

التوجيهات

# الحظر القومي: ظل بالمنزل

حالات فيروس الكورونا تزداد بسرعة في الدولة. اعرف ما يمكنك ان تفعله ولا تفعله.

نشر في 4 يناير 2021

آخر تحديث 6 يناير 2021 - [أنظر الى كل التحديثات](#)

من:

[مكتب مجلس الوزراء](#)

تنطبق على:

إنجلترا

المحتويات

ملخص: ما يمكنك ان تفعله ولا تفعله اثناء الحظر القومي

لمن هذا الدليل

اليدين. الوجه. المساحة.

متى يمكنك مغادرة بيتك

مقابلة أشخاص آخرون

التمرن

كمامات الوجه  
حلقات الدعم ورعاية الأطفال  
إذا كنت تنتهك القواعد  
حماية الناس الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا  
الذهاب إلى العمل  
الذهاب للمدرسة أو الكلية  
الجامعات  
رعاية الأطفال  
التنقل  
السفر الدولي  
المبيت خارج البيت  
زيارات دور العناية  
الجنازات  
الزفاف والشراكات المدنية والخدمات الدينية  
دور العبادة  
الرياضة والنشاط البدني  
الرحيل من السكن  
الدعم المالي  
الأنشطة التجارية والأماكن  
الأنشطة التجارية والأماكن التي يمكن ان تظل مفتوحة  
العناية الصحية والخدمات العامة

[اطبع هذه الصفحة](#)

## ملخص: ما يمكنك ان تفعله ولا تفعله اثناء الحظر القومي

يجب عليك ان تظل بالمنزل أهم عمل يمكننا فعله او البقاء بالمنزل لحماية الخدمات الصحية وإنقاذ الأرواح.

يجب عليك ان تتبع هذا الدليل فوراً. هذا هو [القانون](#).

**مغادرة البيت**

يجب عليك ألا تغادر بيتك أو تكون خارجه إلا عند الضرورة. يمكنك مغادرة البيت لكي:

- تتسوق للضروريات لك أو لشخص معرض
- الذهاب للعمل أو لتوفير خدمات طوعية أو خيرية اذا لم تتمكن من فعل هذا من البيت.
- التمرن مع عائلتك (أو حلقة المساندة) أو مع شخص آخر، ويجب ان يكون هذا محدودا لمرة باليوم ويجب عليك ألا تخرج من منطقتك المحلية.
- مقابلة [حلقة المساندة](#) أو [حلقة رعاية الأطفال](#) عند ا لضرورة ولكن اذا كان مسموحا لك قانونيا ان تنشئ حلقة.
- الحصول على المساعدة الطبية أو لتجنب الإصابة أو المرض أو الأذى (بما فيه التعسف المنزلي).
- حضور التعليم أو رعاية الأطفال - لهؤلاء المؤهلون

اذا تركت بيتك لسبب مسموح، فعليك ان تظل محليا - إلا اذا كان ضرويا الابتعاد، مثل الذهاب للعمل. البقا محليا يعني البقاء في القرية أو الجزء من المدينة حيث تعيش.

اذا كنت [شديد المرض](#) فيجب عليك الخروج فقط لحضور المواعيد الطبية أو التمرن أو عند الضرورة. يجب عليك ألا تذهب للعمل

## مقابلة الآخرون

لا يمكنك مغادرة بيتك لمقابلة اجتماعيا أي شخص لا تعيش معهم أو ليس في [حلقة المساندة](#) (اذا كان مسموح لك قانونيا لتكوين حلقة).

يمكنك التمرن لوحدهك أو مع شخص آخر أو مع عائلتك أو حلقة المساندة. ويجب ان يكون هذا محدودا لمرة باليوم ويجب عليك ألا تخرج من منطقتك المحلية.

لا يمكنك مقابلة أشخاص آخرون لا تعيش معهم، أو لم تنشئ معهم حلقة مساندة إلا لسبب مسموح به.

البقاء على بعد 2 متر عن أي شخص ليس من عائلتك.

## التعليم

ستظلا الكليات والمدارس الثانوية مفتوحة فقط للأطفال المعرضون وأطفال الموظفين الحرجون سيتعلم كل الأطفال الآخرون عن بعد حتى نصف فصل فبراير. ستظل أماكن السنوات المبكرة مفتوحة.

سيستمر توفير التعليم العالي عبر الإنترنت حتى منتصف فبراير للجميع ما عدا دورات الموظفين الحرجون.

## لمن هذا الدليل

هذا الارشاد للأشخاص الذين يتمتعون بلياقة جيدة. هناك إرشادات منفصلة لـ الأسر التي لديها إصابة محتملة أو مؤكدة بفيروس كورونا و سيتم تقديم نصائح إضافية في كل مستوى قريبًا لـ الأشخاص المعرضين بشدة للإصابة بفيروس كورونا. إذا كنت شديد العرضة للمرض يجب عليك ان تتبع توجيهات الوقاية المستمرة ويجب عليك ألا تحضر العمل او الكلية او الجامعة. يجب عليك ان تحد الوقت الذي تقضيه خارج البيت. يجب عليك الخروج فقط لحضور المواعيد الطبية او التمرن او عند الضرورة.

## اليدين. الوجه. المساحة.

واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين بفيروس كورونا (COVID-19) لا تظهر عليه أعراض وسينشره دون أن يدرك ذلك.

تذكر - "اليدين. الوجه. المساحة"

- اليدين - اغسل يديك بانتظام ولمدة 20 ثانية.

