

માર્ગદર્શન

# મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે ક્રિસમસ બબલ બનાવવું

19 ડિસેમ્બર 2020ના રોજ સુધારાયેલ

અનુક્રમણિકા

1.  
ક્રિસમસ બબલ બનાવવું
2.  
જો તમે 70 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં હો અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો
3.  
તમારા ક્રિસમસ બબલ સાથે તેમજ અન્ય મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે મળવું
4.  
જ્યાં દરેક જણ એક જ ક્રિસમસ બબલમાં ન હોય તેવાં ઘરો
5.  
જો તમે ક્રિસમસ બબલ ન બનાવવાનું પસંદ કરો
6.  
સેલ્ફ-આઈસોલેશ અને ક્રિસમસ બબલો
7.  
જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો
8.  
જો તમે કેર હોમનાં રહેવાસી હો
- 9.

મુસાફરી અને તમારા ક્લિસમસ બબલનાં લોકો સાથે રાત્રિ રોકાણ

10.

તમારા ક્લિસમસ બબલને મળ્યા પછી

આ પાનું છાપો

આ ક્લિસમસના સમયે આપણે દરેક જણ વાઈરસના ફેલાવા પર કાબૂ રાખવાની અને આપણાં સ્વજનોનું, પ્રાસ કરીને જો તેઓ અરક્ષિત હોય, તેમનું રક્ષણ કરવાની અંગત જવાબદારી લઈએ તે અત્યંત અગત્યનું છે.. કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) ધરાવતાં ત્રણમાંથી એક જણને તેનાં કોઈ ચિહ્નો હોતાં નથી, આથી તેઓ પોતાને ખ્યાલ આવ્યા વગર જ તે ફેલાવતાં હશે આથી આ વર્ષે ક્લિસમસની સૌથી સલામત રીતે ઉજવણી કરવાનો રસ્તો, તમારા પોતાના ઘરનાં કે હાલનાં સપોર્ટ બબલનાં લોકો સાથે જ તમારા પોતાના ઘરમાં ઉજવણી કરવાનો છે. તમે જેટલાં વધારે લોકોને મળશો, એટલું જ તમને કોરોનાવાઈરસ લાગવાની કે તે ફેલાવાની શક્યતા વધારે છે.

ટિઅર 4ના વિસ્તારો, જો તમે ટિઅર 4 વિસ્તારમાં રહેતાં હો, તો ક્લિસમસના સમય દરમ્યાન તમારે તમારા ટિઅરના નિયમોનું પાલન કરવું જ પડશે. એટલે કે તમે બીજાં લોકોને ઘરની અંદર મળી નહિ શકો, સિવાય કે સામાન્ય રીતે તમે તેમની સાથે રહેતાં હો, અથવા તેઓ તમારા હાલના સપોર્ટ બબલનો ભાગ હોય. ઘરની બહાર, તમે બીજા કોઈ ઘરની એક જ વ્યક્તિને મળી શકો છો.

ટિઅર 4માં ન હોય તે વિસ્તારો, જો તમે ટિઅર 4 વિસ્તારમાં ન રહેતાં હો, તો તમે ક્લિસમસના દિવસે (25 ડિસેમ્બરના રોજ) વધુમાં વધુ બીજા બે ઘરોનાં લોકોને (તમારા 'ક્લિસમસ બબલ'ને) મળી શકો. તમે ટિઅર 4 વિસ્તારમાંથી કોઈને પણ મળી શકશો નહિ.

તમારે જોખમોનો ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરવો જોઈએ અને જો તમને તદ્દન જરૂરી લાગે તો જ ક્લિસમસ બબલ બનાવવું જોઈએ. જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યારે રૂબરૂ મળવાને બદલે બીજા શું વિકલ્પો છે તેની ચર્ચા કરી લો.

## 1. ક્લિસમસ બબલ બનાવવું

ક્લિસમસ બબલો, સપોર્ટ બબલો અને ચાઈલ્ડકેર બબલો તે બધી જ જુદી જુદી બાબતો છે અને તે દરેકના પોતાના ચોક્કસ નિયમો છે.

ક્રિસમસ બબલ ઉપરના નિયમોને કાયદો બનાવવામાં આવશે. એકવાર તે અમલમાં આવશે તે પછી, ચેપનો ફેલાવો થતો બને તેટલો ઓછો કરવા માટે તમારે નિયમોનું પાલન કરવાનું ફરજિયાત રહેશે.

તમે ટિઅર 4 વિસ્તારમાં ન રહેતાં હો તો જ તમે ક્રિસમસ બબલ બનાવી શકશો. જો તમને ક્રિસમસ બબલ બનાવવાની પરવાનગી હોય અને તે બનાવવાનું નક્કી કરો, તો:

