

# تشکیل دایره حمایتی کریسمسی با دوستان و خانواده

به روز رسانی در تاریخ 19 دسامبر 2020

فهرست

1. تشکیل دایره حمایتی کریسمسی
2. اگر شما بالای 70 سال سن دارید یا از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستید
3. ملاقات با دایره حمایتی کریسمسی خود و سایر دوستان و خانواده
4. خانوارهایی که در آنها همه در یک دایره حمایتی کریسمسی قرار ندارند
5. اگر تصمیم گرفتید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل ندهید
6. تشکیل دایره حمایتی کریسمسی
7. اگر شما از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستید
8. اگر شما در خانه سالمندان سکونت دارید
- 9.

حتماً باید هرکدام از ما در زمان کریسمس شخصاً مسئولیت پذیر باشیم تا گسترش ویروس را محدود کنیم و از عزیزانمان محافظت کنیم، به خصوص اگر آسیب پذیر باشند. از هر سه نفر مبتلا به کروناویروس (کووید-19) یک نفر هیچ علائمی ندارد و بدون آنکه متوجه باشد آن را انتشار می دهد. بنابراین، بی خطرترین روش جشن گرفتن کریسمس امسال این است که با خانوار خود یا دایره حمایتی کریسمسی خود در منزل خود باشید. هرچقدر افراد بیشتری را ببینید، احتمال اینکه به کروناویروس مبتلا شوید یا آن را منتقل کنید بیشتر می شود.

مناطق سطح 4 - اگر در منطقه سطح 4 زندگی می کنید، باید از مقررات سطح محدودیتی خود در دوران کریسمس پیروی کنید. این بدان معنی است که شما نمی توانید با افراد دیگر در فضای بسته دیدار کنید، مگر آنکه به صورت عادی با آنها زندگی می کنید یا از قبل در دایره حمایتی شما هستند. در فضای بیرون، شما فقط می توانید با یک نفر از یک خانوار دیگر دیدار کنید.

مناطق سطح 4 که در سطح 4 نیستند - اگر در منطقه سطح 4 زندگی نمی کنید، می توانید حداکثر با دو خانوار دیگر («دایره حمایتی کریسمسی خود») در روز کریسمس (25 دسامبر) دیدار کنید. شما نمی توانید با هیچکس از منطقه سطح محدودیتی 4 دیدار کنید.

باید به خطرات تشکیل دایره حمایتی کریسمسی به دقت فکر کنید و تنها در صورتی که شدیداً به این کار نیاز دارید، آن را انجام دهید. در جای ممکن، در مورد گزینه های جایگزین دیدار حضوری صحبت کنید.

## 1. تشکیل دایره حمایتی کریسمسی

دایره حمایتی کریسمسی، دایره حمایتی و دایره حمایتی مراقبت از کودک موارد متفاوتی هستند که مقررات خاص خود را دارند.

مقررات دایره حمایتی کریسمسی به صورت قانون خواهد بود. زمانی که این مقررات به اجرا در می آید، برای کاهش حداکثری گسترش ابتلاء باید آنها را رعایت کنید.

فقط در صورتی که در منطقه سطح 4 محدودیتی زندگی نمی کنید می توانید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید. اگر اجازه دارید و تصمیم گرفتید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید:

- دایره حمایتی کریسمسی خود را تا اندازه ممکن کوچک نگه دارید. منظور از دو خانوار دیگر حداکثر تعداد است، نه هدف
- با هیچکس از منطقه سطح محدودیتی 4 دایره حمایتی کریسمسی تشکیل ندهید
- در اولین فرصت ممکن و دست کم پنج روز پیش از آنکه با خانوارهای دیگر در دایره حمایتی خود دیدار کنید ارتباط اجتماعی غیرضروری خارج از خانوار خود را متوقف کنید
- دایره حمایتی خود را فقط در منزل خصوصی یا در حیاط خود، عبادتگاه، یا مکانهای عمومی فضای باز ملاقات کنید
- با دایره حمایتی کریسمسی خود فقط در روز کریسمس دیدار کنید. اقامت شبانه نداشته باشید و مدت زمان دیدار خود را تا جای ممکن کوتاه کنید
- تا جای ممکن در منطقه محلی خود بمانید. از سفر از منطقه ای با گسترش بالای بیماری به مناطق با گسترش کمتر خودداری کنید
- با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید و در دایره حمایتی کریسمسی شما نیستند فقط خارج از منزل خود مطابق با مقررات سطح محدودیتی خود دیدار کنید (مگر آنکه از منطقه ای با شیوع کمتر به منطقه ای با شیوع بالاتر آمده اید) و با دوستان و خانواده که با آنها زندگی نمی کنید در منزل یا حیاط خود ملاقات نکنید مگر آنکه آنها بخشی از دایره حمایتی کریسمسی شما باشند.