- الوجه - ارتدي كمامة في الأماكن الداخلية حيث قد يكون التباعد الاجتماعي صعبًا ، وحيث ستتواصل مع أشخاص لا تقابلهم عادةً
- المساحة - ابق بعيدًا عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم بمسافة مترين قدر الإمكان ، أو مترًا واحدًا مع اتخاذ احتياطات إضافية (مثل ارتداء الكمامات)

يجب أن يتبعوا قواعد [بشأن مقابلة الآخرين بأمان](#).

## متى تستطيع أن تغادر المنزل

يجب عليك ألا تغادر بيتك أو تكون خارجه إلا اذا كان عندك سببا وجيها. هذا هو القانون. يمكن للشرطة اتخاذ إجراءات ضدك اذا غادرت البيت بدون سبب وجيه ويغرموك (مخالفة العقوبة المحددة).

يمكن أن تحصل على إشعار عقوبة ثابتة بقيمة 200 جنيه إسترليني عن المخالفة الأولى ، وتتضاعف لكل جريمة أخرى لمبلغ أقصاه 6,400 جنيه إسترليني.

وتشتمل الأسباب الوجيهاة على:

### العمل

يمكنك مغادرة بيتك فقط لغرض العمل اذا لم يمكن لك العمل من البيت. ويشمل هذا ولا يقتصر على الأشخاص ضمن البنية التحتية الحرجة والبناء أو الصناعة والتي تتطلب الحضور الشخصي.

### التطوع

يمكنك مغادرة البيت لتوفير خدمات طوعية او خيرية.

### النشاطات الضرورية

يمكنك مغادرة بيتك لشراء الحاجيات من المحلات او للحصول على خدمات. يمكنك ايضا مغادرة بيتك للقيام بهذه الأمور نيابة عن شخص معوق او معرض للخطر او معتزل ذاتيا.

## التعليم والعناية بالأطفال

يمكنك مغادرة بيتك فقط للتعلم او رعاية الأطفال المسجلة او النشاطات المشرف عليها للأطفال حيث يتأهل الطفل للحضور. ويتقيد الحصول على التعليم ونشاطات الأطفال لطلبة المدارس. راجع [معلومات إضافية عن التعليم والعناية بالأطفال](#). يستطيع الناس ان يستمروا بترتيبات التواصل ما بين الأهالي والأطفال الذين يعيشون منفصلون عن بعضهم البعض. اذا كنت تعيش مع عائلة تضم شخصا دون 14 عاما، فيمكنك ايضا [ان تنشئ حلقة رعاية الأطفال](#).

## مقابلة الآخرون والعناية

يمكنك ان تغادر المنزل:

- لمقابلة [حلقة المساندة](#) (اذا كان مسموحا لك قانونيا ان تنشئ حلقة).
- لتوفير رعاية الأطفال الرسمية للأطفال دون سن ال 14 كجزء من [حلقة رعاية الأطفال](#) (مثل ليتمكن الأهل من الذهاب للعمل وليس لتمكين التواصل الاجتماعي ما بين البالغين)
- لتوفير العناية للمعوقين او المعرضين للخطر
- لتقديم المساعدة في حالات الطوارئ
- لحضور حلقة مساندة (لحد 15 شخصا)
- لتوفير عناية الراحة لشخص معرض او معوق او استراحة قصيرة لطفل تحت العناية.

## التمرن

يمكنك التمرن لوحدك او مع شخص آخر او مع عائلتك او حلقة المساندة. ويجب ان يكون هذا محدودا لمرة باليوم ويجب عليك ألا تخرج من منطقتك المحلية. ويجب عليك ان تحافظ على [التعاقد الاجتماعي](#). راجع [التمرن](#)

## الأسباب الطبية

يمكنك ان تغادر المنزل لسبب طبي بما فيه إجراء فحص فيروس الكورونا او لحضور موعد طبي او للطوارئ.

## الولادة

يمكنك ان تغادر المنزل مع شخص يولد او للحصول على خدمات ولادة أخرى أو لتكون مع رضيع يحصل على عناية حرجة ما بعد الولادة. يوجد [توجيهات الصحة القومية حول الحمل وفيروس الكورونا](#)

## الأذى

يمكنك مغادرة المنزل لتجنب الإصابة او المرض او للهرب من خطر الأذى (مثل التعسف المنزلي).

## الزيارات الاسترحامية

يمكنك ان تغادر منزلك لزيارة شخصا يحتضر او يعيش بعناية منزلية (اذا كان مسموحا بموجب [توجيهات العناية المنزلية](#)) او بنزل او بمستشفى او لترافقهم لحضور موعد طبي.

## أسباب العناية بالحيوان

يمكنك مغادرة منزلك لأسباب عناية حيوانية، مثل استخدام خدمات طبيب بيطري للنصيحة او العلاج.

## العبادة الجماعية والأحداث الحياتية

يمكنك مغادرة منزلك لحضور عبادة جماعية او لحضور جنازة او حدث معني بالموت او لزيارة مقبرة او حديقة ذكرى او لحضور حفل زفاف. يجب عليك اتباع [الإرشادات الوطنية حول الاستخدام الآمن لأماكن العبادة](#)، ويجب عليك ألا تختلط مع أي شخص خارج عائلتك او حلقة المساندة. ولكن، أحداث الزفاف والجنازات والدينية او الذكرى المعنية بموت شخص تخضع لحدود عدد الحاضرون.

## أسباب معقولة أخرى

هناك أسباب معقولة أخرى. يمكنك مغادرة بيتك للإيفاء بالتزامات قانونية او لإجراء نشاطات معنية بشراء او بيع او تأجير او استئجار ملكية سكنية او حيثما يكون معقولا، للتصويت بانتخابات او استفتاء.