- તમારું ક્રિસમસ બબલ તમે બને તેટલું નાનું રાખો વધુમાં વધુ બીજાં બે ઘરોનાં સભ્યો એ મહત્તમ મર્યાદા છે, લક્ષ્ય નથી
- ટિઅર 4 વિસ્તારમાંથી કોઈની પણ સાથેના ક્રિસમસ બબલમાં જોડાશો નહિ
- તમારા પોતાના ઘરનાં સભ્યો ન હોય તેવાં લોકો સાથેનો તમામ બિનજરૂરી સામાજિક સંપર્ક શક્ય તેટલો જલદી, અને તમે તમારા બબલનાં બીજાં ઘરનાં સભ્યોને મળવાનાં હો તેના ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ પહેલાંથી, બંધ કરી દો
- તમારા ક્રિસમસ બબલને માત્ર અંગત ઘરો, તમારા બગીચા, ધર્મનાં સ્થાનો અથવા જાહેર ખુલ્લાં સ્થળોમાં જ મળો
- તમારા બબલનાં લોકોને માત્ર ક્રિસમસના દિવસે જ મળો. રાત્રિ રોકાણ કરશો નહિ અને તમારી મુલાકાતો બને તેટલી ટૂંકી રાખો
- શક્ય હોય ત્યારે સ્થાનિક જ રહો. જ્યાં રોગનો ફેલાવો ખૂબ વધારે હોય તેવા વિસ્તારમાંથી ઓછા ફેલાવાવાળા વિસ્તારમાં મુસાફરી કરવાનું ટાળો
- તમારા ક્રિસમસ બબલમાં ન હોય તે લોકોને, તમે જે ટિઅરમાં રહેતાં હો ત્યાંના નિયમો અનુસાર તમારા ઘરની બહાર જ મળો (સિવાય કે નીચલામાંથી ઉપરના ટિઅરમાં આવતાં હોય) અને તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેવાં મિત્રો અને કુટુંબીજનોને તમારા ઘરમાં કે બગીચામાં સામાજિક રીતે ન મળો, સિવાય કે તેઓ તમારા ક્રિસમસ બબલનો ભાગ હોય

તમારા ક્રિસમસ બબલને મળતી વખતે, તમારે વાઈરસનો ફેલાવો ઓછો કરવાનાં પગલાં લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. આમાં જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે ઘરની બહાર મળવાનો, ઘરની અંદરની જગ્યાઓમાં શક્ય તેટલી વધારે તાજી હવાની અવરજવર રાખવાનો, જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે જુદાં જુદાં ઘરોનાં લોકો વચ્ચે અંતર રાખવાનો, નિયમિત રીતે અને 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધોવાનો, અને જો તમને ચિહ્નો શરૂ થાય

કે કોરોનાવાઈરસના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવે તો [સેલ્ફ-આઈસોલેશનના નિયમોનું](#) પાલન કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમારી કે તમારા ઘરમાં બીજા કોઈ સભ્યની તબિયત સારી ન લાગતી હોય કે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો તો તમારે બીજા ઘરનાં લોકોને મળવા ન જ જવું જોઈએ. જો તમને ચિહ્નો હોય, તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ અથવા તમારી હોસ્પિટલે તમને કહ્યું હોય, અથવા જો તમે સરકારની પ્રાયોગિક યોજનામાં ભાગ લઈ રહ્યાં હો, તો તમારે [NHS પાસેથી મફત ટેસ્ટ](#) મંગાવવો જોઈએ.

## 2. જો તમે 70 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં હો અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો

કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે આવશ્યક સંપર્ક રાખ્યા વગર કેવી રીતે સારું શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય જાળવી રાખવાનું કેટલું અઘરું હોઈ શકે તે ઓળખવાની સાથે સાથે, વધારે અરક્ષિત લોકો પર મોટાં જોખમો હોવાનો વિચાર કરવાનું ખાસ કરીને અગત્યનું છે.

જો તમે 70 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં હો અથવા [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો](#) તો જોખમોનો ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરો. સૌથી વધારે સલામત વલણ કદાચ ક્રિસમસ બબલ નહિ બનાવવાનું છે

જો તમને ક્રિસમસ બબલ બનાવવાની પરવાનગી હોય અને તે બનાવવાનું નક્કી કરો, તો ખાસ કરીને માર્ગદર્શનનું પાલન કરવાનું ધ્યાન રાખો:

- શક્ય હોય ત્યારે ઘરની બહાર જ મળો
- તમારા હાથ નિયમિત રીતે ધુઓ
- તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેમનાથી અંતર રાખો
- જો તમે ઘરની અંદર મળો, તો ઘરમાં તાજી હવા આવવા દઈને સારું વેન્ટિલેશન રાખો

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો અથવા તેમના સપોર્ટ બબલમાં હો, તો સૌથી વધારે સલામત વલણ મોટા

ક્રિસમસ બબલમાં નહિ જોડાવાનું છે જેથી તેમના આરોગ્ય પરનાં જોખમો ઘટાડવામાં મદદ થાય.

## 2.1 જો તમે સપોર્ટ બબલમાં હો

જો તમે ટિઅર 4માં રહેતી કોઈ વ્યક્તિ સાથે હાલના સપોર્ટ બબલમાં હો, તો તમે ક્રિસમસના દિવસે એકબીજાંને મળી શકો છો. જો તમે આમ કરવાનું પસંદ કરો, તો તમારે બીજાં કોઈની સાથે ક્રિસમસ બબલમાં જોડાવું ન જ જોઈએ.

