

নির্দেশনা

# জাতীয় লকডাউন: বাড়িতে থাকুন

সারা দেশে করোনা ভাইরাস কেস দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। আপনার করণীয় ও বর্জনীয় সম্পর্কে জেনে নিন।

৪ঠা জানুয়ারি ২০২১ তারিখে প্রকাশিত

15 ফেব্রুয়ারি 2021 তারিখে সর্বশেষ আপডেট হয়েছে — [সব আপডেট দেখুন](#)

থেকে:

[ক্যাবিনেট অফিস](#)

যেখানে প্রযোজ্য:

ইংল্যান্ড

বিষয়বস্তু

সারসংক্ষেপ: জাতীয় লকডাউনের সময়ে আপনার করণীয় ও বর্জনীয় এই নির্দেশনা কাদের জন্য হাত। মুখ। দূরত্ব। আপনার বাসাতে ভাইরাসের সম্ভাব্য সংক্রমণ ও এর বিস্তার হ্রাস আপনি কখন বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন

মানুষের সাথে দেখা করা  
ব্যায়াম  
ফেস কভারিংসমূহ  
সাপোর্ট এবং চাইল্ডকেয়ার বাবল  
যদি আপনি নিয়ম ভাঙেন  
করোনাভাইরাসের বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে এমন লোকজনকে রক্ষা করা  
কাজে যাওয়া  
স্কুল অথবা কলেজে যাওয়া  
ইউনিভার্সিটি  
চাইল্ডকেয়ার  
ভ্রমণ  
আন্তর্জাতিক ভ্রমণ  
সারা রাতের জন্য বাড়ির বাইরে অবস্থান করা  
কেয়ার হোম পরিদর্শন  
অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া  
বিবাহ, সিভিল পার্টনারশিপ ও ধর্মীয় পরিষেবাসমূহ  
উপাসনালয়  
খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ  
বাড়ি বদলানো  
আর্থিক সহায়তা  
ব্যবসায় কেন্দ্র এবং ভেন্যুসমূহ  
যেসব ব্যবসা কেন্দ্র এবং ভেন্যুসমূহ খোলা রাখা যাবে  
স্বাস্থ্যপরিচর্যা ও সরকারী পরিষেবাসমূহ  
সহজে পড়ার উপযোগী, বড় হরফের মুদ্রণ ও অনুবাদকৃত সংস্করণ

এই পৃষ্ঠাটি প্রিন্ট করুন

ইংল্যান্ডের বর্তমান লকডাউন থেকে বেরিয়ে যাবার রোডম্যাপটি নির্ধারণ করে সরকার '[কোভিড-19 প্রতিক্রিয়া - স্প্রিং 2021](#)' প্রকাশ করেছে। এটি ব্যাখ্যা করে যে এই নির্দেশনাতে অন্তর্ভুক্ত বিধিনিষেধগুলি কীভাবে সময়ের সাথে সাথে তুলে নেওয়া হবে।

ইংল্যান্ড এখনও জাতীয় লকডাউনে রয়েছে। আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে, কেবল যেখানে আইন দ্বারা অনুমতি দেওয়া হয়েছে সেখানে ছাড়া এই নির্দেশনার নিয়মগুলি মেনে চলতে হবে।

৪ই মার্চ থেকে, আপনি কী করতে পারবেন এবং কী করতে পারবেন না তার কিছু নিয়ম পরিবর্তন করা হবে:

- অবসর বিনোদনের জন্য একা, অন্য একজনের সাথে বা আপনার পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের সাথে বাইরের পাবলিক এলাকাগুলোয় সময় কাটাতে অনুমতি দেওয়া হবে। এর অর্থ আপনি কোনও পানীয় বা পিকনিকের জন্য বসতে পারবেন। আপনার বাড়ির বাইরের লোকদের থেকে অবশ্যই সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এটি বাইরের ব্যায়াম ছাড়া, যা ইতিমধ্যে অনুমোদিত
- সকল স্কুলের শিক্ষার্থী এবং উচ্চতর শিক্ষাকেন্দ্রগুলিতে শিক্ষার্থীরা [মুখোমুখি শিক্ষায় ফিরে আসতে পারবে](#)
- সমন্বিত চাইল্ড কেয়ার আবার খুলতে পারে এবং অন্যান্য বাচ্চাদের ক্রিয়াকলাপ সকল শিশুদের জন্য পুনরায় চালু হতে পারবে যেখানে পিতামাতাদের কাজ করতে, পড়াশোনা করতে, চিকিৎসা নিতে বা কোনও সহায়তা গ্রুপে অংশ নিতে সক্ষম করার জন্য তার প্রয়োজন হয়। ঝুঁকিপূর্ণ শিশুরা সকল পরিস্থিতিতে চাইল্ড কেয়ার এবং অন্যান্য বাচ্চাদের ক্রিয়াকলাপে যোগ দিতে পারবে।
- ইংরেজি বিশ্ববিদ্যালয়গুলিতে ব্যবহারিক উচ্চ শিক্ষার কোর্সে শিক্ষার্থীরা যারা ইতিমধ্যে ফিরে আসেনি এবং তারা যদি ব্যবহারিক

শিক্ষায়, বিশেষজ্ঞের সুবিধাসমূহে বা মূল্যায়ন সম্পূর্ণ করতে [ও তাদের কোর্স পূরণ করতে না পারে তবে তারা ফিরে আসতে পারবে](#)

- আন্তর্জাতিক ভ্রমণে সীমাবদ্ধতা অব্যাহত থাকবে। বেড়াতে যাবার জন্য ভ্রমণ করার অনুমতি দেওয়া হবে না
- যারা ইউকে ত্যাগ করতে চাইছেন তাদের বাইরে যাবার আগে ভ্রমণ ফর্মের বহিরাগত ঘোষণা অবশ্যই পূরণ করতে হবে
- কেয়ার হোমে দর্শনার্থীর জন্য বিধিনিষেধ পরিবর্তন হবে ও একজন দর্শনার্থীকে ভেতরে যাবার অনুমতি দেওয়া হবে।

৪ মার্চ এর পরে আর উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন করা হবে না এবং আপনাকে ঘরে থাকতে প্রয়োজনীয় বিধিনিষেধগুলি চালু থাকবে। ২৭ মার্চ সহ পরবর্তী পরিবর্তনগুলি [রোডম্যাপে](#) নির্ধারিত করা আছে।

চিকিৎসাগতভাবে যারা অত্যন্ত দুর্বল [তাদেরকে ৩১ মার্চ অবধি কাজ, স্কুল বা শিক্ষায়](#) অংশ না নিতে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