## مقابلة أشخاص آخرون

يعتبر ضد القانون ان تتقابل اجتماعيا مع عائلتك او اصدقاءك إلا اذا كانوا جزء من عائلتك او حلقة المساندة. لا يمكنك مغادرة بيتك للأغراض الترفيهية او التسلية (مثل النزهة او جمعة اجتماعية).

## التمرن

يجب عليك ان تقلل الوقت الذي تقضيه خارج البيت، ولكن يمكنك مغادرة بيتك للتمرن. ويجب ان يكون هذا محدودا لمرة باليوم ويجب عليك ألا تخرج من منطقتك المحلية.

يمكنك التمرن او زيارة الأماكن العامة الخارجية:

- لوحدة
- مع أشخاص تعيش معهم



- لمقابلة حلقة المساندة اذا كان مسموحا لك قانونيا ان تنشئ حلقة.
- إذا كنت في حلقة رعاية الأطفال
- او، عندما تكون لوحداك، مع شخص واحد من عائلة أخرى

ويشمل هذا ولكن لا يقتصر على الركض او ركوب الدراجة الهوائية او المشي او السباحة. يمكن للتمرن الشخصي ان يستمر على أساس شخص لشخص إلا اذا كان الجميع من نفس العائلة او حلقة المساندة.

الأماكن العامة في الهواء الطلق تشمل:

- الحدائق والشواطئ والريف المتاح للجمهور والغابات
- الحدائق العامة (سواء كنت تدفع رسوم لدخولها أم لا)
- أراضي المواقع الأثرية
- ملاعب الأطفال

يجب على أماكن الرياضة الخارجية أن تغلق، مثل:

- ملاعب التنس
- ملاعب الغولف
- برك السباحة

لا يحسب الأطفال دون سن 5 مع معتنين لشخص ذو إعاقة والذي يحتاج لعناية مستمرة نحو حد التجمع بالخارج.

اذا كنت (او شخص بعنايتك) مصابا بحالة صحية والتي تتطلب ترك البيت بانتظام للحفاظ على صحتك - بما فيه التنقل خارج المنطقة المحلية او التمرن عدة مرات باليوم - فيمكنك فعل هذا.

عندما تتواجد حول أشخاص آخرون، ظل على مسافة مترين من أي شخص ليس من عائلتك - أي الأشخاص الذين تعيش معهم - او [حلقة المساندة](#). واذا لم يمكن هذا، ظل على مسافة متر مع احتياطات إضافية (مثل لبس الكمامة).

## كمامات الوجه

يجب ان تلبس الكمامة في العديد من الأماكن الداخلية مثل المتاجر او دور العبادة حيث تظل هذه مفتوحة وفي وسائل النقل العام إلا اذا كنت معفى. هذا هو القانون. [اقرأ التوجيهات حول الكمامات](#).

## حلقات المساندة ورعاية الأطفال

يجب عليك ان تلبس قوانين تأهيل معينة لتكوين حلقة مساندة او رعاية الأطفال. وهذا يعني أنه لن يستطيع كل شخص ان يكون حلقة.

تعتبر [حلقة المساندة](#) شبكة مساندة تربط عائلتان. يمكنك ان تنشئ حلقة مساندة مع عائلة أخرى من أي حجم اذا لبيت [قوانين التأهل](#).

يعتبر ضد القانون ان تنشئ حلقة مساندة اذا لم تتبع هذه القوانين.

يمكنك مغادرة منزلك لزيارة حلقة المساندة الخاصة بك (وللمبيت عندهم). ولكن، اذا أنشأت حلقة مساندة، فيفضل ان تكون مع عائلة تسكن بالمنطقة المحلية. وسيساعد هذا بمنع انتشار الفيروس من منطقة يكون بها عدد المصابون أكبر.

اذا كنت تعيش مع عائلة تضم شخصا دون 14 عاما، فيمكنك ايضا [ان تكون حلقة رعاية الأطفال](#). وهذا يمكن لأصدقاء او عائلة من عائلة أخرى ان توفر رعاية أطفال غير رسمية.

يجب ألا تتقابل اجتماعيا مع حلقة رعاية الأطفال ويجب ان تتجنب رؤية أعضاء حلقة رعاية الأطفال والمساندة بنفس الوقت.

هناك إرشادات منفصلة لـ [حلقات المساندة](#) و [حلقات رعاية الأطفال](#).

## أين ومتى يمكنك التجمع بمجموعات أكبر

ما تزال هناك ظروفًا يسمح بها لك التجمع مع آخرون من خارج عائلتك أو حلقة المساندة بمجموعات أكبر، ولكن لا يجب أن يتم هذا للتزاور وإنما للأغراض المسموحة فقط. وستشمل لائحة كاملة عن هذه الظروف مع التوجيهات، وتشمل:

- للعمل والخدمات التطوعية والخيرية. حيث لا يمكن عمل ذلك من البيت. ويمكن أن يشمل هذا العمل بمنزل الآخرون عند الضرورة - مثل، المربيون أو المنظفون أو موظفي العناية الاجتماعية الذين يزودون مساندة للأطفال والعائلات أو الحرفيون. راجع التوجيهات في [العمل بسلامة في منازل الآخرون](#). عندما لا يحتاج اجتماع عمل أن يتم في بيت أو حديقة خاصة، فيجب ألا يتم - مثلاً، رغم أنه يمكنك الاجتماع بمدرّب شخصي، فيجب عليك أن تقوم بهذا في مكان خارجي.
- في [حلقة رعاية الأطفال](#) (لأغراض رعاية الأطفال فقط)
- وعند التأهل لاستخدام هذه الخدمات، للتعليم أو رعاية الأطفال المسجلة أو نشاطات الأطفال المشرف عليها. يتقيد الحصول على التعليم ومرافق رعاية الأطفال. راجع معلومات إضافية عن [التعليم والعناية بالأطفال](#).
- للترتيبات التي لا يعيش فيها الأطفال في نفس المنزل مع والديهم أو أولياء أمورهم.
- للسماح بالاتصال بين الوالدين والأطفال تحت الرعاية ، وكذلك بين الأشقاء في الرعاية
- للوالدين أو الأوصياء بالتبني المحتملين لمقابلة طفل أو أطفال قد يتم وضعهم معهم.
- لوضع أو تسهيل وضع الخدمات الاجتماعية لطفل بالعناية.
- شريك الولادة (الشخص المرافق للمرأة عند الولادة)
- لتقديم المساعدة في حالات الطوارئ ، وتجنب الإصابة أو المرض ، أو الهروب من مخاطر الأذى (بما فيه التعسف المنزلي).