هنگام دیدار با دایره حمایتی کریسمسی خود، باید همچنان اقداماتی را انجام دهید تا گسترش ویروس کاهش یابد. از جمله دیدار در فضای باز، اطمینان از اینکه فضاهای بسته تا جای ممکن هوای تازه دریافت می کند، ایجاد فاصله بین اعضاء خانوارهای مختلف هر جا که امکان داشته باشد، شستن دستها به صورت مرتب و به مدت 20 ثانیه، و پیروی از [مقررات قرنطینه شخصی](#) اگر علائمی داشتید یا آزمایش کروناویروس شما مثبت شد.

اگر شما یا فردی در خانوار شما ناخوش هستید یا در قرنطینه شخصی قرار دارید، نباید به دیدار خانوار دیگری بروید. اگر علائم بیماری داشتید، اگر شورای محلی یا

بیمارستان شما از شما خواسته است، یا اگر در پروژه آزمایشی دولتی شرکت کرده‌اید، باید [آزمایش رایگان NHS](#) انجام دهید.

## 2. اگر شما بالای 70 سال سن دارید یا از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستید

به خصوص باید به خطرات بزرگتری که افراد آسیب پذیرتر را تهدید می کند فکر کنید در حالیکه درک می کنیم چقدر حفظ سلامت جسمی و روحی بدون ارتباط اساسی با خانواده و دوستان می تواند مشکل باشد.

اگر شما بالای 70 سال سن دارید یا [از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستید](#) به دقت به خطرات فکر کنید. ممکن است ایمن ترین رویکرد این باشد که دایره حمایتی کریسمسی تشکیل ندهید.

اگر اجازه دارید و تصمیم گرفتید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، به صورت خاص مراقب باشید تا از رهنمودها پیروی کنید:

- تا جای ممکن در فضای باز دیدار کنید
- به طور مرتب دستان خود را بشوید
- فاصله خود را با هر فردی که با او زندگی نمی کنید رعایت کنید
- اگر در فضای بسته دیدار می کنید، اجازه دهید هوای تازه وارد شود و گردش هوا وجود داشته باشد

اگر از قبل در یک خانوار یا دایره حمایتی کریسمسی همراه با یک فرد شدیداً آسیب پذیر از لحاظ بالینی هستید، ایمن ترین رویکرد آن است که به دایره حمایتی کریسمسی گسترده تر ملحق نشوید تا خطر بیشتری سلامت وی را تهدید نکند.

### 2.1 اگر در یک دایره حمایتی هستید

اگر شما از قبل در یک دایره حمایتی با فردی از منطقه سطح 4 قرار دارید، می توانید همدیگر را روز کریسمس ملاقات کنید. اگر تصمیم گرفتید چنین کاری انجام دهید، نباید با هیچکس دیگر دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید.

دایره های حمایتی موجود به عنوان یک خانوار در محدودیت سه خانوار به حساب می آیند. این بدان معنی است که اگر در یک دایره حمایتی خارج از منطقه سطح 4 هستید، می توانید با دو خانوار دیگر مجموعاً یک دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید. این مسئله فقط برای دایره های حمایتی طبق قانون صدق می کند. با اینحال، بهتر است به خطرات این کار توجه کنید و دایره حمایتی کریسمسی خود را تا اندازه ممکن کوچک نگه دارید.

اگر شما در یک دایره حمایتی با فردی بالای 70 سال سن یا از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر قرار دارید، به دقت فکر کنید. برای کمک به کاهش خطر برای سلامتی ایشان، ایمن ترین رویکرد آن است که با خانوار خود یا دایره حمایتی خود جشن بگیرید و نه با دیگران.

خارج از سطح 4، دو خانوار موجود در یک دایره حمایتی می توانند هر کدام به یک دایره حمایتی کریسمسی جداگانه ملحق شوند، اما باید پیش از روز کریسمس و پس از آن با هم ارتباط نداشته باشند.

