 إذا كنت طالبًا انتقل إلى المنزل من الجامعة لقضاء الإجازة

إذا كنت طالبًا انتقلت إلى منزل آخر لقضاء الإجازات الجامعية ، فأنت تعتبر جزءًا من الأسرة التي عدت إليها. لا يتم معاملتك كجزء من أسرتك التي كنت تعيش فيها خلال هذه الفترة.

## 3. الالتقاء مع فقاعة عيد الميلاد ، والأصدقاء والعائلة الآخرين

لحماية نفسك وحماية أحبائك ، فكر جيدًا في مخاطر تكوين فقاعة. افعل ذلك فقط إذا شعرت أنك بحاجة إلى ذلك. واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين بفيروس كورونا (COVID-19) لا تظهر عليه أعراض وسينشره دون أن يدرك ذلك. يتحمل كل شخص في فقاعة عيد الميلاد مسؤولية اتخاذ خطوات واضحة لمنع الإصابة بالفيروس وانتشاره. إذا لم تتبع هذه القواعد ، فإنك تزيد من خطر الإصابة بالفيروس ، وانتقاله إلى أصدقائك وعائلتك.

يجب أن تهتم بشكل خاص باتباع هذه النصيحة إذا كنت في فقاعة عيد الميلاد مع أي شخص ضعيف أو ضعيف للغاية سريريًا. هناك [المزيد من النصائح حول ما يجب فعله إذا كنت معرضًا للإصابة بدرجة كبيرة من الناحية السريرية في أسفل هذه الصفحة](#)

### 3.1 قبل تشكيل فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك ولقائها

إذا كان مسموح لك تشكيل فقاعة عيد الميلاد وقررت فعل ذلك، فاتخذ الاحتياطات لتقليل المخاطر عن طريق إيقاف الاتصال الاجتماعي غير الضروري خارج أسرتك المباشرة في أقرب وقت ممكن ولمدة خمسة أيام على الأقل قبل مقابلة فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك. يمكن للعمال الذين لا يستطيعون العمل من المنزل الاستمرار في الذهاب إلى مكان عملهم. أية زيادة في الاتصال بالآخرين تزيد من خطر الإصابة بفيروس كورونا أو نشره.

### 3.2 لقاء فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك في الداخل

إذا كان هناك شخص ما في فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك ، فيمكنك زيارة منازل بعضكم البعض في 25 ديسمبر ، ولكن يجب عدم المبيت. يمكنك أيضًا الذهاب إلى مكان للعبادة معًا أو الالتقاء في الأماكن العامة في الهواء الطلق. لا يمكنك الالتقاء مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك في أي مكان داخلي آخر ، مثل حانة أو

فندق أو متجر أو مسرح أو مطعم. في هذه الأماكن ، تعتمد القواعد المتعلقة بمن يمكنك ومن لا يمكنك مقابته على حسب مستواك.

لا تلتقي بالأصدقاء والعائلة الذين لا تعيش معهم في منزلك أو حديقتك إلا إذا كانوا جزءًا من فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك يمكنك الاستمرار في مقابلة الأشخاص الذين ليسوا في فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك خارج منزلك وفقًا للقواعد [في مستوى التنسب الخاص بمنطقتك](#) التي تعيش فيها ، ولكن يجب أن تهدف إلى تقليل جميع الاتصالات غير الضرورية. إذا سافرت إلى مستوى ذات قواعد أكثر صرامة من تلك التي أتيت منها ، فيجب عليك اتباع القواعد الأكثر صرامة الموجودة. هناك إرشادات محددة لأولئك الذين اختاروا تشكيل فقاعة عيد ميلاد مختلفة عن الأشخاص الذين يعيشون معهم عادة ، ولمن اختاروا عدم تشكيل فقاعة عيد الميلاد.

نحن نعلم أنه من الأسهل التقاط الفيروس ونشره في مكان داخلي ، خاصةً إذا كان هناك القليل من تدفق الهواء النقي. لذلك ، عند الالتقاء مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك ، يجب عليك اتخاذ هذه الإجراءات لمنع انتشار الفيروس:

- اجعل زيارتك قصيرة لأن خطر انتقال العدوى يزيد كلما طالت مدة إقامتك
- اغسل يديك بشكل متكرر
- تنظيف نقاط اللمس بانتظام ، مثل مقابض الأبواب والأسطح
- ابق بعيدًا اجتماعيًا قدر الإمكان عن أي شخص لا تعيش معه
- تأكد من السماح بدخول أكبر قدر ممكن من الهواء النقي أثناء الزيارة وبعد مغادرة الزوار ، دون الشعور بالبرد ، عن طريق فتح النوافذ والأبواب

قد يستمر الأشخاص في العمل في منازل أشخاص آخرين عند الضرورة ، مثل المربيات أو عمال النظافة أو التجار. لتقليل المخاطر ، يجب أن يلاحظوا التباعد الاجتماعي حيثما أمكن ذلك ، وحيث يمكن تجنب ذلك ، لا ينبغي أن يذهبوا إلى المنازل التي تستضيف فقااعات عيد الميلاد.