- لزيارة شخص ما يحتضر في المنزل ، أو لزيارة شخص يتلقى العلاج في مستشفى أو دار رعاية المسنين أو دار رعاية ، أو لمرافقة أحد أفراد الأسرة أو صديق في موعد طبي
- للوفاء بالتزام قانوني ، مثل حضور خدمة المحكمة أو هيئة المحلفين.
- للتجمعات داخل أماكن إقامة العدالة الجنائية أو مراكز احتجاز المهاجرين
- تقديم الرعاية أو المساعدة لشخص معرض للخطر أو لتوفير فترة راحة لمقدم الرعاية
- لحضور حفل زفاف أو ما يشبهه. يجب ان يتم هذا بظروف استثنائية ويتحدد بعدد أقصاه 6 اشخاص.
- للجنازات - لحد 30 شخص فقط. يمكن للعزاء والأحداث الحفلية المعنية ان تستمر بمجموعات أقصاها 6 أشخاص.
- للرياضيين النخبة (وفريق دعمهم إذا لزم الأمر ، أو الآباء / الأوصياء إذا كانوا أقل من 18 عامًا) للتنافس والتدريب.
- لتسهيل الرحيل من منزل

حلقات مساندة والتي يجب ان توفر شخصيا يمكن تستمر بعدد أقصاه 15 مشاركا، حيث يتم تنظيمها رسميا وتوفر المساعدة المشتركة والعلاج او أي نوع من المساندة - ولكن يجب ان تتم في أماكن غير البيوت الشخصية.

عندما تضم المجموعة شخصًا مشمولًا بالاستثناء (على سبيل المثال ، شخص يعمل أو يتطوع)، لا يتم احتسابهم عمومًا كجزء من حد التجمعات. هذا يعني ، على سبيل المثال ، أن تاجرًا يمكنه الذهاب إلى منزل دون خرق الحد ، إذا كان هناك للعمل ، ولن يتم احتساب المسؤول في حفل الزفاف ضمن الحد المسموح به.

## في حالة انتهاك القواعد

يمكن للشرطة اتخاذ إجراءات ضدك إذا التقيت في مجموعات أكبر. ويشمل ذلك فض التجمعات غير القانونية وإصدار الغرامات (غرامات المخالفات المحددة).

يمكن أن تحصل على إشعار عقوبة ثابتة بقيمة 200 جنيه إسترليني عن المخالفة الأولى ، وتتضاعف لكل جريمة أخرى لمبلغ أقصاه 6,400 جنيه إسترليني. إذا كنت تقيم أو تشارك في عقد تجمع غير قانوني لأكثر من 30 شخصًا ، فيمكن للشرطة إصدار غرامات قدرها 10,000 جنيه إسترليني.

## حماية الأشخاص الأكثر عُرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا

إذا كنت معرضًا طبيًا، فقد تكون بخطر أكثر للمرض الشديد الناجم عن فيروس الكورونا. هناك نصائح إضافية بخصوص الأشخاص المعرضون بشدة للإصابة بفيروس كورونا. لهؤلاء شديدي المرض يجب عليهم ان يتبعوا توجيهات الوقاية المستمرة ويجب عليهم ألا يحضروا العمل او الكلية او الجامعة. يجب عليك ان تحد الوقت الذي تقضيه خارج البيت. يجب عليك الخروج فقط لحضور المواعيد الطبية او التمرن او عند الضرورة.

## الذهاب إلى العمل

يمكنك ان تغادر بيتك للذهاب للعمل اذا لم تستطيع ان تعمل من البيت. عندما لا يستطيع الناس القيام بذلك، فيجب عليهم الاستمرار في الذهاب إلى مكان عملهم. ويشمل هذا ولا يقتصر على الأشخاص الذين يعملون في:

- البنية التحتية القومية الحرجة
- البناء
- الصناعة
- رعاية الأطفال او التعليم
- الخدمات العامة الضرورية

وهذا ضروريا لتظل الدولة عاملة وتساند القطاعات والموظفون.

وإذا لزم ان [تعمل بمنزل شخص آخر](#) - مثل جلساء الأطفال او عاملون النظافة او الحرفيون - يمكنك ان تستمر بهذا. وإلا، يجب عليك ان تتجنب الاجتماع للعمل في بيت او حديقة خاصة حيث قد لا توجد تدابير مكافحة فيروس الكورونا.

على المستخدمين والموظفين ان يناقشوا ترتيبات العمل ويجب على المستخدمين ان يتخذوا كل خطوة ممكنة لتسهيل على موظفيهم العمل من البيت بما فيه تزويد تقنية معلومات ومعدات مناسبة تمكنهم من العمل عن بعد. عندما لا يمكن للناس ان يعملوا من بيوتهم، على المستخدمين ان يتخذوا الخطوات لمساعدة الموظفين في تجنب الأوقات والطرق المكتظة في وسائل النقل العام.