હાલનાં સપોર્ટ બબલોને ત્રણ ઘરોની મર્યાદા પ્રતિ એક ઘર તરીકે ગણવામાં આવે છે. એટલે કે જો તમે ટિઅર 4 વિસ્તારની બહાર કોઈ એક સપોર્ટ બબલમાં હો, તો તમે બંને સાથે મળીને બીજાં બે ઘરો સાથે એક ક્રિસમસ બબલ બનાવી શકો છો. આ માત્ર કાયદા દ્વારા નક્કી કરવામાં આવ્યા મુજબના સપોર્ટ બબલોને જ લાગુ પડે છે. પરંતુ, તમારે આવું કરવામાં રહેલાં જોખમોનો વિચાર કરવો જોઈએ, અને તેથી તમારું ક્રિસમસ બબલ બને તેટલું નાનું રાખવું જોઈએ.

જો તમે 70 વર્ષથી વધુ ઉંમરની અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિ સાથેના સપોર્ટ બબલમાં હો, તો ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરો. તેમના આરોગ્ય પરનાં જોખમો ઘટાડવામાં મદદ માટે, સૌથી સલામત વલણ તમારા પોતાના ઘરનાં કે સપોર્ટ બબલનાં સભ્યો સાથે જ ઉજવણી કરવાનું છે, બીજાં લોકો સાથે નહિ.

ટિઅર 4ની બહાર, સપોર્ટ બબલમાં રહેલાં બે ઘરો અલગ અલગ ક્રિસમસ બબલોમાં જોડાઈ શકે છે, પરંતુ તેમણે ક્રિસમસના દિવસ પહેલાં અને તે પછી એકબીજાં સાથેનો સંપર્ક ટાળવો જોઈએ.

[સપોર્ટ બબલ બનાવવા અને તેનો ઉપયોગ કરવા વિશેની માર્ગદર્શિકા વાંચો](#)

## 2.2 જો તમે યાઈલ્ડકેર બબલમાં હો

તમે 25 ડિસેમ્બરના દિવસે યાઈલ્ડકેર બબલ વાપરવાનું ચાલુ રાખી શકો છો, ટિઅર 4ના વિસ્તાર સહિત, પરંતુ તે બાળકની સંભાળ માટે વાજબી રીતે જરૂરી હોય અને જ્યાં બીજા કોઈ વાજબી વિકલ્પો ન હોય ત્યાં જ. જો તમે તમારા યાઈલ્ડકેર બબલનાં બીજાં ઘરનાં લોકો સાથે સામાજિક રીતે મળવા માગતાં હો, તો તમારે તેમનો તમારા ક્રિસમસ બબલમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ, પરંતુ જો તમારા બંનેમાંથી કોઈ ટિઅર 4માં ન રહેતું હોય તો જ તે કરી શકો છો. તમે અને તમારા યાઈલ્ડકેર બબલમાં રહેલાં બીજાં

ઘરોનાં લોકોની ગણતરી ક્લિસમસ બબલો માટેની ત્રણ ઘરોની મર્યાદા પ્રતિ બે ઘરો તરીકે કરવામાં આવશે.

[ચાઈલ્ડકેર બબલ બનાવવા અને તેનો ઉપયોગ કરવા વિશેની માર્ગદર્શિકા વાંચો](#)

## 2.3 18 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકોનાં અલગ થયેલાં માતાપિતા

જે બાળકોનાં (18 વર્ષથી નાનાં) માતાપિતા સાથે ન રહેતાં હોય તેઓ માતા અને પિતા બંનેના ક્લિસમસ બબલોનો ભાગ બની શકે છે, જો તેમનાં માતાપિતા તેમનાં અલગ બબલો બનાવવાનાં હોય તો. બીજાં કોઈએ પણ બે બબલોમાં ન હોવું જોઈએ.

જો માતા કે પિતા બેમાંથી કોઈ એક અથવા બંને ટિઅર 4 વિસ્તારમાં રહેતાં હોય, તો બાળકો તેમનાં માતા અને પિતાનાં ઘરો વચ્ચે આવન જાવન ચાલુ રાખી શકે છે, પરંતુ તે બંને ઘરોમાંથી કોઈને પણ બીજાં લોકો સાથે ક્લિસમસ બબલ બનાવવાની પરવાનગી નથી.

## 2.4 તમે સામાન્ય રીતે જેમની સાથે રહેતાં હો તેમના કરતાં જુદાં લોકો સાથે ક્લિસમસ બબલ બનાવવું

જો તમને ક્લિસમસ બબલ બનાવવાની પરવાનગી હોય, તમે સામાન્ય રીતે જેમની સાથે રહેતાં હો તેમના કરતાં જુદાં લોકો સાથે ક્લિસમસ બબલ બનાવી શકો છો. જો તમે અને તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તે લોકો જુદાં જુદાં ક્લિસમસ બબલમાં રહેવા માગતાં હો, તો તમે તે ઘરનાં લોકો તેમજ બીજા એક ઘરનાં લોકો સાથે ક્લિસમસ બબલ બનાવી શકો છો (આને ત્રણ ઘરો તરીકે ગણવામાં આવશે). તમારે [જ્યાં દરેક જણ એક જ ક્લિસમસ બબલમાં ન હોય તેવાં ઘરોનાં લોકો વિશેની માર્ગદર્શિકા નીચે વાંચવી જોઈએ](#).

## 2.5 તમે રજાઓ માટે યુનિવર્સિટીથી ઘરે રહેવા આવેલા વિદ્યાર્થી હો

[જો તમે રજાઓ માટે યુનિવર્સિટીથી ઘરે આવેલાં વિદ્યાર્થી હો](#), તો તમે જે ઘરે પાછાં આવ્યાં હો, તે ઘરનો ભાગ હોવા તરીકે તમે ગણાવ છો. તમે સત્રના સમય દરમ્યાન જેની સાથે રહેતાં હો તે લોકોના ઘરનો ભાગ હોવા તરીકે આ સમય માટે તમને ગણવામાં આવશે નહિ.