[راهنمای تشکیل و استفاده از دایره حمایتی را بخوانید](#)

## 2.2 اگر در یک دایره حمایتی مراقبت از کودک هستید

روز 25 دسامبر، می توانید همچنان از دایره حمایتی مراقبت از کودک استفاده کنید، از جمله درون منطقه سطح 4، اما تنها اگر برای مراقبت از کودک ضروری است و در جایی که گزینه معقول دیگری وجود نداشته باشد. اگر می خواهید با خانواده دیگر در دایره حمایتی مراقبت از کودک خود ملاقات داشته باشید، باید آنها را در دایره حمایتی کریسمسی خود بگنجانید، اما فقط در شرایطی که هیچ کدام از شما در منطقه سطح 4 زندگی نکنید چنین کاری امکانپذیر است. شما و خانوار دیگر در دایره حمایتی شما برای مراقبت از کودک با هم دوخانوار از محدودیت سه خانوار برای دایره حمایتی کریسمسی محسوب می شوید.

[راهنمای تشکیل و استفاده از دایره حمایتی مراقبت از کودک را بخوانید](#)

## 2.3 والدین جدا شده کودکان زیر 18 سال

کودکان (زیر 18 سال) که والدین آنها با هم زندگی نمی کنند می توانند بخشی از دایره حمایتی کریسمسی هر دو والدین باشند، در صورتیکه والدین آنها تصمیم بگیرند دایره های حمایتی مجزا تشکیل دهند. هیچ فرد دیگری نباید در دو دایره حمایتی باشد.

اگر یکی از والدین یا هر دو در منطقه سطح 4 زندگی می کنند، فرزندان می توانند بین منزل والدین خود جابجا شوند، اما هیچیک از خانوارها اجازه ملحق شدن به دیگران برای تشکیل دایره حمایتی کریسمسی را نخواهد داشت.

## 2.4 تشکیل دایره حمایتی کریسمسی با کسانی که معمولاً با آنها زندگی نمی کنید

اگر اجازه دارید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، شما اجازه دارید دایره حمایتی کریسمسی متفاوتی از افرادی که معمولاً با آنها زندگی می کنید تشکیل دهید. اگر شما و افرادی که با آنها زندگی می کنید می خواهید که در دایره های حمایتی کریسمسی متفاوتی باشید، می توانید با آن خانوار و یک خانوار دیگر دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید (بدین ترتیب سه خانوار محسوب می شوید). شما باید [راهنمای خانوارهایی که همه اعضا آن در یک دایره حمایتی کریسمسی قرار ندارند را در پاسن بسند](#).

## 2.5 اگر دانشجو هستید و برای تعطیلات محل اقامت خود را تغییر داده اید

[اگر دانشجو هستید و در زمان تعطیلات دانشگاه محل اقامت خود را تغییر داده اید](#) ، شما به عنوان جزئی از خانواری که به آن بازگشته اید محسوب می شوید. در این مدت، شما به عنوان فردی از خانوار زمان ترم تحصیلی خود محسوب نمی شوید.

## 3. ملاقات با دایره حمایتی کریسمسی خود و سایر دوستان و خانواده

برای محافظت از خود و عزیزانتان، به خطرات تشکیل دادن دایره حمایتی به دقت فکر کنید. فقط در صورتیکه احساس نیاز کردید این کار را بکنید. از هر سه نفر مبتلا به کروناویروس (کووید-19) یک نفر هیچ علائمی ندارد و بدون آنکه متوجه باشد آن را انتشار می دهد. هر فرد در دایره حمایتی کریسمسی مسئول است اقدامات مشخصی را انجام دهد تا از گسترش ویروس جلوگیری کند. اگر این مقررات را رعایت نکنید، خطر ابتلاء به ویروس و انتقال آن به دوستان و خانواده را بالا می برید.

اگر در یک دایره حمایتی کریسمسی با فردی آسیب پذیر یا فردی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر است قرار دارید، شما باید به طور ویژه مراقب باشید

این توصیه ها را رعایت می کنید. [توصیه های بیشتر در مورد اینکه اگر از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید یا بیشتر در این صفحه](#) موجود است.