يمكن تقليل خطر انتقال العدوى إلى حد كبير إذا تم اتباع [إرشادات أمان COVID-19](#) عن كثب. يجب إيلاء المزيد من الاهتمام لأولئك الأشخاص المعرضين لخطر أكبر.

## الذهاب للمدرسة او الكلية

ستظل الكليات والمدارس الابتدائية (الاستقبال وما بعده) والثانوية مفتوحة فقط [للأطفال المعرضون للخطر وأطفال الموظفين الجرحون](#) سيتعلم كل الأطفال الآخرون عن بعد حتى نصف فصل فبراير.

## الامتحانات

في تلك الظروف، لم يمكن للامتحانات ان تعقد في الصيف كما كان مخططا. وستعمل وزارة التعليم مع مديرية المؤهلات للاستشارة بسرعة ووضع ترتيبات بديلة والتي ستمكن الطلبة من التقدم بانصاف.

يمكن للموردين ان يستمروا بالامتحانات المهنية والفنية التي ستعقد في يناير اذا شعروا بأنه يمكن القيام بذلك.

## الجامعات

ويجب على الطلبة الذين يحصلون على تدريب ويدرسون الدورات التالية ان يرجعوا للتعلم الوجها لوجه كما هو مخططا:

- الطب وطب الأسنان
- المواضيع الملازمة للطب/الصحة
- علم البيطرة
- التعليم (بما فيه تدريب المعلمين)
- العمل الاجتماعي
- الدورات التي تتطلب تقييم من هيئات تنظيمية او تشريعية او مهنية و/او نشاط إلزامي تم جدولته لشهر يناير ولا يمكن إعادة جدولته (ستبلغك جامعتك اذا انطبق هذا عليك).

يجب ان يتم فحص الطلبة العائدون مرتان عند عودتهم للجامعة او الاعتزال الذاتي لمدة عشرة أيام عوضا.

يجب على الطلبة الذين لا يدرسون هذه الدورات ان يظلوا بمكانهم متى ما كان ممكنا، او يبدأو فصلهم عبر الإنترنت حسب تسهيل الجامعة او الكلية حتى منتصف فبراير على الأقل. ويشمل هذا الطلب في الدورات العملية غير المبينة في اللائحة أعلاه.

ونشرنا ايضا [توجيهات للجامعات والطلبة حول كيف يمكن للطلبة ان يعودوا للتعلم العالي في فصل الربيع](#). يبين هذا التوجيه كيف سنساند مزودي التعليم العالي ليتمكن الطلبة من العودة بسلامة بعد فرصة الشتاء بتعاقب هذه العملية لتسهيل تقديم الفحوص للجميع.

اذا كنت تعيش بحرم الجامعة يجب عليك ألا تنتقل بين بيتك الدائم وسكن الطلبة اثناء الفصل.

لهؤلاء الطلبة المؤهلين للتعليم وجها لوجه، يمكنهم الالتقاء بمجموعات أكثر من العائلة كجزء من التعليم أو التدريب الرسمي متى ما كان ضروريا. يتوقع من الطلاب اتباع الإرشادات والقيود. يجب أن تحافظ على الابتعاد الاجتماعي عن أي شخص لا تعيش معه قدر الإمكان.

## رعاية الأطفال

هناك عدة طرق يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية من خلالها الاستمرار في الوصول إلى رعاية الأطفال:

- ستظل أماكن السنوات المبكرة مفتوحة (بما فيه الحضانات وجلساء الأطفال).
- يجب ان يستمر جلساء الأطفال بالسماح للأطفال بالحضور بشكل طبيعي ما عدا للأطفال بسن المدرسة. يجب على جلساء الأطفال الذين يعتنون بأطفال بسن المدرسة (بما في ذلك أطفال سنة الاستقبال) ان يدخلوا فقط [الأطفال المعرضون](#) وأطفال [الموظفون الحرجون](#).
- يمكن [للأطفال المعرضون](#) وأطفال [الموظفون الحرجون](#) ان يستمروا باستخدام رعاية الأطفال المسجلة ونشاطات الأطفال الأخرى (بما فيه العناية الشاملة).
- يمكن للأهالي ان ينشؤا حلقة رعاية الأطفال مع عائلة أخرى لغرض رعاية الأطفال غير الرسمية حيث يكون الطفل دون سن 14. وهذا ليتمكن الأهالي من العمل ويجب ألا يستخدم لتمكين التواصل الاجتماعي ما بين البالغين.
- ستستطيع بعض العائلات من الانتفاع من مشاركتها بحلقة مساندة
- سيستمر جلساء الأطفال من توفير خدماتهم بما فيها في المنازل.

## السفر



يجب عليك ألا تترك أو تخرج خارج بيتك إلا إذا كان لديك سببا وجيها (مثلا للتعلم أو للعمل). إذا اضطررت ان تنتقل فيجب ان تظل بالمنطقة المحلية - بمعنى تجنب التنقل خارج قريتك أو مدينتك أو الجزء من المدينة الذي تعيش به - وعليك ان تخفض عدد الرحلات التي تقوم بها بشكل عام. تشمل لائحة الأسباب التي تمكنك من ترك بيتك ومنطقتك ولا تقتصر على:

- العمل، حيث لا يمكنك العمل من بيتك.
- الحصول على التعليم ولمسؤوليات العناية.
- زيارة هؤلاء في حلقة المساندة - أو حلقة العناية بالأطفال للعناية بالأطفال.
- زيارة المستشفى أو الطبيب أو موعد طبي آخر أو زيارات حيث كنت بحادث وكنت قلقا على صحتك.
- شراء البضائع أو الخدمات من مكان مفتوح في منطقة مستوى 4، بما فيه البضائع المفارقة الضرورية ولكن يجب ان تكون هذه في منطقتك المحلية حيثما أمكن.
- التمرن الخارجي. يجب ان يتم هذا محليا اذا أمكن، ولكن يمكنك التنقل مسافة قصيرة داخل منطقة مستوى 4 لفعل هذا عند الضرورة (مثل، للوصول لمكان مفتوح)
- أو لحضور عناية أو تمرين حيوان أو الحصول على خدمات بيطرية.