## 3. તમારા ક્રિસમસ બબલ અને બીજાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે મળવું

તમારું પોતાનું અને તમારાં સ્વજનોનું રક્ષણ કરવા માટે બબલ બનાવવામાં સંકળાયેલાં જોખમો વિશે ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરો. તમને તે કરવું જરૂરી લાગે તો જ તે કરો. કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) ધરાવતાં ત્રણમાંથી એક વ્યક્તિને તેનાં કોઈ ચિહ્નો જણાતાં નથી અને તેઓ પોતાને ખ્યાલ આવ્યા વગર તે ફેલાવતાં હશે. ક્રિસમસ બબલમાં રહેલ દરેક વ્યક્તિ વાઈરસનો ચેપ લાગવા તેમજ તેનો ફેલાવો અટકાવવા માટેનાં સ્પષ્ટ પગલાં લેવા માટે જવાબદાર છે. જો તમે આ નિયમોનું પાલન નહિ કરો, તો તમે વાઈરસનો ચેપ લાગવાનું તેમજ તમારાં મિત્રો અને કુટુંબીજનોમાં તે ફેલાવાનું જોખમ વધારો છો.

જો તમે અરક્ષિત કે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથેના ક્રિસમસ બબલમાં હો, તો આ સલાહનું પાલન કરવા માટે તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો તો શું કરવું જોઈએ તેની વધારે સલાહ આ પાન ઉપર નીચે આપેલી છે.

### 3.1 તમારું ક્રિસમસ બબલ બનાવતાં અને તેમને મળતાં પહેલાં

જો તમે ક્રિસમસ બબલ બનાવવાની પરવાનગી હોય, અને તે બનાવવાનું નક્કી કરો, તો શક્ય તેટલું જલદી અને તમારા ક્રિસમસ બબલને મળવાના ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ અગાઉથી તમારા ઘરની બહારનાં બીજાં લોકો સાથેનો બિનજરૂરી સામાજિક સંપર્ક બંને તેટલો ઓછો કરીને, જોખમો ઓછાં કરવા માટેનાં સાવચેતીનાં પગલાં લો. જે કામદારો ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હોય તેમણે તેમના કામના સ્થળે જવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. બીજાં લોકો સાથેના વધારાના કોઈ પણ સંપર્કથી તમને કોરોનાવાઈરસનો ચેપ લાગવાનું કે તે ફેલાવાનું જોખમ વધે છે.

### 3.2 તમારા ક્રિસમસ બબલનાં લોકોને ઘરની અંદર મળવું

જો કોઈ તમારા ક્રિસમસ બબલમાં હોય તો તમે 25 ડિસેમ્બરના દિવસે એકબીજાંના ઘરે મળવા જઈ શકો છો, પરંતુ તમારે ત્યાં રાત્રિ રોકાણ ન જ કરવું જોઈએ. તમે સાથે ધર્મનાં સ્થાને પણ જઈ શકો છો, અથવા જાહેર ખુલ્લાં સ્થળોમાં પણ મળી શકો છો. તમે



તમારા ક્લિસમસ બબલનાં લોકો સાથે બીજાં કોઈ મકાનની અંદરનાં સ્થળોમાં મળી શકો નહિ, જેમ કે પબ, હોટેલ, દુકાન, થિયેટર કે રેસ્ટોરંટમાં. આ ગોઠવણોમાં, તમે કોને મળી શકો અને કોને નહિ, તેનો આધાર તમારા ટિઅર પર રહેલો હશે.

તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેવાં મિત્રો અને કુટુંબીજનોને તમારા ઘરમાં કે બગીચામાં ન મળો, સિવાય કે તેઓ તમારા ક્લિસમસ બબલનો ભાગ હોય તમે જે ટિઅરમાં રહેતાં હો ત્યાંના નિયમો અનુસાર, તમારા ક્લિસમસ બબલમાં ન હોય તે લોકોને તમારા ઘરની બહાર મળવાનું ચાલુ રાખી શકો, પરંતુ તમામ બિન-આવશ્યક સંપર્કો બને તેટલા ઓછા કરી દેવાનું તમારે લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. તમે જે ટિઅરમાંથી આવતાં હો તેના કરતાં વધારે કડક નિયમોવાળા ટિઅરમાં જઈ રહ્યાં હો, તો તમારે ત્યાંના વધારે કડક નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ.

જે લોકોએ તેઓ સામાન્ય રીતે જેમની સાથે રહેતાં હોય તેમના કરતાં જુદાં લોકો સાથે ક્લિસમસ બબલ બનાવવાનું નક્કી કર્યું હોય, અને જે લોકોએ ક્લિસમસ બબલ નહિ બનાવવાનું નક્કી કર્યું હોય તેમના માટે તેની ખાસ અલગ માર્ગદર્શિકાઓ છે.