## সারসংক্ষেপ: জাতীয় লকডাউনের সময়ে আপনার করণীয় ও বর্জনীয়

আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। আমরা সবাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে পদক্ষেপটি নিতে পারি তা হচ্ছে এনএইচএসকে রক্ষা করা এবং জীবন বাঁচাতে বাড়িতে থাকা।

আপনার অবিলম্বে এই নির্দেশিকাটি অনুসরণ করা উচিত। এটিই [আইন](#)।

বাড়ি থেকে বাইরে যাওয়া

জরুরি কাজ ছাড়া আপনার বাইরে যাওয়া বা বাড়ির বাইরে থাকা উচিত নয়।  
আপনি যে কাজে বাড়ির বাইরে যেতে পারেনঃ

- আপনার বা কোন দুর্বল ব্যক্তির জন্য, নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র কেনাকাটা
- কাজে যাওয়া, অথবা স্বেচ্ছাসেবী বা দাতব্য সেবা প্রদান করতে, যদি আপনি তা বাড়ি থেকে ঠিকঠাকভাবে না করতে পারেন
- আপনার পরিবার (অথবা সাপোর্ট বাবল) বা অন্য কোন একজন ব্যক্তির সাথে আপনি ব্যায়াম করতে পারেন (সেক্ষেত্রে আপনাকে [2মি](#) [দূরত্ব](#) বজায় রাখতে হবে)। ব্যায়াম করা দৈনিক একবারের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকতে হবে, এবং আপনার স্থানীয় এলাকার বাইরে আপনার ভ্রমণ করা উচিত নয়।
- আপনার [সাপোর্ট বাবলের](#) অথবা [চাইল্ড কেয়ার বাবলের](#) সাথে সাক্ষাত করুন যেখানে জরুরি, কিন্তু শুধুমাত্র যদি আইনগত ভাবে আপনার এর একটি গঠনের অধিকার থাকে
- চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন অথবা আঘাত, অসুস্থতা বা ক্ষতির ঝুঁকি( ঘরোয়া নির্যাতন সহ) এড়িয়ে চলুন
- শিক্ষা অথবা চাইল্ডকেয়ারে অংশগ্রহণ করুন- যারা উপযুক্ত তাদের জন্য

যদি আপনি কোন অনুমোদিত কাজে বাইরে যান, তাহলে সবসময় আপনার স্থানীয় এলাকায় থাকা উচিত- দরকার ছাড়া দূরে যাওয়া উচিত নয়, যেমন কাজে যাওয়া।

স্থানীয় এলাকা বলতে আপনি যে গ্রাম, শহর বা শহরের যে অংশে বাস করেন সেটা বোঝানো হয়েছে।

আপনি যদি [চিকিৎসাগতভাবে অতিমাত্রায় ঝুঁকিতে থাকেন](#) তবে আপনার উচিত শুধুমাত্র ডাক্তার দেখানো, ব্যায়াম বা জরুরি কাজের জন্যই বাইরে যাওয়া।  
আমরা আপনাকে কাজে না যাবার জন্য সুপারিশ করবো।

## অন্যদের সাথে দেখা

আপনি যার সাথে বসবাস করেন না বা যে [সাপোর্ট বাবলের](#) মধ্যে বাস করেন না এমন কারো সাথে সামাজিক সাক্ষাৎ করার উদ্দেশ্যে আপনি বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন না(যদি না আপনার আইনগতভাবে একটি গঠন করার জন্য অনুমতি থাকে)

আপনি নিজে, অথবা অন্য একজনের সাথে, বা আপনার পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের কারোর সাথে ব্যায়াম করতে পারবেন। এটি দৈনিক একবারের মধ্যে সিমাবদ্ধ থাকতে হবে, এবং আপনার স্থানীয় এলাকার বাইরে আপনার ভ্রমণ করা উচিত নয়।

একটি অনুমোদিত কারণ ব্যতীত, যারা আপনার সাথে বসবাস করেন না, অথবা যার সাথে সাপোর্ট বাবল গঠন হয়নি, তাদের সাথে আপনি দেখা করতে পারবেন না।

আপনার পরিবারে সদস্য নন বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে যে কারো সাথে [2 মিটার দূরত্ব](#) বজায় রাখুন।

## শিক্ষা

কলেজ, প্রাইমারি এবং সেকেন্ডারি স্কুল শুধুমাত্র [দুর্বল শিশু এবং সঙ্কটপূর্ণ কর্মচারীদের সন্তানদের](#) জন্যে খোলা থাকবে। অন্য সমস্ত শিশুরা অন্তত ৪ই মার্চ পর্যন্ত দূরে থেকে শিখবে।

আর্লি ইয়ার্স প্রতিষ্ঠানগুলো খোলা থাকবে।

সকল অত্যাবশ্যকীয় কর্মচারীদের কোর্স ব্যতীত বাকি সকল উচ্চ শিক্ষার কার্যক্রম অন্তত ৪ই মার্চ পর্যন্ত অনলাইনে চলতে থাকবে।

## এই নির্দেশনা কাদের জন্য

আপনার অবিলম্বে এই নির্দেশিকাটি অনুসরণ করা উচিত। এটিই [আইন](#)। [সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করোনাভাইরাসের সংক্রমণ হয়েছে এমন পরিবারদের জন্য](#) বাড়তি আরও একটি নির্দেশনা রয়েছে।

আপনি চিকিৎসাগতভাবে খুব বেশি ঝুঁকিপূর্ণ হলে আপনাকে [শিল্ডিং এর নির্দেশনা](#) মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আমরা আপনাকে আপনার কাজ, স্কুল, কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ে না যাবার পরামর্শ দিব। আপনার বাড়ির বাইরে কাটানোর সময় সীমিত করা উচিত। আপনার শুধু ডাক্তার দেখানো, ব্যায়াম এবং জরুরি কাজেই বাইরে যাওয়া উচিত।

## হাত। মুখ। দূরত্ব।

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত আনুমানিক প্রতি ৩ জনের ১ জনের মধ্যে কোনো উপসর্গ থাকে না এবং আপনার অজান্তেই আপনি এটি ছড়াতে পারেন।

মনে রাখবেন - 'হাত। মুখ। দূরত্ব।'

- হাত- ২০ সেকেন্ড পর্যন্ত নিয়মিত আপনার হাত ধোবেন
- মুখ – বাড়ীর ভেতরে যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন এবং যেখানে আপনি সাধারণত যাদের সংস্পর্শে আসেন না এমন লোকজনের সাথে মিশতে হয় সেসব স্থানে ফেস কভারিং ব্যবহার করুন

- দূরত্ব – আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না এমন লোকজন থেকে সম্ভব হলে ২ মিটার দূরত্ব, এবং ক্ষেত্র বিশেষে (যেমন: ফেস কভারিং পরা অবস্থায়) অতিরিক্ত সতর্কতাসহ ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন

আপনার উচিত সব ধরনের অনাবশ্যক মিটিং ও যোগাযোগ এড়িয়ে চলা। সকল পরিস্থিতিতে, আপনাকে [অন্যদের সাথে নিরাপদে দেখা করার নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

## আপনার বাসাতে ভাইরাসের সম্ভাব্য সংক্রমণ ও এর বিস্তার হ্রাস

করোনাভাইরাস ছোট ছোট ফোঁটা, অ্যারোসোল নামে পরিচিত বাতাস বাহিত ক্ষুদ্র কণার মাধ্যমে এবং সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়ে।

আপনার সাথে বসবাসকারী লোকজনের মাধ্যমে একে অন্যের দ্বারা করোনাভাইরাসের সম্ভাব্য সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়া কমিয়ে আনতে বা এর বিস্তার হ্রাসে আপনার যা যা করণী:

- ঘন ঘন এবং কমপক্ষে 20 সেকেন্ড পর্যন্ত আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- বার বার স্পর্শকৃত স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করুন
- আপনি অস্বস্তি বোধ করতে পারেন এতোটা ঠাণ্ডা না করে আপনার বাসায় যাতে প্রচুর পরিমাণে তাজা বাতাস আসতে পারে সেটি নিশ্চিত করবেন। অন্যান্য বিষয়গুলোর সাথে একটি সামঞ্জস্যতা বজায় রাখার কথা মাথায় রেখে এটি করতে হবে যেমন আরাম, নিরাপত্তা সুরক্ষার মত বিষয়গুলো।



[করোনাভাইরাসের বিস্তার কীভাবে বন্ধ করা যায়](#) সে ব্যাপারে আরও নির্দেশনা রয়েছে।

## আপনি কখন বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন

আপনার একটি 'যুক্তিসঙ্গত কারণ' থাকা ব্যতীত আপনার বাড়ির বাইরে যাওয়া বা বাইরে থাকা উচিত নয়। এটিই আইন। পুলিশ আপনার বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে পারে যদি 'যুক্তিসঙ্গত কারণ' ছাড়া আপনি বাড়ির বাইরে যান, এবং আপনাকে জরিমানা (ফিক্সড পেনাল্টি নোটিস) প্রদান করতে পারেন

প্রথম অপরাধের জন্য আপনাকে £২০০ এর একটি ফিক্সড পেনাল্টি নোটিশ দেওয়া যেতে পারে, পরবর্তী প্রতিটি অপরাধের জন্য যা দ্বিগুণ হারে সর্বোচ্চ £৬,৪০০ পর্যন্ত হবে।

একটি 'যুক্তিসঙ্গত কারণের' মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

### চাকরি

আপনি কেবল কাজের উদ্দেশ্যে বাড়ির বাইরে যেতে পারেন যেখানে বাড়ি থেকে আপনার কাজ করা আপনার পক্ষে অসম্ভব হচ্ছে। এর মধ্যে যারা জটিল জাতীয় অবকাঠামো, যাদের ব্যক্তিগত উপস্থিতি প্রয়োজন এমন নির্মাণ বা উৎপাদনের কাজ করেন এগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে কিন্তু শুধুমাত্র এগুলিতেই সীমাবদ্ধ নয়।

### স্বেচ্ছাসেবা

আপনি [স্বেচ্ছাসেবী বা দাতব্য সেবার](#) খাতিরেও বাড়ির বাইরে যেতে পারেন। আপনাকে অবশ্যই বাসাতে থেকে স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজ করা চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষণ না পর্যন্ত সেটি সম্ভব কারণে অসম্ভব হয়।

## আবশ্যিক কার্যকলাপ

দোকানে কেনাকাটার জন্য বা প্রয়োজন হলে পরিষেবা গ্রহণের জন্য আপনি বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন। এছাড়াও অক্ষম বা দুর্বল ব্যক্তি বা নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখা কোন ব্যক্তির জন্য এই কাজ গুলি করতে আপনি বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন।

## শিক্ষা এবং চাইল্ডকেয়ার

আপনি শুধুমাত্র শিক্ষা, রেজিস্টার্ড চাইল্ডকেয়ার এবং বাচ্চাদের তত্ত্বাবধানের জন্য বাড়ির বাইরে যেতে পারেন যেখানে শিশুটি উপস্থিত থাকার জন্য উপযুক্ত। স্কুল বয়সী শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা এবং শিশুদের কার্যক্রমে প্রবেশ নিষিদ্ধ। [শিক্ষা এবং চাইল্ডকেয়ার সম্পর্কে আরও তথ্য](#) দেখুন। আপনি পিতামাতা এবং শিশুদের মধ্যে যোগাযোগের জন্য বিদ্যমান ব্যবস্থা চালিয়ে যেতে পারেন যেখানে তারা আলাদা থাকেন। আপনি যদি ১৪ বছরের কম বয়সী কোনো পরিবারে থাকেন, তাহলে আপনি [একটি চাইল্ডকেয়ার বাবল](#) গঠন করতে পারেন।

## অন্যদের সাথে দেখা করা এবং পরিচর্যা

আপনি বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন:

- আপনার [সাপোর্ট বাবলের](#) মানুষদের সাথে দেখা করতে যেতে (যদি আপনার আইনগতভাবে একটি গঠন করার জন্য অনুমতি থাকে)
- একটি [চাইল্ডকেয়ার বাবল](#) এর অংশ হিসেবে ১৪ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য অনানুষ্ঠানিক চাইল্ডকেয়ার প্রদান করতে (উদাহরণস্বরূপ, বাবা-মাকে কাজ করতে সক্ষম করা, প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে সামাজিক যোগাযোগ সক্রিয় না করা)।
- অক্ষম এবং দুর্বল ব্যক্তিদেরকে সেবা প্রদান করতে

- জরুরী সহায়তা প্রদান করার জন্য
- সাপোর্ট গ্রুপে অংশ নিতে ( সর্বোচ্চ ১৫ জন)
- রেসপাইট কেয়ারের জন্য যেখানে একজন অক্ষম বা দুর্বল ব্যক্তিকে এই যত্ন প্রদান করা হচ্ছে, অথবা একটি লুকড-আফটার শিশুর ক্ষেত্রে একটি সংক্ষিপ্ত বিরতিস্বরূপ।

## ব্যায়াম

আপনি নিজে, অথবা অন্য একজনের সাথে, পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের কারোর সাথে ব্যায়াম চালিয়ে যেতে পারবেন। এটি দৈনিক একবারের মধ্যে সিমাবদ্ধ থাকতে হবে, এবং আপনার স্থানীয় এলাকার বাইরে ভ্রমণ করা উচিত নয়। আপনার [সামাজিক দূরত্ব](#) বজায় রাখা উচিত। [এই নির্দেশনাটির মধ্যে ব্যায়ামের অধ্যায়টি](#) দেখুন।