## 3.1 پیش از تشکیل و ملاقات با دایره حمایتی کریسمسی خود

اگر اجازه دارید و تصمیم گرفتید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، اقداماتی احتیاطی برای کاهش خطر انجام دهید، از جمله در اولین فرصت ممکن و دست کم پنج روز پیش از آنکه با خانوارهای دیگر در دایره حمایتی خود دیدار کنید، ارتباط اجتماعی غیرضروری خارج از خانوار خود را متوقف کنید. کارمندانی که نمی توانند از منزل کار کنند می توانند همچنان به محل کار خود بروند. افزایش تماس با افراد دیگر به معنی افزایش خطر ابتلاء یا گسترش ویروس است.

## 3.2 ملاقات با دایره حمایتی کریسمسی خود در فضای بسته

اگر فردی در دایره حمایتی کریسمسی شما است، می توانید در روز 25 دسامبر به منزل یکدیگر بروید اما نباید شب اقامت داشته باشید. شما همچنین می توانید با هم به یک عبادتگاه بروید یا در مکانی عمومی در فضای بیرون ملاقات کنید. شما نمی توانید با دایره حمایتی کریسمسی خود در مکان سر بسته دیگری مانند میخانه، هتل، فروشگاه، تئاتر، یا رستوران ملاقات کنید. در این مکانها، قوانین مربوط به اینکه با چه کسی نمی توانید ملاقات داشته باشید به سطح محدودیتی شما بستگی دارد.

با دوستان و خانواده که با آنها زندگی نمی کنید در منزل یا حیاط خود ملاقات نکنید مگر آنکه آنها بخشی از دایره حمایتی کریسمسی شما باشند. شما همچنان می توانید با افرادی که در دایره حمایتی کریسمسی شما نیستند بیرون از منزل خود ملاقات کنید، مطابق با مقررات برای [سطح محدودیتی](#) محل ملاقات شما، اما باید تلاش کنید تمام ارتباطات غیرضروری را کاهش دهید. اگر به سطح محدودیتی با مقررات سختگیرانه تری از منطقه ای که می آید سفر کردید، باید از مقررات سختگیرانه تر که اعمال می شود پیروی کنید.

رهنمودهای خاصی برای افرادی که تصمیم گرفته اند با افرادی به جز آنهایی که با هم زندگی می کنند دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهند و برای آنهایی که تصمیم گرفته اند دایره حمایتی کریسمسی تشکیل ندهند وجود دارد.

می دانیم که ابتلاء و گسترش ویروس در فضای سر بسته آسانتر است، به خصوص اگر هوای تازه جریان نداشته باشد. بنابراین، هنگام ملاقات با دایره حمایتی کریسمسی خود باید این اقدامات را انجام دهید تا از گسترش ویروس جلوگیری نمایید:

- دیدارهای خود را کوتاه کنید زیرا هرچقدر طولانی تر با هم باشید، خطر انتقال بالاتر می رود
- به طور مرتب دستان خود را بشوید
- نقاط مورد تماس، مانند دستگیره درها و سطوح دیگر، را به صورت مرتب تمیز کنید
- تا جای ممکن فاصله اجتماعی را با هر فردی که با او زندگی نمی کنید رعایت کنید
- اطمینان حاصل کنید که در جریان ملاقات و پس از رفتن مهمانها با باز کردن پنجره ها و درها، بدون آنکه سردتان شود، تا جای ممکن هوای تازه به درون خانه می آید.

برخی افراد در صورت نیاز می توانند در منزل فردی دیگر کار کنند، برای مثال پرستارهای بچه، نظافتچی ها یا کسبه. برای کاهش خطر، در صورت ممکن، آنها باید فاصله گذاری اجتماعی را رعایت نمایند و در صورت امکان از رفتن به منازلی که میزبان دایره های حمایتی کریسمسی است پرهیز کنند.

### 3.3 ملاقات با دایره حمایتی کریسمسی خود در فضای باز

شما می توانید با دایره حمایتی کریسمسی خود در حیاط خود و یا در یک مکان عمومی سرباز حضور یابید. شما همچنان می توانید با افرادی که در دایره حمایتی کریسمسی شما نیستند بیرون از منزل خود ملاقات کنید، مطابق با [مقررات برای سطح محدودیتی محل ملاقات شما](#) ، اما باید تلاش کنید از تمام ارتباطات غیرضروری در این دوران پرهیز کنید.