અમે જાણીએ છીએ કે મકાનોની અંદરનાં બંધિયાર સ્થાનોમાં સહેલાઈથી વાઈરસ લાગે અને ફેલાય છે, ખાસ કરીને જ્યાં તાજી હવાની અવરજવર બહુ ઓછી હોય. એટલા માટે તમારા ક્લિસમસ બબલને મળતી વખતે, તમારે વાઈરસનો ફેલાવો રોકવા માટે આ પગલાં લેવાં જોઈએ:

- તમારી મુલાકાતો ટૂંકી રાખો, કારણ કે તમે જેટલું લાંબું રોકાશો તેટલું જ રોગના ફેલાવાનું જોખમ વધે છે
- તમારા હાથ અવારનવાર ધુઓ
- સ્પર્શ થતો હોય તેવી જગ્યાઓ નિયમિત રીતે સાફ કરો, જેમ કે દરવાજાનાં હેન્ડલો અને સપાટીઓ
- જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેવાં લોકો સાથે બને તેટલું સામાજિક અંતર જાળવી રાખવું જોઈએ
- મુલાકાત દરમિયાન અને મુલાકાતીઓ જતા રહ્યા પછી પણ તમે બારીઓ અને બારણાં ખોલીને બને તેટલી તાજી હવા અંદર આવવા દો, ઠંડી ન પડે તેવી રીતે, તેની ખાતરી કરો.



જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં લોકો બીજાં લોકોનાં ઘરોમાં કામ કરવાનું ચાલુ રાખી શકે છે, જેમ કે આયાઓ, સફાઈ કામદારો અથવા વેપારી માણસો. જોખમ ઘટાડવા માટે, તેમણે જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ, અને જ્યાં ક્રિસમસ બબલો ગોઠવવામાં આવ્યાં હોય તે ઘરોમાં જો બની શકે તો ન જવું જોઈએ.

### 3.3 તમારા ક્રિસમસ બબલનાં લોકોને ઘરની બહાર મળવું

તમે તમારા ક્રિસમસ બબલનાં લોકો સાથે તમારા ઘરના બગીચામાં કે જાહેર ખુલ્લા સ્થળે સાથે રહી શકો છો. તમારા ક્રિસમસ બબલમાં ન હોય તે લોકોને તમે તમારા ઘરની બહાર, તમે જે ટિઅરમાં મળી રહ્યાં હો ત્યાંના નિયમો અનુસાર, મળવાનું ચાલુ રાખી શકો છો, પરંતુ આ સમય દરમિયાન તમારે બધા બિનજરૂરી સંપર્કો ટાળવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ.

જાહેર ખુલ્લાં સ્થળોમાં આમનો સમાવેશ થાય છે:

- બગીચા, દરિયાકિનારા, જાહેર જનતા માટે ખુલ્લા હોય તેવા ગ્રામીણ વિસ્તારોના ભાગ
- જાહેર બગીચાઓ (તમારે ત્યાં પ્રવેશ માટે પૈસા ચૂકવવાના હોય કે નહિ)
- અલોટમેન્ટ્સ
- રમતનાં મેદાનો

## 4. જ્યાં દરેક જણ એક જ ક્રિસમસ બબલમાં ન હોય તેવાં ઘરો

તમારા ઘરનાં લોકો - સામાન્ય રીતે તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તે લોકો - કરતાં જુદાં લોકો સાથે જો તમે ક્રિસમસ બબલ બનાવવાનું નક્કી કર્યું હોય, તો તમારે તમારા ઘરની અંદરનાં લોકો તેમજ બબલોની વચ્ચેનાં લોકોમાં વાઈરસનો ફેલાવો થાય તેવી તકો ના મળે તે માટે વધારાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

આમાં સમાવેશ થઈ શકે: કોઈ તમારા ઘરનાં સભ્યોને મળવા આવીને પાછાં જાય તે પછી બારણાનાં હેન્ડલો જેવી સપાટીઓ અને સંપર્કનાં સ્થાનો સાફ કરવા અને બને તેટલી તાજી હવા અંદર આવવા દેવા જેવાં વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં

## 5. જો તમે ક્રિસમસ બબલ ન બનાવવાનું પસંદ કરો

જો તમે ક્રિસમસ બબલ નહિ બનાવવાનું નક્કી કરો, તો તમારે તમારા વિસ્તારના નિયમો અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ. ટિઅર 1 વિસ્તારમાં આનો અર્થ એવો થશે, કે તમે બીજાં લોકોને અંગત ઘરોમાં વધુમાં વધુ છ જણાંના જૂથમાં મળી શકો, પરંતુ જો તેઓ પણ ટિઅર 1 વિસ્તારમાંથી આવતાં હોય અને તેમણે ક્રિસમસ બબલ ન બનાવેલું હોય.

જો તમારું સપોર્ટ બબલ હોય તો તમે તેમને મળવાનું પણ ચાલુ રાખી શકો છો.

## 6. સેફ-આઈસોલેશન અને ક્રિસમસ બબલો

તમારે [સેફ-આઈસોલેશન પરના નિયમો](#) અનુસરવા જ જોઈએ, જે જો તમને, તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તેમાંથી કોઈને, તમારા ચાઈલ્ડકેર અથવા સપોર્ટ બબલમાંથી કોઈને, અથવા તમે જેમના સંપર્કમાં આવ્યાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને જો ચિહ્નો શરૂ થાય કે કોરોનાવાઈરસના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો આ લાગુ પડે છે. એટલે કે જો તમને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો હોય અથવા સેફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, તો તમારે ક્રિસમસ બબલ ન જ બનાવવું જોઈએ. આ નિયમો કાયદો છે અને તમારે તેનું પાલન કરવું જ જોઈએ, પછી તેના લીધે તમે ક્રિસમસના દિવસે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને ન મળી શકો તો પણ.