## চিকিতসাগত কারণ

আপনি চিকিতসাগত কারণে বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন, যার মধ্যে একটি কোভিড-১৯ টেস্ট গ্রহণ, মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ ও জরুরি অবস্থাসমূহ অন্তর্ভুক্ত আছে।

## প্রসূতি

আপনি এমন কারোর সাথে থাকার জন্য বাড়ির বাইরে বাইরে যেতে পারেন যিনি নবজাতকের জন্ম দিতে চলেছেন, বা অন্যান্য মাতৃত্বকালীন সেবা গ্রহণ করছেন বা নবজাতকের জটিল পরিচর্যাগ্রহণকারী একটি শিশুর সাথে থাকতে পারবেন। [গর্ভাবস্থা এবং করোনাভাইরাস উপর এনএইচএস](#) এর নির্দেশিকা আছে।

## ক্ষতি

আপনি বাড়ির বাইরে যেতে পারেন, আঘাত বা অসুস্থতা এড়াতে অথবা ক্ষতির ঝুঁকি থেকে বাঁচতে (যেমন ঘরোয়া নির্যাতন)

## সহানুভূতিশীল পরিদর্শন

আপনি বাড়ির বাইরে এমন ব্যক্তির সাথে দেখা করতে যেতে পারেন যিনি মৃত্যুশয্যায় রয়েছেন অথবা যিনি কেয়ার হোমে আছেন, যদি [হোম কেয়ারের নির্দেশনা](#), হস্পিস, বা হাসপাতাল দ্বারা অনুমোদিত থাকে, অথবা মেডিকেল অ্যাপয়ন্টমেন্টের জন্য কারোর সাথে যেতে হচ্ছে এমন ক্ষেত্রে।

## পশুকল্যাণ সংক্রান্ত কারণসমূহ

আপনি পশুকল্যাণ সংক্রান্ত কারণে বাড়ির বাইরে যেতে পারেন, যেমন পরামর্শ বা চিকিৎসার জন্য পশুচিকিৎসামূলক পরিষেবাগুলিতে যাওয়া।

## সম্প্রদায়গত উপাসনা এবং জীবনধারণের গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানসমূহ

আপনি বাড়ি ছেড়ে যেতে পারেন সাম্প্রদায়িক পূজার জন্য, মৃত্যু সম্পর্কিত কোন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা অনুষ্ঠানে যোগ দিতে, কোন কবরস্থান বা স্মরণসভার স্থান, অথবা বিয়ের অনুষ্ঠানে যোগ দিতে। আপনার [উপাসনালয়ের নিরাপদ ব্যবহারের উপর নির্দেশিকাটি](#) অনুসরণ করা উচিত এবং আপনার পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের বাইরের কারো সাথে মেশা উচিত নয়। বিয়ে, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া এবং ধর্মীয়, বিশ্বাস ভিত্তিক বা কারো মৃত্যুর সাথে যুক্ত স্মরণীয় ঘটনা সবকিছুতে উপস্থিত হওয়ার সংখ্যার সীমার আওতাধীন।

## অতিরিক্ত যুক্তিসংগত কারণসমূহ

আরো যুক্তিসংগত কারণসমূহ রয়েছে। যেমন, আপনি বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন আইনগত কারণে, অথবা আবাসিক সম্পত্তি কেনা, বেচা, অথবা ভাড়া

দেওয়া সংক্রান্ত কাজ করতে, পিকেটিং এর উদ্দেশ্যে, অথবা যেখানে নির্বাচন বা গণভোটে ভোট প্রদানের জন্য যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রয়োজনীয় সেখানে। [জাতীয় পর্যায়ে লকডাউন বহাল থাকাকালীন সময় প্রচার প্রচারণা সংক্রান্ত নির্দেশনাটি](#) দেখুন। ভোট সংক্রান্ত কার্যক্রমের জন্য প্রচার প্রচারণা চালাচ্ছেন এমন যে কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য।

## অন্যান্য লোকজনের সাথে দেখা করা

বাড়ির বা সাপোর্ট বাবলের না হলে কোন পারিবারিক সদস্য বা বন্ধুদের সাথে সামাজিক ভাবে দেখা করতে যাওয়া বেআইনি। আপনি বিনোদন বা অবসরের উদ্দেশ্যে বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন না (যেমন পিকনিক বা সামাজিক সাক্ষাতের জন্য)

## ব্যায়াম

বাড়ির বাইরে সময় কাটানো আপনাকে কমিয়ে আনতে হবে, কিন্তু আপনি ব্যায়াম করতে বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন। এটি দৈনিক একবারের মধ্যে সিমাবদ্ধ থাকতে হবে, এবং আপনার স্থানীয় এলাকার বাইরে ভ্রমণ করা উচিত নয়।

আপনি একটি পাবলিক আউটডোর প্লেসে ব্যায়াম করতে পারেন:

- আপনি একা করতে পারেন
- যে লোকজনদের সাথে আপনি বসবাস করেন,
- আপনার সাপোর্ট বাবলের সাথে (যদি আপনার আইনগতভাবে একটি গঠন করার জন্য অনুমতি থাকে)
- একটি চাইল্ডকেয়ার বাবলে যেখানে শিশুসেবা প্রদান করা হচ্ছে

- বা, যখন আপনি নিজে একা, অন্য পরিবারের ১ ব্যক্তির সাথে থাকেন।

এর মধ্যে দৌড়ানো, সাইক্লিং, হাঁটা এবং সাঁতরানো অন্তর্ভুক্ত আছে কিন্তু শুধুমাত্র এগুলিতেই সীমাবদ্ধ নয়। ব্যক্তিগত ট্রেনিং মুখোমুখি চালিয়ে যাওয়া সম্ভব যদি অংশগ্রহণকারী সবাই একই পরিবার বা একই সাপোর্ট বাবলের হয়ে থাকেন। একক একজনের সাথে আরেকজন এমন হলেও এটি চলতে পারবে, তবে এটি শুধুমাত্র জনসাধারণের জন্য ব্যবহৃত উন্মুক্ত চত্বরে হতে হবে, কারো ব্যক্তিগত বাসা বা বাগানে হতে পারবে না।

বাইরের সার্বজনীন স্থানগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- পার্ক, সৈকত, জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত গ্রাম্য এলাকা, বনভূমি
- পাবলিক গার্ডেন (সেখানে প্রবেশ করার জন্য ফি দেওয়ার প্রয়োজন হোক বা না হোক)
- ঐতিহ্যবাহী স্থানের ভূমি
- সাধারণের খেলার মাঠ