### 3.3 الالتقاء مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك في الهواء الطلق

يمكنك أن تكون مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك في حديقتك أو في مكان عام في الهواء الطلق. يمكنك الاستمرار في مقابلة الأشخاص الذين ليسوا في فقاعة الكريسماس الخاصة بك خارج منزلك وفقًا [للقواعد الموجودة في المستوى الذي](#)

تلتقي فيه، ولكن يجب أن تهدف إلى تجنب كل الاتصالات غير الضرورية خلال هذه الفترة.

الأماكن العامة في الهواء الطلق تشمل:

- الحدائق والشواطئ وأجزاء من الريف المفتوحة لعامة الناس
- الحدائق العامة (سواء كنت تدفع المال أو لا تدفع لدخولها)
- المخصصات
- ملاعب الأطفال

## 4. الأسر التي لا يكون فيها الجميع في نفس فقاعة عيد الميلاد

إذا اخترت تشكيل فقاعة عيد ميلاد مختلفة عن الأشخاص الآخرين في منزلك - الأشخاص الذين تعيش معهم بشكل طبيعي - فيجب عليك اتخاذ خطوات إضافية لمنع فرصة انتشار الفيروس داخل منزلك ، وبين الفقاعات.

قد يشمل ذلك ما يلي: اتخاذ احتياطات إضافية مثل تنظيف الأسطح ونقاط الاتصال مثل مقابض الأبواب والسماح بدخول أكبر قدر ممكن من الهواء النقي بعد زيارة شخص ما لمنزلك

## 5. إذا اخترت عدم تشكيل فقاعة عيد الميلاد.

إذا اخترت عدم تشكيل فقاعة عيد الميلاد ، فيجب عليك الاستمرار في اتباع القواعد في منطقتك. في منطقة المستوى 1 ، قد يعني هذا أنه يمكنك رؤية الآخرين داخل مسكن خاص في مجموعة لا تزيد عن ستة ، بشرط أن يكونوا أيضاً من منطقة المستوى 1 ولم يشكلوا فقاعة عيد الميلاد.

يمكنك أيضاً الاستمرار في رؤية فقاعة الدعم الخاصة بك إذا كان لديك واحدة.

## 6. العزلة الذاتية وفضاعات عيد الميلاد

يجب عليك أيضاً اتباع القواعد المتعلقة بالعزل الذاتي ، والتي تنطبق إذا كنت أنت أو أي شخص تعيش معه أو شخصاً في رعاية أطفالك أو فقاعة دعم أو شخصاً



كنت على اتصال أو ظهرت عليه الأعراض أو ثبتت إصابته بفيروس كورونا. هذا يعني أنه لا يجب عليك تكوين فقاعة عيد الميلاد إذا كنت تعاني من أعراض فيروس كورونا أو كنت تعزل نفسك. هذه القواعد هي القانون ويجب عليك اتباعها حتى لو كان ذلك يعني عدم مقابلة الأصدقاء أو العائلة في يوم عيد الميلاد.

إذا كانت نتيجة اختبار أحد أعضاء فقاعة الكريسماس إيجابية لفيروس كورونا أو ظهرت عليه أعراض فيروس كورونا في يوم 25 ديسمبر ، أو حتى 48 ساعة بعد آخر اجتماع لأعضاء الفقاعة ، فيجب على جميع أعضاء الفقاعة [أن يدخلوا بالعزل الذاتي](#) كما لو كانوا أفرادًا من نفس الأسرة.

## 7. إذا كنت سريريًا شديد الضعف

من المهم بشكل خاص أن تفكر جميعًا في المخاطر التي يتعرض لها الأشخاص الأكثر ضعفًا مع إدراك مدى صعوبة الحفاظ على صحة بدنية وعقلية جيدة دون الاتصال الأساسي بالعائلة والأصدقاء. إذا قررت تكوين فقاعة عيد الميلاد ، فيجب عليك اتخاذ احتياطات إضافية مذكورة في [إرشادات للمخاطر الشديدة سريريًا](#). يجب أن ينتبه الآخرون في فقاعتك لمخاطرك المتزايدة وأن يكونوا أكثر يقظة في الأيام التي تسبق الاجتماع.

إذا كان في محيط أسرتك الحالية أو كنت في فقاعة دعم مع شخص يعاني من ضعف شديد سريريًا ، ففكر مليًا. للمساعدة في تقليل المخاطر على صحتهم ، فإن النهج الأكثر أمانًا هو الاحتفال مع أسرتك أو دعم الفقاعة وليس مع الآخرين.