مکانهای عمومی فضای باز عبارتند از:

- پارکها، ساحل، بخشهایی از حومه شهر که به روی عموم باز است
- باغهای عمومی (چه رایگان و چه با ورودی)
- مکانهای پرورش گیاه



## 4. خانوارهایی که در آنها همه در یک دایره حمایتی کریسمسی قرار ندارند

اگر تصمیم گرفته اید دایره حمایتی کریسمسی متفاوتی از افراد درون خانوار خود - افرادی که معمولاً با آنها زندگی می کنید - تشکیل دهید، باید اقدامات بیشتری انجام دهید تا فرصت گسترش ویروس در خانوار خود و بین دایره های حمایتی ایجاد نشود.

این مسئله ممکن است شامل این موارد شود: اقدامات احتیاطی بیشتر مانند تمیز کردن نقاط لمس شده مانند دستگیره درها و تا جای ممکن ورود هوای آزاد به درون منزل پس از آنکه کسی به منزل شما آمد

## 5. اگر تصمیم گرفتید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل ندهید

اگر تصمیم گرفتید دایره حمایتی کریسمسی تشکیل ندهید، باید همچنان از مقررات منطقه خود پیروی کنید. در منطقه سطح 1، این بدان معنی است که شما می توانید با دیگران در محل سکونت خصوصی در جمعی حداکثر شش نفره دیدار کنید، به شرطی که آنها هم از منطقه سطح 1 باشند و دایره حمایتی کریسمسی تشکیل نداده باشند.

اگر دایره حمایتی دارید، شما همچنین می توانید با دایره حمایتی خود ملاقات کنید.

## 6. قرنطینه شخصی و دایره حمایتی کریسمسی

شما همچنین باید از [قوانین مربوط به قرنطینه شخصی](#) پیروی کنید، که اگر شما، فردی که با او زندگی می کنید، فردی در دایره حمایتی یا دایره مراقبت از کودک شما، یا فردی که با او ارتباط داشته اید علائم بیماری دارد یا نتیجه آزمایش کروناویروس او مثبت بوده است، قابل اجرا است. این بدین معنی است که اگر علائم کروناویروس دارید یا در قرنطینه شخصی هستید نباید دایره حمایتی

کریسمسی تشکیل دهید. این مقررات قانون است و باید از آنها پیروی کنید حتی اگر معنای آن این باشد که با دوستان و خانواده در روز کریسمس ملاقات نداشته باشید.

اگر روز 25 دسامبر یا تا 48 ساعت پس از آنکه دایره حمایتی کریسمسی با همدیگر ملاقات نمودند، نتیجه آزمایش کروناویروس فردی از دایره حمایتی کریسمسی شما مثبت باشد یا علائم بیماری داشته باشد، کلیه افراد دایره حمایتی باید [قرنطینه شخصی](#) انجام دهند، انگار که اعضای یک خانوار بوده اند.

## 7. اگر شما از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید

همه ما به خصوص باید به خطراتی که افراد آسیب پذیرتر را تهدید می کند فکر کنیم در حالیکه درک می کنیم چقدر حفظ سلامت جسمی و روحی بدون ارتباط اساسی با خانواده و دوستان می تواند مشکل باشد. اگر تصمیم گرفتید که دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، باید از اقدامات احتیاطی بیشتر شرح داده شده در [راهنمایی برای افرادی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستند](#) استفاده کنید. افراد دیگر درون دایره حمایتی شما باید افزایش خطر برای شما را در نظر بگیرند و در روزهای قبل از دور هم جمع شدن بیش از معمول مراقب باشند.

اگر شما در یک خانوار یا دایره حمایتی با فردی که از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر است قرار دارید، به دقت فکر کنید. برای کمک به کاهش خطر برای سلامتی ایشان، ایمن ترین رویکرد آن است که با خانوار خود یا دایره حمایتی خود جشن بگیرید و نه با دیگران.

## 8. اگر شما در خانه سالمندان سکونت دارید

راهنمایی مربوط به خانه های سالمندان مرتبط با انگلستان است - به رهنمودهای مربوط به [ولز](#) ، [اسکاتلند](#) ، و [ایرلند شمالی](#) توجه نمایید.