જો તમારા ક્રિસમસ બબલના કોઈ સભ્યના કોરોનાવાઈરસના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવે કે તેમને 25 ડિસેમ્બરના દિવસે અથવા બબલનાં સભ્યો છેલ્લે મળ્યા હોય તેના 48 કલાક પછી કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો બબલનાં બધાં જ સભ્યોએ તેઓ એક જ ઘરનાં સભ્યો હોય તેવી રીતે [સેફ-આઈસોલેટ](#) કરવાનું જ રહેશે.

## 7. જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો

કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે આવશ્યક સંપર્ક રાખ્યા વગર સારું શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય જાળવી રાખવાનું કેટલું અઘરું હોઈ શકે તે ઓળખવાની સાથે,

વધારે અરક્ષિત લોકો પરનાં જોખમો વિશે પણ આપણે સહુ વિચાર કરીએ તે ખાસ કરીને અગત્યનું છે. જો તમે ક્રિસમસ બબલ બનાવવાનું નક્કી કરો જ, તો તમારે [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની માર્ગદર્શિકામાં](#) જણાવવામાં આવેલાં સાવચેતીનાં વધારાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ. તમારા બબલમાં રહેલાં બીજાં લોકોએ તમારી પર વધેલા જોખમનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ અને તમે સાથે મળે તેની આગળના દિવસો દરમ્યાન વધારે સજાગ રહેવું જોઈએ.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે હાલમાં એક જ ઘરમાં રહેતાં હો કે તેમના સપોર્ટ બબલમાં હો, તો ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરો. તેમના આરોગ્ય પરનાં જોખમો ઘટાડવામાં મદદ માટે, સૌથી સલામત વલણ તમારા પોતાના ઘરનાં કે સપોર્ટ બબલનાં સભ્યો સાથે જ ઉજવણી કરવાનું છે, બીજાં લોકો સાથે નહિ.

## 8. જો તમે કેર હોમનાં રહેવાસી હો

કેર હોમ્સ વિશેની માર્ગદર્શિકા ઈંગ્લેન્ડને લાગુ પડે છે - [વેલ્સ](#), [સ્કોટલેન્ડ](#), અને [નોર્થન આયરલેન્ડ](#) માટેની માર્ગદર્શિકા જુઓ.

કેર હોમની બહારનાં બીજાં લોકો સાથે સમય વીતાવવાથી રહેવાસીઓ પર તેમજ તેઓ તેમના હોમમાં પાછાં ફરે તે પછી ત્યાંનાં બીજાં રહેવાસીઓ પર પણ કોરોનાવાઈરસના ફેલાવાનું જોખમ વધશે અને તેના લીધે તમારા કેર હોમ પર વધારાનો બોજો પણ મૂકાઈ શકે. આ જોતાં, કેર હોમની બહારની મુલાકાતો, કેર હોમનાં કામ કરવાની ઉંમરનાં રહેવાસીઓ માટે જ વિચારવી જોઈએ. રહેવાસીઓ, તેમનાં કુટુંબીજનો તેમજ કેર હોમ્સે ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક વિચારવું જોઈએ કે આવું કરવાનું યોગ્ય રહેશે કે નહિ, અથવા કેર હોમમાં મળવા આવવાનો વિકલ્પ વધારે સલામત રીતે અર્થપૂર્ણ સંપર્ક પૂરો પાડશે. [કેર હોમની મુલાકાતે જવા ઉપરનું માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.](#)

કામ કરવાની ઉંમરનાં કેટલાંક રહેવાસીઓ બબલ બનાવવા માટે તેમના કેર હોમમાંથી બહાર જઈ શકે, જે તેમના હોમ સાથેની સહમતીથી અને વ્યક્તિ પરનાં જોખમની આકારણીઓ અનુસાર કરવામાં આવે. કેર હોમના રહેવાસી બીજા કોઈ એક ઘરની સાથે બબલ બનાવી શકે, અને તેમણે કોઈ પણ સમયે ત્રણ ઘરો સાથેનું ક્રિસમસ બબલ ન બનાવવું જોઈએ.

જો કેર હોમના કોઈ રહેવાસી ક્રિસમસ દરમ્યાન બીજા કોઈ ઘર સાથે જોડાય તો તેમણે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ, નિયમિત રીતે હાથ ધોવા જોઈએ અને બારીઓ તેમજ બારણાં ખોલીને રૂમોમાં પુષ્કળ તાજી હવા આવવા દેવી જોઈએ.