يمكنك المشي أو ركوب الدراجة حيثما أمكن ، والتخطيط مسبقًا وتجنب الأوقات المزدحمة والطرق في وسائل النقل العام. سيسمح لك ذلك بممارسة التباعد الاجتماعي أثناء السفر.

تجنب رحلات مشاركة السيارة مع أي شخص من خارج أسرتك أو حلقة المساندة. راجع [إرشادات حول مشاركة السيارة](#).

إذا كنت تريد السفر ، يجب عليك اتباع [إرشادات السفر الأكثر أمانًا](#).

## السفر الدولي

يمكنك السفر دوليا، او داخل المملكة المتحدة اذا كان لديك سببا قانونيا لترك البيت. إضافة، عليك ان تعتبر نصيحة الصحة العامة في الدولة التي ستزورها.

اذا اضطرت ان تسافر دوليا (وكان مسموحا لك قانونيا بسبب العمل مثلا) وحتى لو كنت متجها لمنطقة زرتها من قبل، فيجب عليك ان تراجع القوانين في الوجهة [ونصيحة السفر من وزارة الخارجية والكومنولث والتطوير](#).

لا يتوجب على المواطنين البريطانيين الموجودين بالخارج ان يعودوا فورا لديارهم. ولكن عليك ان تراجع الخطوط الجوية او وكيل السفر حول ترتيبات العودة.

للأجانب، فستخضع لتوجيهات 'البقاء بالمنزل'. يجب ألا تسافر دوليا إلا اذا سُمح لك. وهذا يعني عدم سفرك للإجازة.

اذا زرت المملكة المتحدة فيمكنك العودة لديارك. يجب عليك ان تتأكد اذا كانت هناك قيودا في وجهتك.

## المبيت ليلا بعيدا عن بيتك

لا يمكنك ترك بيتك او مكان سكنك لقضاء الإجازة او المبيت ليلا إلا اذا كان لديك سببا معقولا لفعل هذا. وهذا يعني ان الإجازات في المملكة المتحدة والخارج ليست مسموحة.

وهذا يشمل البقاء في بيت ثاني او كرفان اذا لم يكن مسكنك الرئيسي. ويشمل هذا البقاء مع شخص لا تعيش معه إلا اذا كان ضمن حلقة المساندة.

يسمح لك المبيت ليلا بعيدا عن بيتك اذا:

- كنت تزور حلقة المساندة.
- كنت غير قادر على العودة إلى مكان إقامتك الرئيسي
- كنت بحاجة لسكن اثناء الرحيل

- كنت بحاجة لسكن لحضور جنازة او حدث تذكري معني.
- كنت بحاجة لسكن لغرض العمل او لتوفير خدمات تطوعية.
- كنت طفلا بحاجة لسكن للمدرسة او العناية.
- كنت مشردا او تسعى للجوء او شخصا معرضا للخطر تسعى المأوى او تهرب الأذى (بما فيه التعسف المنزلي).
- كنت رياضيا محترفا ومن موظفين المساندة او أحد والديه، اذا كان الرياضي دون سن 18 وكان من الضرورة البقاء خارج البيت للتدرب او التنافس.

اذا كنت بإجازة، فيجب عليك العودة لديارك بأقرب ما يمكن عمليا.

مزودي سكن الاستضافة، مثل الفنادق والنزل ومنتزهات الكرفان تستطيع ان تظل مفتوحة لأسباب محددة مبينة بالقانون وتشمل اذا لم يستطيع النزلاء العودة لديارهم، فيمكنهم استخدام السكن المستضيف كمسكنهم الرئيسي او يحتاجون لسكن اثناء الرحيل او يعتزلون ذاتيا حسب القانون او قد يتشردون نتيجة لغلق المسكن. يمكن ان تجد لائحة كاملة عن الأسباب في [التوجيهات حول إغلاق شركات وأماكن معينة في إنجلترا](#).

ونشجع مزودي السكن ان يعملوا مع السلطات المحلية لتوفير السكن للمجموعات المعرضة للخطر بما فيها المشردون.

## زيارات دور العناية

يمكن أن تتم زيارات دور الرعاية بترتيبات مثل الشاشات الكبيرة وأكشاك الزيارة او من وراء نوافذ. لا يسمح بالزيارات القريبة التواصل وفي الأماكن الداخلية. لن يسمح بالزيارات بحالة الانتشار.

يجب عليك ان تراجع التوجيهات حول [زيارات بيوت الرعاية اثناء انتشار فيروس الكورونا](#) لتعرف كيف سيتم إجراء الزيارة. لا يمكن للسكان ان يجتمعوا مع أشخاص

داخليا بزيارة خارجية (مثل زيارة أقربائهم في بيت العائلة). هناك [إرشادات منفصلة](#) لهؤلاء الذين يعيشون في السكن المساند.

## الجنازات

يجب أن تتم الجنازات فقط في الأماكن المؤمنة ضد فيروس الكورونا أو في الأماكن المفتوحة العامة، إلا في ظروف استثنائية.