## 8. إذا كنت مقيمًا في دار رعاية

تنطبق الإرشادات المتعلقة ببيوت الرعاية على إنجلترا - راجع [إرشادات ويلز](#) و [اسكتلندا](#) و [أيرلندا الشمالية](#).

سيؤدي قضاء الوقت مع الآخرين خارج دار الرعاية إلى زيادة خطر التعرض لفيروس كورونا للمقيم والمقيمين الآخرين في منزلهم عند عودتهم ، ومن المرجح أن يفرض عبئًا إضافيًا على دار الرعاية. في ضوء ذلك ، لا ينبغي الموافقة على الزيارات خارج دور الرعاية إلا لسكان دور الرعاية في سن العمل. يجب على السكان وعائلاتهم ودور الرعاية أن يفكروا بعناية شديدة فيما إذا كان هذا هو الشيء الصحيح الذي يجب القيام به ، أو ما إذا كانت الزيارة في دار الرعاية ستوفر اتصالًا مفيدًا بطريقة أكثر أمانًا. [توفر دليل إرشادات بشأن زيارات دار الرعاية](#).

قد يتمكن بعض المقيمين في سن العمل من مغادرة دار الرعاية الخاصة بهم لتشكيل فقاعة ، بالاتفاق مع المنزل وتخضع لتقييم المخاطر الفردية. قد يشكل

أحد سكان دار الرعاية فقاعة مع أسرة أخرى ، ويجب ألا يشكل فقاعة عيد الميلاد المكونة من ثلاثة أسر في أي وقت.

إذا انضم أحد المقيمين في دار الرعاية إلى منزل في عيد الميلاد ، فيجب عليه الحفاظ على مسافة اجتماعية ، وغسل اليدين بانتظام ، والسماح بدخول الكثير من الهواء النقي إلى الغرف عن طريق فتح النوافذ والأبواب.

يجب على الآخرين في الأسرة اتخاذ خطوات لتقليل المخاطر التي يتعرض لها المقيمون في دار الرعاية وغيرهم في دار الرعاية ، مع إدراك أن إدخال فيروس كورونا إلى دار الرعاية يعرض كل من يعيشون ويعملون هناك للخطر. يجب على جميع أعضاء الفقاعة:

- اتخاذ خطوات لتقليل تعرضهم المحتمل لفيروس كورونا عن طريق الحد من عدد الأشخاص الذين يلتقون بهم لمدة أسبوعين قبل السماح للمقيمين في دار الرعاية بدخول منازلهم
- التحدث إلى دار الرعاية حول إجراء الاختبار قبل مقابلة مقيم دار الرعاية خارج دار الرعاية. من أجل العودة بأمان إلى دار الرعاية ، سيحتاج المقيم إلى الفحص والعزل. سنقدم مزيدًا من التفاصيل قريبًا من خلال نشر الإرشادات ذات الصلة

من أجل العودة بأمان إلى دار الرعاية ، سيحتاج المقيم إلى الفحص والعزل. سنقدم مزيدًا من التفاصيل قريبًا من خلال نشر الإرشادات ذات الصلة.

من أجل العودة بأمان إلى دار الرعاية ، سيحتاج المقيم إلى الفحص والعزل. [\[للمزيد دليل الإرشادات متاح\]](#)

## 9. السفر والمبيت مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك

يجب ألا تزور أو تغادر منطقة من المستوى 4 لرؤية الآخرين خلال عيد الميلاد أو يوم عيد الميلاد.

إذا كنت في المستوى 3 أو أقل واخترت تكوين فقاعة عيد الميلاد واخترت القيام بذلك ، فيجب أن تفكر مليًا في مخاطر السفر على الإطلاق. إذا كنت تعيش في منطقة يفرض فيها أعلى مستوى من الحماية ، على سبيل المثال ، المستوى 3 في إنجلترا ، فيجب عليك تجنب السفر إلى مناطق انتشار أقل قدر الإمكان.

إذا كان عليك السفر ، فاحجز مسبقًا لتمكينك أنت والآخرين من السفر بأمان والتخطيط لرحلاتك الخارجية والعودة بعناية.

إذا كنت تخطط للسفر إلى اسكتلندا أو ويلز أو أيرلندا الشمالية لتشكيل فقاعة عيد الميلاد ، فيجب عليك اتباع قواعد ذلك البلد ويجب عليك قراءة الإرشادات الواردة من [اسكتلندا](#) أو [ويلز](#) أو [أيرلندا الشمالية](#) من قبل أنت تسافر. لا يمكنك ترك منطقة من المستوى 4 للانضمام إلى فقاعة عيد الميلاد في إدارة مفوضة.