ઘરનાં બીજાં લોકોએ કેર હોમમાં કોરોનાવાઈરસ પહોંચવાને કારણે ત્યાં રહેતાં અને કામ કરતાં બધાં લોકોનાં જીવ જોખમમાં મૂકાતાં હોવાનું ઓળખીને, કેર હોમના રહેવાસી પર તેમજ કેર હોમનાં બીજાં લોકો પરનું જોખમ બને તેટલું ઓછું રાખવા માટે પગલાં લેવાં જોઈએ. બબલનાં બધાં સભ્યોએ:

- કેર હોમના રહેવાસી તેમના ઘરમાં આવવાનાં હોય તેનાં બે અઠવાડિયાં પહેલાં તેઓ મળતાં હોય તે લોકોની સંખ્યા ઓછી કરીને કોરોનાવાઈરસનું સંભવિત જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ
- કેર હોમના રહેવાસીને કેર હોમની બહાર મળતાં પહેલાં ટેસ્ટ કરાવવા વિશે કેર હોમ સાથે વાત કરવી જોઈએ. કેર હોમમાં સલામતીથી પાછા ફરવા માટે, રહેવાસીએ ટેસ્ટ કરાવવાનો અને આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી રહેશે. અમે સંબંધિત માર્ગદર્શન બહાર પાડીને ટૂંક સમયમાં તે વિશે વધારે વિગતો પૂરી પાડીશું.

કેર હોમમાં સલામતીથી પાછા ફરવા માટે, રહેવાસીએ ટેસ્ટ કરાવવાનો અને આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી રહેશે. અમે તેને સંબંધિત માર્ગદર્શિકા બહાર પાડીને તે વિશે વધારે વિગતો ટૂંક સમયમાં આપીશું.

કેર હોમમાં સલામતીથી પાછા ફરવા માટે, રહેવાસીએ ટેસ્ટ કરાવવાનું અને આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી રહેશે. [વધારાનું [માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે](#)]

## 9. મુસાફરી અને તમારા ક્લિસમસ બબલનાં લોકો સાથે રાત્રિ રોકાણ

ક્લિસમસના સમય દરમ્યાન અથવા ક્લિસમસના દિવસે, ટિઅર 4 વિસ્તારમાંથી તમારે બીજાં લોકોને મળવા માટે ન જ જવું જોઈએ.

જો તમે ટિઅર 3માં કે તેથી નીચલા વિસ્તારમાં હો, અને ક્લિસમસ બબલ બનાવવાનું પસંદ કરો અને તે બનાવો, તો તમારે બિલકુલ પણ મુસાફરી કરવાનાં જોખમો ઉપર ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરવો જોઈએ. જો તમે અત્યંત ઊંચ કક્ષાની સુરક્ષાના વિસ્તારમાં રહેતાં હો, દાખલા તરીકે, ઇંગ્લેન્ડમાં ટિઅર 3માં, તો તમારે શક્ય હોય ત્યારે તેનાથી ઓછો ફેલાવો હોય તેવા વિસ્તારમાં મુસાફરી કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

જો તમારે મુસાફરી કરવી જ પડે તેમ હોય, તો તમે અને બીજાં લોકો સલામતીથી મુસાફરી કરી શકો તે માટે અગાઉથી ગોઠવણ કરો અને તમારી બહાર જવાની તેમજ પાછા ફરવાની મુસાફરીનું ધ્યાનપૂર્વક આયોજન કરો.

જો તમે ક્રિસમસ બબલ બનાવવા માટે સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ અથવા નોર્ધન આયરલેન્ડ જવાનું વિચારી રહ્યાં હો, તો તમારે તે દેશના નિયમોનું પાલન કરવું જ જોઈએ અને મુસાફરી કરો તે પહેલાં [સ્કોટલેન્ડ](#), [વેલ્સ](#) અથવા [નોર્ધન આયરલેન્ડ](#) તરફથી બહાર પડાયેલ માર્ગદર્શન વાંચવું જોઈએ. તમે ડીવોલ્ડ એડમિનિસ્ટ્રેશન વિસ્તારમાં ક્રિસમસ બબલમાં જોડાવા માટે ટિઅર 4 વિસ્તારમાંથી બહાર જઈ શકશો નહિ.

તમે 25 ડિસેમ્બર પહેલાં કે તે પછી તમારા ક્રિસમસ બબલનાં બીજાં ઘરોનાં સભ્યો સાથે મળી શકશો નહિ (સિવાય કે તમારા ટિઅરના નિયમોમાં તેની પરવાનગી અપાયેલ હોય), સિવાય કે કોઈ અપવાદરૂપ સંજોગો હોય (દાખલા તરીકે મુસાફરીમાં કોઈ અણધારી ખલેલ પડે, અથવા તમારા ક્રિસમસ બબલના કોઈ સભ્યને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો શરૂ થાય અને તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડે). આમાં નોર્ધન આયરલેન્ડ જઈ રહેલાં કે ત્યાંથી આવી રહેલાં લોકોનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

પરિવહનના માર્ગો સામાન્ય કરતાં વધારે વ્યસ્ત હોય એવું બની શકે. જો તમારે મુસાફરી કરવી જ પડે, તો તમારે:

- પહેલેથી આયોજન કરીને નીકળો તે પહેલાં માર્ગમાં કોઈ ખલેલ છે કે નહિ તે તપાસી લેવું જોઈએ, સૌથી વધારે ભીડવાળા માર્ગો તેમજ સૌથી વધારે ભીડવાળા સમયો ટાળવા જોઈએ
- તમારી મુસાફરી દરમ્યાન તમારે બિનજરૂરી રોકાણો ન કરવાં જોઈએ.
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યારે તમારા ઘરમાં ન રહેતાં હોય કે ક્રિસમસ બબલમાં ન હોય તે લોકો સાથે એક જ કારમાં મુસાફરી ન કરવી જોઈએ
- તમે મુસાફરી કરતાં હો ત્યારે, શક્ય હોય ત્યાં બીજાં લોકોથી તમારું અંતર જાળવવું જોઈએ
- નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધોવા કે સેનિટાઈઝ કરવા જોઈએ

જો તમારે તમારા ક્રિસમસ બબલ સાથે મુસાફરી કરવાની હોય, તો તમે ગમે ત્યાં હો, તમારે [સલામત મુસાફરીનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરવું જોઈએ.