يمكن حضور الجنازات بعدد أقصاه 30 شخصا فقط. يمكن الأحداث الدينية أو المعنية بالمعتقدات مثل وضع الضريح ونشر الرماد ان تستمر بعدد من الحضور أقصاه 6 أشخاص. أي شخص يعمل لا يحسب ضمن هذه الحدود. لا يزال ينبغي اتباع التباعد الاجتماعي بين الأشخاص الذين لا يعيشون معًا أو يشاركون حلقة المساندة.

## الزفاف والشراكات المدنية والخدمات الدينية

يجب ان يتم حفل الزفاف والشراكة المدنية بحضور اقصاه 6 أشخاص. أي شخص يعمل لا يحسب ضمن هذه الحدود. وعند الإمكان، يجب ألا تتم هذه إلا بالظروف الاستثنائية مثل زواج عاجل اذا كان أحد الأطراف مريضا جدا ولا يتوقع منه التعافي او يتعالج بعلاج شديد او سيجري عملية جراحية مغيرة للحياة.

يجب أن تتم احتفالات الزفاف والمشاركة الاجتماعية وحفلات الاستقبال والجنازات فقط في الأماكن الآمنة لكوفيد-19 أو في الأماكن الخارجية العامة ، إلا في ظروف استثنائية.

## دور العبادة

يمكنك حضور أماكن العبادة من أجل تأدية العبادة. ومع ذلك ، يجب ألا تختلط بأي شخص خارج اسرتك او حلقة المساندة الخاصة بك. يجب عليك ان تحافظ على تباعد اجتماعي طوال الوقت.

يجب عليك اتباع [الإرشادات الوطنية حول الاستخدام الآمن لأماكن العبادة](#).

## الرياضة والنشاط البدني

ستغلق نوادي الرياضة ومرافق الرياضة الداخلية. يجب ان تغلق ملاعب الرياضة الخارجية ونوادي الرياضة المفتوحة وبرك السباحة المفتوحة وميادين رمي السهام والقذف والرماية ومراكز ركوب الخيل. ستسمر الرياضة المفتوحة المنظمة للأشخاص المعوقين.

يمكن للرياضة المحترفة ان تستمر. يوجد [توجيهات أكثر حول عودة الرياضة المحترفة](#).

## الرحيل من السكن

لا يزال بإمكانك الانتقال إلى منزل. يجب ألا يساعد من هم خارج عائلتك او [حلقة المساندة](#) بالرحيل إلا بالضرورة القصوى.

يمكن لوكلاء العقارات والتأجير وشركات الرحيل الاستمرار في العمل. إذا كنت تنوي الرحيل، يمكنك معاينة الممتلكات.

اتبع [الإرشادات الوطنية حول الرحيل بأمان](#) ، والتي تتضمن نصائح حول التباعد الاجتماعي و [ارتداء الكمامة](#).

## الدعم المالي

أينما كنت تسكن، قد تتمكن من الحصول على مساعدة مالية:

- [حزم المساعدة المالية للشركات](#)
- [المساعدة المالية للشركات المغلقة نتحة لقبود المستويات](#)

- [المطالبة برواتب الموظفين من خلال برنامج حفظ الوظائف بسبب فيروس الكورونا \(Coronavirus Job Retention Scheme\)](#)
- [راجع اذا كنت تستطيع ان تحصل على منحة من خلال برنامج مساندة دخل الموظفين ذاتيا.](#)
- [الدعم المالي إذا كنت متعطل عن العمل بسبب فيروس كورونا](#)

## الشركات والأماكن

### الشركات والأماكن التي يجب ان تغلق

لتقليل التواصل الاجتماعي، تتطلب القوانين من بعض الشركات ان تغلق وتفرض قيود على كيفية توفير الشركات للبضائع والخدمات. يمكن ان تجد لائحة كاملة عن الأسباب في التوجيهات حول إغلاق شركات وأماكن معينة في إنجلترا، وتشمل:

- المتاجر غير الضرورية مثل الملابس والأدوات المنزلية ومعارض السيارات (غير التأجير) ومحلات القمار والتبغ والتبخير والبضائع الإلكترونية والهواتف الجواله وبيوت المزاد (ما عاد مزادات الماشية او المعدات الزراعية) وأكشاك السوق التي تباع البضائع غير الضرورية. يمكن لهذه المحلات ان تستمر بتوفير الشراء والتحصيل (حيث يتم شراء البضائع عبر الإنترنت وثم تحصيلها من المكان) وخدمات التوصيل.
- أماكن الضيافة مثل المقاهي والمطاعم والحانات والبارات والنوادي الاجتماعية باستثناء توفير الطعام والشراب السفري (حتى 11 ليلا) والنقر والتحصيل والمعابر او التوصيل. يمكن الاستمرار بتوفير الطعام والشراب (بما فيه الكحولي) بالتوصيل.
- مساكن مثل الفنادق والنزل وبيوت الضيافة ومواقع التخيم، ما عدا ظروف محددة، حيث يمكن ان تستخدم كمسكن رئيسي اذا لم يستطيع الشخص العودة لدياره ولتوفير السكن او المساندة للمشردين او ضرورة البقاء مفتوحة لغرض العمل.