যেসব বাচ্চাদের ব্যক্তিগত উন্মুক্ত স্থান যেমন নিজস্ব বাগান ব্যবহারের সুযোগ নেই মূলত তাদের ব্যবহারের জন্যই প্লেগ্রাউন্ডগুলো খোলা থাকবে। আপনি যদিও ব্যায়াম করার জন্য আপনার বাচ্চাদেরকে একটি প্লেগ্রাউন্ডে নিতে পারবেন তবে সেখানে থাকাকালীন সময় আপনি অবশ্যই অন্যান্য লোকজনের সাথে সামাজিকভাবে মেলামেশা করবেন না।

আউটডোর স্পোর্টসভেন্যুগুলো অবশ্যই বন্ধ থাকবে, যেমন:

- টেনিস কোর্ট
- গলফ কোর্স

- সুইমিং পুল

অ্যালটমেন্টগুলো খোলা রয়েছে তবে অন্যান্য অব্যাহতি প্রযোজ্য না হলে আপনি সেখানে আপনার পরিবারের সদস্য বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে কারো সাথে দেখা সাক্ষাৎ করতে পারবেন না।

৫ বছরের কম বয়সী শিশুরা এবং নিরবচ্ছিন্ন পরিচর্যার প্রয়োজন এমন একজন অক্ষম ব্যক্তির জন্য সর্বোচ্চ ২ জন পর্যন্ত পরিচর্যাকারীদের ক্ষেত্রে বাইরে ব্যায়াম করা সমাবেশের সীমিত সংখ্যার বিধি নিষেধের মধ্যে গণনা করা হয় না।

যদি আপনার (বা আপনার পরিচর্যায় আছেন এমন ব্যক্তির) এমন কোন শারীরিক অবস্থা থাকে যার জন্য আপনার স্বাস্থ্যকে ধরে রাখতে বাড়ি থেকে আপনার বাইরে যাওয়ার প্রয়োজন হয়- যার মধ্যে আপনার স্থানীয় এলাকার বাইরে যাওয়া বা দিনে কয়েকবার ব্যায়াম করার অন্তর্ভুক্ত থাকে- তবে আপনি এমনটি করতে পারেন।

আশেপাশে অন্যান্য লোকজন থাকলে আপনার পরিবারে সদস্য বাদে সবার থেকে [2 মিটার](#) দূরত্ব বজায় রাখুন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনি যার সাথে ব্যায়াম করছেন তিনিও, যদি তিনি আপনার বাসার একজন না হন - অর্থাৎ আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন – বা আপনার [সাপোর্ট বাবলের](#) কেউ।

## ফেস কভারিংসমূহ

আপনাকে অবশ্যই অনেক অভ্যন্তরীণ পরিবেশে ফেস কভারিং পরে থাকতে হবে, যেমন দোকান বা উপাসনার স্থান যেগুলো এখনও খোলা রয়েছে, এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্টে, যদি না আপনাকে অব্যাহতি দেওয়া হয়। এটিই আইন। [ফেস কভারিং পরা সম্পর্কিত নির্দেশনা পড়ুন।](#)

## সাপোর্ট এবং চাইল্ডকেয়ার বাবল

সাপোর্ট এবং চাইল্ডকেয়ার বাবল গঠনের জন্য আপনাকে কিছু যোগ্যতা বিধি মেনে নিতে হবে। এর মানে যেকোনো একটি বাবল গঠন করতে পারবে না

[সাপোর্ট বাবল](#) হল একটি সহায়তা নেটওয়ার্ক যা দুটি পরিবারকে সংযুক্ত করে। আপনি একটি সাপোর্ট বাবল গঠন করতে পারবেন অন্য যেকোনো আকারের পরিবারের সাথে শুধুমাত্র যদি আপনি [যোগ্যতাবিধি পূরণ](#) করেন।

এটি আইনের বিরুদ্ধে যদি আপনি সাপোর্ট বাবল গঠনের নিয়মাবলী না মানেন

আপনার সাপোর্ট বাবলের সাথে দেখা করার জন্য আপনাকে বাড়ির বাইরে যাওয়ার(এবং তাদের সাথে রাতে অবস্থান করতে) অনুমতি দেওয়া হয়েছে। তবে, যদি আপনি একটি সাপোর্ট বাবল গঠন করেন, সেক্ষেত্রে এটি স্থানীয়ভাবে বসবাসরত কোনো পরিবারের সাথে করলে সবচেয়ে ভাল হয়। এটি এমন এলাকা থেকে ভাইরাস ছড়ানো প্রতিরোধ করতে সহায়তা করবে যেখানে আরও বেশি লোক সংক্রমিত হয়েছে।

আপনি যে পরিবারে বসবাস করেন যেখানে যদি ১৪ বছরের নিচের কোন সদস্য থাকে তবে আপনি [চাইল্ডকেয়ার বাবল](#) গঠন করতে পারবেন। এটা অন্য আরেকটি বাড়ির বন্ধু বা আত্মীয়ের পরিবারের অনানুষ্ঠানিক চাইল্ডকেয়ারের অনুমতি প্রদান করে।

আপনি সামাজিকভাবে চাইল্ডকেয়ার সাপোর্টে দেখা করতে পারবেন না, এবং অবশ্যই চাইল্ডকেয়ার এবং সাপোর্ট বাবলের সদস্যদের সাথে একই সাথে দেখা করা এড়িয়ে চলতে হবে।

[সাপোর্ট বাবল](#) এবং [চাইল্ডকেয়ার বাবলের](#) জন্য আলাদা নির্দেশনা রয়েছে

**আপনি কোথায় এবং কখন বৃহত্তর দলে দেখা করতে পারবেন**



এখনো কিছু পরিস্থিতি আছে যেখানে আপনার পরিবারের বাইরে, চাইল্ডকেয়ার বা সাপোর্ট বাবলের থেকে অন্যদের সাথে বৃহত্তর দলে আপনাকে দেখা করার অনুমতি দেওয়া হয়, কিন্তু এটি অবশ্যই সামাজিকীকরণের জন্য নয় এবং শুধুমাত্র অনুমোদিত উদ্দেশ্যের জন্য হওয়া উচিত। এই পরিস্থিতিগুলোর একটি সম্পূর্ণ তালিকা প্রবিধানে অন্তর্ভুক্ত করা হবে, এবং এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করে:

- কাজের জন্য, বা স্বচ্ছাশ্রম বা দাতব্য পরিষেবা প্রদান করার জন্য যেটা বাড়িতে বসে করা অযৌক্তিক। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে প্রযোজ্য ক্ষেত্রে অন্যের বাসায় কাজ করা যেমন – ন্যানি, ক্লিনার, সোস্যাল কেয়ার কর্মী যারা বাচ্চাদের এবং পরিবারগুলিকে সহায়তা করেন অথবা ব্যবসায়ী লোকজন। [অন্য ব্যক্তির বাড়িতে নিরাপদে কাজ করার](#) নির্দেশনা দেখুন। কাজের ব্যাপারে কারো সাথে ব্যক্তিগত বাসাবাড়িতে বা বাগানে মিটিং করার দরকার না হলে সেটি সেখানে আয়োজন করার দরকার নেই, যেমন, যদিও আপনি একজন ব্যক্তিগত প্রশিক্ষকের সাথে দেখা করতে পারেন, তবে সেটি সার্বজনীন খোলা জায়গায় হতে হবে।
- [চাইল্ডকেয়ার বাবলের](#) মধ্যে (কেবলমাত্র শিশুর পরিচর্যার উদ্দেশ্যে)
- যেখানে এসব পরিষেবার ব্যবহার গ্রহণযোগ্য, শিক্ষার ক্ষেত্রে, নিবন্ধিত চাইল্ডকেয়ার, এবং শিশুর তদারকি কাজের জন্য শিক্ষা এবং চাইল্ডকেয়ার সুবিধাগুলো পাওয়া নিষিদ্ধ [শিক্ষা এবং চাইল্ডকেয়ারের](#) অতিরিক্ত নির্দেশনাবলি দেখুন
- এমন ব্যবস্থাপনার জন্য যেখানে শিশুরা তাদের মা-বাবা বা অভিভাবক উভয়েরই সাথে একই বাড়িতে বসবাস করে না
- জন্মদাতা মা-বাবা এবং পরিচর্যাধীন শিশুদের মধ্যে যোগাযোগের অনুমতি দেওয়া, এর পাশাপাশি পরিচর্যাধীন ভাইবোনদের মধ্যেও
- সম্ভাব্য দত্তক গ্রহণেচ্ছু দম্পতির সাথে শিশু বা শিশুদের সাক্ষাত করানোর জন্য যাদেরকে তাদের সাথে রাখা হতে পারে

- সোশ্যাল সার্ভিসেস দ্বারা অন্যের পরিচর্যা় কোনো একটি শিশুকে বা শিশুদেরকে রাখতে বা রাখার ব্যবস্থা করতে
- প্রসবকালীন সঙ্গীদের জন্য
- আপৎকালীন সহায়তা প্রদান করতে, এবং আঘাত বা অসুস্থতা এড়াতে, বা ক্ষতির ঝুঁকি থেকে বাঁচতে (ঘরোয়া নির্যাতন সহ)
- এমন কারো সাথে দেখা করতে যেতে যিনি মৃত্যুশয্যায় রয়েছেন অথবা যিনি কেয়ার হোমে বা হাসপাতালে চিকিৎসাধীন আছেন অথবা মেডিকেল অ্যাপয়ন্টমেন্টের জন্য বন্ধু বা পরিবারের কারোর সাথে যেতে
- কোনো আইনি দায়িত্ব পূর্ণ করার জন্য, যেমন কোর্টে বা জুরি পরিষেবায় উপস্থিত হতে
- ফৌজদারি বিচার ব্যবস্থার স্থানে বা ইমিগ্রেশন ডিটেনশন সেন্টারে হওয়া জমায়েতের জন্য
- দুর্বল কাউকে পরিচর্যা় বা সহায়তা প্রদান করতে, বা কোনো একজন কেয়ারারকে অবকাশ দিতে
- বিবাহ বা সমজাতীয় অনুষ্ঠানের জন্যে এটি কেবল বিশেষ পরিস্থিতিতে প্রযোজ্য এবং ৬ জনের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকা উচিত।
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার জন্য - সর্বোচ্চ ৩০ জন পর্যন্ত লোক। ওয়েক ও অন্যান্য সংযুক্ত আচারানুষ্ঠানে পূর্ণ ইভেন্টগুলো ৬ জনের গ্রুপে চালিয়ে যেতে পারবে।
- অভিজাত স্পোর্টস ব্যক্তিদের জন্য (এবং প্রয়োজনে তাদের কোচ, বা যদি ১৮ বছরের কম বয়সী হয় তবে বাবা-মা / অভিভাবক) - বা কোনও সরকারী অভিজাত স্পোর্টসে আছেন তাদের - প্রতিযোগিতা এবং প্রশিক্ষণের জন্য
- বাড়ি বদলানোতে সহায়তা করতে

ব্যক্তিগত উপস্থিতি আবশ্যিকীয় 15 জন অংশগ্রহণকারীর সমন্বয়ে গঠিত সাপোর্ট গ্রুপ যেখানে পারস্পরিক সহায়তা, থেরাপি বা অন্য কোনো ধরনের সহায়তা প্রদান আনুষ্ঠানিকভাবে চালিয়ে যেতে পারবেন। সাপোর্ট গ্রুপ কার্যক্রম অবশ্যই ব্যক্তিগত বাসায় অনুষ্ঠিত হতে পারবে না। সাপোর্ট গ্রুপ কার্যক্রমের উদাহরণের মধ্যে নিম্নোক্ত সহায়তা প্রদান অন্তর্ভুক্ত:

- অপরাধের শিকার ব্যক্তিদের সহায়তা প্রদান (পারিবারিক নির্যাতন সহ)
- যারা কোন নেশাতে আসক্ত আছেন বা নেশার আসক্তি থেকে বের হয়ে আসছেন(এর মধ্যে রয়েছে অ্যালকোহল, মাদক বা অন্য কোন কিছু ব্যবহারের নেশা)বা নেশাগ্রস্তের মত আচরণ করেন এমন লোকজনকে সহায়তা প্রদান
- সদ্য মা বা বাবা হয়েছেন এমন কাউকে সহায়তা করা (এসব সহায়তার মধ্যে রয়েছে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে, জন্মোত্তর সহায়তা, এবং শিশু ও অল্পবয়সী বাচ্চাদের গ্রুপ, সহায়তার খাতিরে সহায়তা)
- যারা দীর্ঘদিন যাবত কোন রোগে ভুগছেন বা মৃত্যুর দ্বারপ্রান্তে আছেন বা অরক্ষিত এমন কেউ এবং এদের দেখাশুনায় নিয়োজিত থাকা কোন ব্যক্তি
- যারা তাদের লিঙ্গ সংক্রান্ত বিষয় বা পরিচয় নিয়ে সমস্যায় ভুগছেন তারা এদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে সমকামী নারী, সমকামী পুরুষ, উভকামী বা ট্রান্সজেন্ডার কেউ
- যারা তাদের কোন নিকটাত্মীর মৃত্যু শোকে ভুগছেন
- ঝুঁকিতে থাকা অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়ে, ইয়ুথ ওয়ার্কারদের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারার সহায়তা অন্তর্ভুক্ত।