[મુસાફરી કરવા વિશે વધારે માહિતી મેળવો](#)

ઈંગ્લેન્ડમાં ક્રિસમસ દરમ્યાન ટિઅર 4 બહારના વિસ્તારમાં, તમારા ટિઅરના સામાજિક રીતે મળવાના નિયમો અનુસાર તમે અંગત રીતે ભાડે રાખેલ રહેઠાણ, હોટેલ, હોસ્ટેલ અથવા બેડ એન્ડ બ્રેકફાસ્ટમાં રહી શકો છો. ટિઅર 3માં આનો સમાવેશ થાય છે: 24 અને 26 ડિસેમ્બર વચ્ચે, અત્યંત ઉચ્ચ ચેતવણીનો વિસ્તાર, પરંતુ તમે એકલાં અથવા તમારા પોતાના ઘરનાં સભ્યો સાથે રહેતાં હો તો જ અને ક્રિસમસના દિવસે તમારા ક્રિસમસ બબલને મળવાના હેતુસર તે જરૂરી હોય તો જ. જો જરૂર પડે તો તમે તમારા ઘરના સભ્યો અથવા તમારા ક્રિસમસ બબલ સાથે અંગત રીતે ભાડે રાખેલ રહેઠાણમાં રહી શકો છો.

કોઈ પણ ટિઅરમાં તમારે હોટેલ, હોસ્ટેલ અથવા બેડ એન્ડ બ્રેકફાસ્ટમાં ક્રિસમસ બબલ તરીકે ભેગાં ન થવું જોઈએ, સિવાય કે તમારા બબલના કોઈ સભ્ય ત્યાં કાયમી રીતે રહેતાં હોય. બીજા પ્રકારના બિન-અંગત રહેઠાણો માટે પણ આ લાગુ પડે છે (દાખલા તરીકે કોઈ શૈક્ષણિક સંસ્થાન અથવા બેડ એન્ડ બ્રેકફાસ્ટ). જો આ તમને લાગુ પડતું હોય, તો રેસ્ટોરંટ જેવી કોઈ સહિયારી સુવિધાઓ કે સ્થળોમાં તમારા ક્રિસમસ બબલને મળશો નહિ.

જો તમે વિદેશથી યુ.કે. આવી રહ્યાં હો, તો તમે અને તમારા ઘરનાં સભ્યો ક્રિસમસના દિવસે ક્રિસમસ બબલમાં જોડાઈ શકો. પરંતુ, જો તમે સામાન્ય રીતે વિદેશ રહેતાં હો અને યુ.કે.માં મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળવા આવ્યાં હો, તો ક્રિસમસ બબલ બનાવવાના હેતુસર તમને અલગ ઘર તરીકે ગણવામાં આવશે.

જો તમે [ટ્રાવેલ કોરિડોરની યાદીમાં ન હોય તે દેશ કે પ્રાંતમાંથી](#) યુ.કે. આવ્યાં હો કે ત્યાં થઈને મુસાફરી કરીને આવ્યાં હો, તો તમારે [10 દિવસ માટે સેફ-આઈસોલેટ](#) કરવું જરૂરી રહેશે, અથવા [5 દિવસના આઈસોલેશનના પછી ટેસ્ટ કરાવી](#) શકો અને તેનું નેગેટીવ રીઝલ્ટ આવે તો તમારું સેફ-આઈસોલેશન પૂરું કરી શકો.

## 10. તમારા ક્રિસમસ બબલને મળ્યા પછી

25 ડિસેમ્બરના દિવસે તમારા ક્રિસમસ બબલને મળ્યા પછી, તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકો સાથેનો સંપર્ક તમારે બને તેટલો ઓછો કરી દેવો જોઈએ. તમારા સ્થાનિક ટિઅરને લાગતાવળગતા નિયમો લાગુ પડવા હોવા છતાં, તમારે વધારાની સાવચેતી રાખવી જોઈએ, અને તમારા ઘરની બહારનાં મિત્રો અથવા કુટુંબીજનોને મળવું કે નહિ તેનો ધ્યાનથી વિચાર કરવો જોઈએ. આમાં, નવ વર્ષની સંધ્યાએ પણ નહિ મળવાનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે, પછી ભલે તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય.

કોરોનાવાઈરસ ધરાવતી ત્રણમાંથી લગભગ એક વ્યક્તિને તેનાં કોઈ ચિહ્નો હોતાં નથી, અને તેઓ હજુ પણ તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવી શકે છે.

જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હો તો તમે કામ પર જઈ શકો છો, પરંતુ તમારે બિનજરૂરી સામાજિક હળવામળવાનું ટાળવું જોઈએ. બીજાં લોકો સાથેના વધારાના કોઈ પણ સંપર્કથી તમને કોરોનાવાઈરસનો ચેપ લાગવાનું કે તે ફેલાવાનું જોખમ વધે છે.