گذراندن اوقات در خارج از خانه سالمندان خطر قرار گرفتن در معرض کروناویروس را برای فرد ساکن در خانه سالمندان و بقیه ساکنین آن پس از بازگشت به خانه سالمندان افزایش می دهد، و احتمالاً بار بیشتری بر دوش خانه سالمندان خواهد گذاشت. با توجه به این، بهتر است فقط کسانی از ساکنین خانه های

سالمندان به ملاقات خارج از خانه سالمندان فکر کنند که در سن کار کردن هستند. ساکنین، خانواده های آنان، و خود خانه سالمندان باید به دقت فکر کنند که آیا این کار صحیحی است یا اینکه ملاقات در خانه سالمندان ارتباط معنادار به شکل ایمن تر را فراهم می سازد. [رهنمودهایی در مورد سر زدن به خانه سالمندان وجود دارد.](#)

برخی ساکنین که در سن کار کردن هستند، با موافقت خانه سالمندان و منوط به ارزیابی های خطر فردی، ممکن است بتوانند خانه سالمندان را ترک کنند و دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهند. ساکنین خانه سالمندان می توانند فقط با یک خانوار دیگر دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهند و در هیچ زمان نمی توانند دایره حمایتی کریسمسی سه خانواری شکل دهند.

اگر فردی از خانه سالمندان برای کریسمس به یک خانوار دیگر ملحق شود، باید فاصله اجتماعی را رعایت کند، دستها را مرتب بشوید، و با باز کردن درها و پنجره ها اجازه دهد هوای تازه وارد اتاقها شود.

بقیه افراد خانوار باید اقداماتی را انجام دهند که خطر را برای فرد ساکن و سایر ساکنین خانه سالمندان به حداقل برسانند زیرا وارد شدن ویروس به خانه سالمندان زندگی کلیه افرادی که آنجا زندگی و کار می کنند را به خطر می اندازد. کلیه افراد دایره حمایتی باید:

- اقداماتی را برای کاهش قرار گرفتن در معرض کروناویروس انجام دهند، برای مثال از طریق محدود نمودن تعداد افرادی که ملاقات می کنند از دو هفته قبل از آنکه فرد ساکن خانه سالمندان را در خانوار خود بپذیرند.
- با خانه سالمندان صحبت کنند تا پیش از ملاقات با فرد ساکن خانه سالمندان بیرون از آنجا، آزمایش بدهند. برای بازگشت بی خطر به خانه سالمندان، فرد ساکن باید آزمایش بدهد و قرنطینه شود. ما به زودی با انتشار رهنمودهای مرتبط جزئیات بیشتری را در اختیار شما قرار می دهیم.

برای بازگشت بی خطر به خانه سالمندان، فرد ساکن باید آزمایش بدهد و قرنطینه شود. ما به زودی با انتشار رهنمودهای مرتبط جزئیات بیشتری را در اختیار شما قرار می دهیم.

برای بازگشت بی خطر به خانه سالمندان، فرد ساکن باید آزمایش بدهد و قرنطینه شود. [در این زمینه [رهنمودهای بیشتری در دسترس است](#)

# 9. سفر و اقامت شبانه با دایره حمایتی کریسمسی خود

شما نباید منطقه سطح 4 را ترک کنید تا افراد دیگری را در دوران یا روز کریسمس ملاقات کنید.

اگر در سطح 3 یا پایینتر هستید و تصمیم گرفتید که دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، باید خطرات سفر کردن را به دقت در نظر بگیرید. اگر شما در منطقه ای با بالاترین سطح حفاظتی زندگی می کنید، برای مثال سطح 3 در انگلستان، باید تا جای ممکن از سفر کردن به سطوح پایینتر گسترش بیماری پرهیز کنید.

اگر مجبورید سفر کنید، همه چیز را از قبل رزرو کنید تا خودتان و بقیه به صورت ایمن رفت و برگشت خود را برنامه ریزی کرده باشید.

اگر قصد دارید به اسکاتلند، ولز یا ایرلند شمالی سفر کنید تا دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، باید قوانین آن کشور را مطالعه نمایید و رهنمودهای [اسکاتلند](#)، [ولز](#) یا [ایرلند شمالی](#) را پیش از سفر مطالعه کنید. شما نمی توانید منطقه سطح محدودیتی 4 را برای تشکیل دایره حمایتی کریسمسی در یکی از دولتهای محلی بریتانیا ترک کنید.

شما نمی توانید پیش از 25 دسامبر و یا پس از آن با خانوارهای دیگر درون دایره حمایتی خود دیدار کنید، (مگر آنکه به موجب مقررات سطح محدودتی شما مجاز باشد) (برای مثال، اگر در برنامه سفر اختلالی ایجاد شده، یا فردی از دایره حمایتی کریسمسی علائم کروناویروس نشان می دهد و شما مجبور به قرنطینه شخصی هستید). این شامل هر فردی که به ایرلند شمالی سفر می کند یا از آنجا خارج می شود می گردد.