لا يمكنك الاختلاط مع الأسر الأخرى في فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك (ما لم تسمح قواعد المستوى الخاص بك بخلاف ذلك) قبل أو بعد 25 ديسمبر إلا في ظروف استثنائية (على سبيل المثال ، في حالة اضطراب السفر غير المتوقع ، أو إذا كان عضوًا في فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك بدأ يظهر عليه أعراض فيروس كورونا ومطلوب منك عزل نفسك). وهذا يشمل أي شخص يسافر من أو إلى أيرلندا الشمالية.

قد تكون طرق النقل أكثر ازدحامًا من المعتاد. إذا كنت بحاجة إلى السفر ، فيجب عليك ما يلي:

- خطط مسبقًا، وتحقق من أي اضطراب قبل المغادرة، وتجنب أكثر الطرق ازدحامًا، وكذلك الأوقات المزدحمة
- تجنب التوقف غير الضروري أثناء رحلتك.
- تجنب مشاركة السيارة مع أشخاص ليسوا في منزلك أو فقاعة عيد الميلاد.
- حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين عندما تسافر، حيثما أمكن ذلك
- تغسل أو عقم يديك بانتظام

إذا كنت تريد السفر مع فقاعة عيد الميلاد ، أينما كنت ، يجب عليك اتباع [إرشادات سفر أكثر أمانًا](#).

[الوصول إلى مزيد من المعلومات حول السفر](#)

خارج منطقة المستوى 4 ، يمكنك الإقامة في سكن خاص مستأجر أو فندق أو بيت شباب أو مبيت وإفطار في إنجلترا خلال عيد الميلاد ، بما يتماشى مع قواعد التجمعات الاجتماعية في مستواك. هذا يتضمن منطقة المستوى 3؛ منطقة تنبيه عالية جدًا بين 24 و 26 ديسمبر ، طالما أنك تقيم بمفردك ، أو مع أفراد آخرين من أسرتك ، وكان ذلك ضروريًا لأغراض رؤية فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك في يوم

عيد الميلاد. إذا لزم الأمر ، يمكنك الإقامة في سكن خاص مستأجر مع أفراد أسرته ، أو في فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك.

يجب ألا تتجمع على شكل فقاعة عيد الميلاد في فندق أو نزل أو مبيت وإفطار في أي مستوى ما لم يكن أحد أعضاء فقاعتك يعيش هناك بشكل دائم. هذا هو الحال أيضًا بالنسبة للأنواع الأخرى من الإقامة غير الخاصة (على سبيل المثال ، مؤسسة تعليمية أو مبيت وإفطار). إذا كان هذا ينطبق عليك ، فلا تختلط مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك في أي مرافق أو مساحات مشتركة ، مثل المطعم. إذا كنت مسافرًا إلى المملكة المتحدة من الخارج ، فيمكنك أنت وأسرتك الانضمام إلى فقاعة عيد الميلاد في يوم عيد الميلاد. ومع ذلك ، إذا كنت تعيش في الخارج بشكل دائم ووصلت للانضمام إلى الأصدقاء والعائلة في المملكة المتحدة ، فستعتبر بمثابة أسرة منفصلة لأغراض تكوين فقاعة عيد الميلاد.

إذا وصلت إلى المملكة المتحدة من أو سافرت عبر [بلد أو إقليم غير ممر للسفر](#) ، فستحتاج إلى [العزلة الذاتية لمدة 10 أيام](#) ، أو [إجراء اختبار بعد 5 أيام من العزلة](#) وإنهاء عزلتك الذاتية بعد نتيجة سلبية.

## 10. بعد الالتقاء مع فقاعة عيد الميلاد الخاصة بك

بعد مقابلة فقاعة الكريسماس الخاصة بك في 25 ديسمبر ، يجب عليك تقليل اتصالك بأشخاص لا تعيش معهم قدر الإمكان. بينما سيتم تطبيق القواعد ذات الصلة بمستوى التنبيه المحلي بالنسبة لك ، يجب عليك توخي مزيد من الحذر والتفكير مليًا فيما إذا كنت ستلتقي بالأصدقاء أو العائلة خارج أسرته. يتضمن ذلك عدم الالتقاء بهم في ليلة رأس السنة الجديدة ، حتى لو كنت تشعر جيدًا. حوالي واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين بفيروس كورونا لا تظهر عليه الأعراض ، ولا يزال بإمكانهم نقله.

يمكنك الذهاب إلى العمل إذا كنت لا تستطيع العمل من المنزل ، ولكن يجب تجنب التفاعل الاجتماعي غير الضروري. أية زيادة في الاتصال بالآخرين تزيد من خطر الإصابة بفيروس كورونا أو نشره.