- مرافق التسلية والرياضة مثل مراكز اللياقة والنوادي الرياضية الداخلية وبرك السباحة الداخلية وملاعب الرياضة الداخلية واستديوهات اللياقة والرقص الداخلية ومراكز الخيالة الداخلية وتسلق الجدران الداخلية وملاعب الغولف.
- أماكن التسلية مثل المسارح وقاعات الموسيقى والسينما والمتاحف والمعارض والكازينو وقاعات التسلية وقاعات البنجو وملاعب البولنغ وحلقات التزلج وميادين سباق السيارات الصغيرة ومراكز اللعب اللينة الداخلية (بما فيه المنتزهات المنفوخة ومراكز الترامبولين)، والسيرك والمنتزهات وحدائق الحيوانات وغيرها والمنتزهات المائية والمنتزهات المختصة.
- المعالم الحيوانية (مثل حدائق الحيوانات ومنتزهات السفاري ومعارض السمك ومراكز الحيوانات البرية).
- المعالم الداخلية مثل الحدائق النباتية وبيوت التراث والمعالم الأرضية يجب ان تغلق ايضا، مع الميادين الخارجية لهذه الأماكن يمكن ان تظل مفتوحة.
- مرافق العناية الشخصية مثل صالونات الشعر والتجميل والتسمر والأظافر. محلات الأوشام والتدليك وثقب الجسم والبشرة يجب ان تغلق ايضا. يجب ألا يتم توفير هذه الخدمات في منازل الآخرين.
- المراكز والقاعات المجتمعية يجب ان تغلق ما عدا لعدد محدد من النشاطات المستثناة والمبينة أدناه. يمكن للمكتبات ان تظل مفتوحة لتوفير الوصول لخدمات تقنية المعلومات والرقمية - مثلا، لهؤلاء الذين لا يملكونها بالبيت - ولخدمات النقر-والتحصيل.

سيسمح لبعض الشركات والأماكن ان تظل مفتوحة لعدد صغير من النشاطات. يمكن ان تجد لائحة كاملة عن الأسباب في [التوجيهات حول إغلاق شركات وأماكن معينة في إنجلترا](#) وستشمل:

- التعليم والتدريب - للمدارس لاستخدام مرافق الرياضة والتسلية والمجتمعية حيث يكون هذا جزء من التوفير العادي.

- لأغراض العناية بالأطفال والنشاطات المشرفة للأطفال، لهؤلاء المؤهلون للحضور.
- استضافة جلسات التبرع بالدم وتوزيع الطعام
- لتوفير العلاج الطبي
- للرياضيين المحترفين للتدريب والتنافس (مرافق الرياضة الداخلية والخارجية) والراقصون المحترفون وفنانو الرقص ليعملوا (في استوديوهات اللياقة والرقص)
- للتدريب والتمرن بدون جمهور (بالمسارح وقاعات الحفلات)
- لغرض تصوير الأفلام والبرامج التلفزيونية.

## الشركات والأماكن التي يمكن ان تظل مفتوحة

شركات وأماكن أخرى يسمح لها ان تظل مفتوحة بشرط ان تتبع توجيهات مكافحة فيروس الكورونا. ويشمل هذا تلك التي توفر البضائع والخدمات الضرورية. يمكن ان تجد لائحة كاملة لهذه الشركات والأماكن في [التوجيهات حول إغلاق شركات وأماكن معينة في إنجلترا](#) وستشمل:

- المتاجر الضرورية مثل متاجر الطعام والسوبرماركت والصيدليات ومراكز البستنة وتجار مواد البناء وموردي مواد البناء ومحلات المشروب.
- يمكن لأكشاك السوق التي تباع البضائع الضرورية ان تبقى مفتوحة.
- يمكن للشركات التي توفر خدمات التصليح ان تظل مفتوحة بشرط ان توفر خدمات التصليح بشكل رئيسي.
- محطات الوقود ومغاسل السيارة التلقائية (ليس اليدوية) وكراجات تصليح السيارات وفحص وزارة النقل ومحلات الدراجات الهوائية وشركات التكسي وتأجير السيارات.
- البنوك والمؤسسات الإسكانية ومكاتب البريد ومزودي القروض القصيرة الأجل ومحلات الحوالة.
- الحانوتي
- المغاسل والتنظيف بالبخر



- الخدمات الطبية والأسنان
- البيطريون وتجار المنتجات والطعام للعناية بالحيوان.
- مراكز إنقاذ الحيوانات ومرافق السكن الداخلي ومنظفي الحيوانات (يمكن استخدامهم لأغراض الرفق بالحيوان عوضاً عن التجميل).
- محلات مواد الزراعة
- محلات تنقل ومساندة المعوقون
- مرافق التخزين والتوزيع
- مواقف السيارات والمراحيض العامة واستراحات الطرق العامة
- ملاعب الأطفال المفتوحة
- الأجزاء المفتوحة من الحدائق النباتية ومواقع التراث لغرض التمرن.
- دور العبادة
- المحارق والمقابر

## العناية الصحية والخدمات العامة

تظل NHS والخدمات الطبية مفتوحة ، بما في ذلك:

- خدمات طب الأسنان
- وطبيب العيون
- والخدمات السمعية
- وأخصائيون القدم
- وتقويم العظام
- وطب العظام
- خدمات طبية او خدمات صحية أخرى بما فيه الخدمات المعنية بالصحة  
الذهنية.

نحن نساند الصحة القومية لتوفر خدمات عاجلة وغير عاجلة بسلام، ومن المهم ان يتقدم أي شخص يعتقد أنه بحاجة لأي نوع من العناية الطبية.

معظم الخدمات العامة ستستمر وسيتمكنك مغادرة بيتك لزيارتهم. ويشمل ذلك:

- مكاتب البحث عن العمل
- المحاكم وخدمات المراقبة
- مكاتب التسجيل المدني
- خدمات جوازات السفر والتأشيرات
- خدمات توفر للضحايا
- مراكز القمامة او التكرير
- ترخيص السيارات، اذا احتجت ان تسوق عند مغادرة البيت بشكل قانوني.