مسیرهای رفت و آمد ممکن است از زمان عادی شلوغتر باشد. اگر نیاز است که سفر کنید، باید این موارد را رعایت کنید:

- از قبل برنامه ریزی کنید، پیش از حرکت اختلالات احتمالی در مسیر را بررسی کنید، و از شلوغترین مسیرها و همچنین شلوغترین زمانها پرهیز نمایید.
- از توقف های غیر ضروری در طول سفر خود پرهیز کنید.

- از سفر کردن در یک اتوموبیل همراه با افرادی که در خانوار یا دایره حمایتی کریسمسی شما نیستند پرهیز کنید.
  - در صورت امکان، در حین سفر فاصله خود را از دیگران حفظ کنید
  - به صورت مرتب دستهای خود را بشوید یا ضدعفونی کنید
- اگر نیاز است که با دایره حمایتی کریسمسی خود سفر کنید، هر جا که هستید، باید از [رهنمودهای سفر ایمن تر](#) پیروی کنید.

### دسترسی به اطلاعات بیشتر در زمینه سفر

بیرون از منطقه سطح محدودیتی 4، شما می توانید در مکان اقامتی استیجاری خصوصی، هتل، مسافرخانه یا مهمانسرا در انگلستان در طول کریسمس، مطابق با مقررات سطح محدودیتی خود، اقامت کنید. این امر شامل سطح 3 می شود: منطقه ای با هشدار بسیار بالا، بین 24 و 26 دسامبر، به شرطی که فقط به تنهایی و یا همراه با سایر اعضای خانوار خودتان باشید، و این مسئله برای دیدن دایره حمایتی کریسمسی خود در روز کریسمس ضروری است. در صورت نیاز، می توانید در یک منزل استیجاری خصوصی همراه با اعضای خانوار خود یا دایره حمایتی کریسمسی خود اقامت داشته باشید.

شما نباید به عنوان دایره حمایتی کریسمسی در هتل، مهمانسرا یا مسافرخانه در هر سطح محدودیتی دور هم جمع شوید، مگر آنکه یکی از اعضای دایره حمایتی شما به صورت دائم آنجا زندگی کند. این مسئله در مورد مکانهای اقامتی دیگر (مانند موسسات آموزشی یا مسافرخانه ها) نیز صدق می کند. اگر این مسئله شامل شما می شود، از جمع شدن دور هم با دایره حمایتی کریسمسی خود در هر مکان و فضای عمومی مانند رستوران خودداری کنید.

اگر از خارج به بریتانیا سفر می کنید و خانوار شما ممکن است در روز کریسمس به دایره حمایتی کریسمسی ملحق شود. با اینحال، اگر به صورت عادی در خارج از کشور زندگی می کنید و آمده اید که در بریتانیا به دوستان و خانواده ملحق شوید، برای تشکیل دایره حمایتی کریسمسی، شما یک خانوار جداگانه محسوب می شوید.

اگر از یک [کشور یا سرزمین غیر کریدور سفر](#) وارد شده یا از طریق آن سفر کرده اید باید به مدت [10 روز خود را قرنطینه شخصی نمایید](#)، یا ممکن است [5 روز پس از قرنطینه آزمایش دهید](#) و اگر نتیجه منفی باشد، قرنطینه شخصی خود را به پایان برسانید.

## 10. پس از ملاقات با دایره حمایتی گریسمسی خود

پس از ملاقات با دایره حمایتی گریسمسی خود در روز 25 دسامبر، باید تا جای ممکن تماس با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید را کاهش دهید. در عین حال که مقررات مرتبط با سطح محدودیتی محلی شما اجرا می شود، همچنین باید احتیاط بیشتری خرج کنید و فکر کنید آیا به صلاح است که با افراد خارج از خانوار خود دیدار کنید. این شامل دیدار نکردن با آنها در شب سال نو می گردد، حتی اگر حال شما خوب باشد. از هر سه خانوار مبتلاء به کروناویروس، تقریباً یک خانواده علائمی ندارند و همچنان آن را منتقل می کنند.

اگر نمی توانید از منزل کار کنید می توانید به سر کار بروید، اما باید از ارتباط اجتماعی غیرضروری پرهیز کنید. افزایش تماس با افراد دیگر به معنی افزایش خطر ابتلاء یا گسترش ویروس است.