15 জনের সীমাবদ্ধতার মধ্যে 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চা যারা তাদের পিতামাতা বা গার্ডিয়ানের সাথে থাকবে তারা অন্তর্ভুক্ত নয়

যেখানে একটি গ্রুপ ব্যতিক্রম হিসাবে রয়েছেন এমন কাউকে অন্তর্ভুক্ত করে (যেমন, যিনি কাজ করছেন বা স্বৈচ্ছাসেবী), সেক্ষেত্রে সাধারণত তাদেরকে জমায়েতের মধ্যে ধরা হয় না। এর অর্থ হল, উদাহরণস্বরূপ, কোনো ব্যবসায়ী সীমা লঙ্ঘন না করেই কোনো বাড়িতে প্রবেশ করতে পারেন, যদি কাজের জন্য তারা সেখানে থাকেন, এবং কোনো বিবাহে উপস্থিত অফিসিয়ান্টকে এই সীমার মধ্যে ধরা হবে না।

## যদি আপনি নিয়ম ভাঙেন

আপনি বৃহত্তর গ্রুপগুলোর সাথে দেখা করলে পুলিশ আপনার বিরুদ্ধে ব্যবস্থানিতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে অবৈধ জমায়েত ছত্রভঙ্গ করা এবং জরিমানা (ফিক্সড পেনাল্টি নোটিশ) ধার্য করা।

প্রথম অপরাধের জন্য আপনাকে £২০০ এর একটি ফিক্সড পেনাল্টি নোটিশ দেওয়া যেতে পারে, পরবর্তী প্রতিটি অপরাধের জন্য যা দ্বিগুণ হারে সর্বোচ্চ £৬,৪০০ পর্যন্ত হবে। যদি আপনি ৩০ জনেরও বেশি লোকের একটি অবৈধ জমায়েতের আয়োজন করেন বা আয়োজন করায় সংশ্লিষ্ট থাকেন, তবে পুলিশ £১০,০০০ জরিমানা ধার্য করতে পারে।

## করোনাভাইরাসের বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে এমন লোকজনকে রক্ষা করা

আপনি যদি [চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল](#) হন, তবে আপনি করোনাভাইরাসের কারণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকতে পারেন। [যে সকল লোকজন চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে রয়েছেন তাদের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) রয়েছে। আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকেন তাহলে আমরা আপনাকে আপনার কাজ, স্কুল, কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ে

না যাবার পরামর্শ দিব। আপনার বাড়ির বাইরে কাটানোর সময় সীমিত করা উচিত। আপনাকে শুধুমাত্র ডাক্তার দেখানো, ব্যায়াম এবং জরুরি কাজে বাইরে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

## কাজে যাওয়া

ভাইরাসের বিস্তার হ্রাস ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি কেবল কাজের উদ্দেশ্যে বাড়ির বাইরে যেতে পারেন যেখানে বাড়ি থেকে কাজ করা আপনার জন্য পারতপক্ষে অসম্ভব।

আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করা চালিয়ে যেতে না পারেন তাহলে আপনি আপনার কর্মস্থলে যাতায়াত করা চালিয়ে যেতে পারবেন। নিম্নোক্ত স্থানগুলিতে যার কাজ করেন এর মধ্যে তারা অন্তর্ভুক্ত, যদিও এগুলিতেই এটি সীমাবদ্ধ থাকে না:

- জটিল জাতীয় অবকাঠামো
- নির্মাণ
- উৎপাদন
- চাইল্ডকেয়ার বা শিক্ষা
- জরুরি সরকারী পরিষেবাসমূহ
  
- অত্যাৱশ্যকীয় রিটেইল, যেমন সুপারমার্কেট ও ফার্মেসী

আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারেন তাহলে কাজে যাবার জন্য আপনাকে অত্যাৱশ্যকীয় কর্মীদের আওতায় আসতে হবে না।

যেখানে আপনার অন্য লোকের বাড়িতে কাজ করার প্রয়োজন হয় সেক্ষেত্রে আপনি কাজ করা চালিয়ে যেতে পারবেন, উদাহরণস্বরূপ আপনি যদি একজন:

- ন্যায়ী
- ক্লিনার
- ব্যবসায়ী

আপনাকে অবশ্যই [অন্য ব্যক্তির বাড়িতে কাজ করার নির্দেশনা](#) অনুসরণ করতে হবে।

অন্য লোকজনের বাসাতে আপনার যদি কাজ করার দরকার না হয় সেক্ষেত্রে কোভিড-19 সুরক্ষিত বন্দোবস্ত না থাকতে পারে এমন কোন ব্যক্তিগত বাসা বা বাগানে আপনি আপনার কাজ সংক্রান্ত কোন দেখা সাক্ষাৎ করবেন না।

নিয়োগকর্তা এবং কর্মচারীদের তাদের কাজের ব্যবস্থা নিয়ে আলোচনা করা উচিত, এবং নিয়োগকর্তাদের উচিত তাদের কর্মচারীদের বাড়ি থেকে কাজ করার জন্য সম্ভাব্য প্রতিটি পদক্ষেপ গ্রহণ করা, যার মধ্যে রয়েছে দূরবর্তী কাজের জন্য উপযুক্ত তথ্যপ্রযুক্তি এবং সরঞ্জাম সরবরাহ করা। যারা বাসা থেকে কাজ করতে পারবেন না তাদের নিয়োগকর্তাদের উচিত তাদের কর্মস্থলকে কোভিড -19 সুরক্ষিত করে তুলতে পদক্ষেপ নেয়া এবং কর্মীরা যাতে গণপরিবহন ব্যবহারের ক্ষেত্রে ব্যস্ত সময় ও রুটগুলো এড়িয়ে চলতে পারেন সে ব্যাপারে সাহায্য করা। উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকা লোকজনদের অতিরিক্ত গুরুত্ব দিতে হবে।

সংক্রমণের ঝুঁকি যথেষ্ট পরিমাণে কমিয়ে আনতে অর্থনীতির প্রতিটি সেক্টরের জন্যই [কোভিড-19 সুরক্ষিত নির্দেশনা](#) রয়েছে।

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকেন বা আপনি এমন কারো সাথে বসবাস করেন যিনি আপনার মত মারাত্মক ঝুঁকিতে রয়েছেন।

আপনাকে যদি [চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে](#) থাকা একজন হিসেবে চিহ্নিত করা হয় সেক্ষেত্রে ভাইরাসে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি থাকার দরুন আপনাকে বাসা থেকে কাজ করার জন্য জোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনি যদি বাসা থেকে কাজ করতে না পারেন তাহলে আপনার কাজে যাওয়া উচিত হবে না।

চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা কারো সাথে আপনি বসবাস করলে আপনি যদি বাসা থেকে কাজ করতে না পারেন তাহলে আপনি কাজে যাওয়া চালিয়ে যেতে পারবেন।

বাসাতে আপনার সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়া বা অন্যকে সংক্রমিত করার ঝুঁকি কমাতে আপনার করণীয় সহ [করোনাভাইরাসের বিস্তার কীভাবে বন্ধ করা যায়](#) সে সংক্রান্ত নির্দেশনাটি আপনাকে অনুসরণ করতে হবে।

**কাজে যাওয়ার ব্যাপারে আপনি উদ্বিগ্ন হলে বা কাজ করতে না পারলে**

[করোনাভাইরাসের কারণে আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার দরকার হলে বা আপনি কাজ করতে না পারলে এবং আপনি যদি বেতনভুক্ত একজন চাকুরীজীবী কিন্তু কাজ করতে পারছেন না সেক্ষেত্রে আপনার জন্য একটি নির্দেশনা রয়েছে।](#)

[আপনি কাজের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকলে পরামর্শ](#) সিটিজেন অ্যাডভাইজ ব্যুরো থেকে এ ব্যাপারে পরামর্শ পাবার বন্দোবস্ত রয়েছে যার মধ্যে রয়েছে আপনি যদি মনে করেন আপনার কর্মস্থল নিরাপদ না বা আপনি ঝুঁকিতে থাকা কারো সাথে বসবাস করলে আপনার করণীয় কী সে ব্যাপারে পরামর্শ।

[আপনি কাজ করতে না পারলে সহায়তা পাওয়ার ব্যবস্থা রয়েছে](#), উদাহরণ স্বরূপ আপনাকে যদি কারো দেখাশুনা করার দরকার হয় বা আপনার যদি কম কাজ থাকে।

[ACAS এর কাছ থেকে নিয়োগকর্তা ও কর্মীদের জন্য পরামর্শ](#) আরও পরামর্শ রয়েছে (অ্যাডভাইজরিকনসিলিয়েশন এন্ড আর্বিট্রেশন সার্ভিস)।

## স্কুল বা কলেজে যাওয়া

কলেজ, প্রাইমারি (রিসেপশনের পর থেকে) এবং সেকেন্ডারি স্কুল শুধুমাত্র [দুর্বল শিশু এবং সঙ্কটপূর্ণ কর্মচারীদের সন্তানদের](#) জন্যে খোলা থাকবে। অন্য সমস্ত শিশুরা অন্তত ৪ই মার্চ পর্যন্ত দূরে থেকে শিখবে।

## পরীক্ষা

এই পরিস্থিতিতে, গ্রীষ্মকালীন পরীক্ষা পরিকল্পনা অনুযায়ী নেওয়া সম্ভব হবে না পরিস্থিতি অনুযায়ী শিক্ষা অধিদপ্তর অফকুয়াল-এর সাথে বিকল্প ব্যবস্থাপনার জন্য দ্রুত আলোচনা করবে বিকল্প ব্যবস্থাপনা যথাস্থানে রাখার জন্য যাতে শিক্ষার্থীরা ন্যায্যভাবে অগ্রসর হতে পারে।

সরবরাহকারীরা জানুয়ারিতে পরিকল্পিত ভোকেশনাল এবং টেকনিক্যাল পরীক্ষা চালিয়ে যেতে পারে, যেখানেই তারা এটা করার সঠিক বলে মনে করে।

## বিশ্ববিদ্যালয়সমূহ

যে সব ছাত্র নিম্নলিখিত কোর্সের জন্য প্রশিক্ষণ নিচ্ছেন এবং পড়াশোনা করছেন পরিকল্পনা অনুযায়ী তাদেরকে মুখোমুখি শিক্ষায় ফিরে আসতে হবে:



- মেডিসিন ও ডেন্টিস্ট্রি
- ওষুধ / স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত বিষয়গুলি
- পশুচিকিৎসামূলক বিজ্ঞান
- শিক্ষা (প্রাথমিক শিক্ষক প্রশিক্ষণ)
- সামাজিক কর্ম
- যে সব কোর্সে পেশাদারী, সংবিধিবদ্ধ এবং নিয়ন্ত্রক সংস্থার (পিএসআরবি) মূল্যায়ন এবং অথবা বাধ্যতামূলক কার্যকলাপের প্রয়োজন হয় যা জানুয়ারিতে নির্ধারিত ছিল এবং যেটিকে পুনঃনির্ধারণ করা যাবে না (আপনার বিশ্ববিদ্যালয় আপনাকে অবহিত করবে যদি এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয়)।

ঘরে ফিরে যাওয়া শিক্ষার্থীরা বিশ্ববিদ্যালয়ে ফিরে আসার পর তাদেরকে দুইবার টেস্ট করা হবে, অথবা এর পরিবর্তে দশ দিনের জন্য আলাদা থাকতে হবে।

যে সব শিক্ষার্থী উপরোক্ত কোর্সে নেই তাদের যেখানে সম্ভব সেখানে থাকতে হবে এবং অনলাইনে তাদের টার্ম শুরু করতে হবে যেটি যেভাবে তাদের বিশ্ববিদ্যালয় বা কলেজ পরিচালনা করবে সেই অনুযায়ী। এর মধ্যে রয়েছে অন্যান্য ব্যবহারিক কোর্সের শিক্ষার্থীরা যারা উপরের তালিকায় নেই।

আমরা এর আগে [কিভাবে শিক্ষার্থীরা স্প্রিং টার্মে নিরাপদে উচ্চশিক্ষায় ফিরে আসতে পারে সেই বিষয়ে বিশ্ববিদ্যালয় এবং শিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশিকা](#) প্রকাশ করেছি। এই নির্দেশিকায় নির্ধারণ করা হয়েছে কিভাবে আমরা উচ্চশিক্ষা প্রদানকারীদের সমর্থন করব যাতে শীতকালীন বিরতির পর ছাত্রছাত্রীদের যতটা সম্ভব নিরাপদে ফিরে যাওয়া নিশ্চিত করা যায়।

আপনি যদি বিশ্ববিদ্যালয়ে বসবাস করেন, তবে টার্ম চলাকালীন সময়ে আপনি আপনার স্থায়ী বাড়ি এবং স্টুডেন্ট হোমের মধ্যে যাওয়া আসা করবেন না।

যে সব ছাত্র-ছাত্রী মুখোমুখি শিক্ষার যোগ্য, তাদের জন্য আপনি আপনার আনুষ্ঠানিক শিক্ষা বা প্রশিক্ষণের অংশ হিসেবে আপনার পরিবারের চেয়ে বড় দলে মিলিত হতে পারেন, যেখানে প্রয়োজন। শিক্ষার্থীরা নির্দেশনা এবং বিধিনিষেধ মেনে চলবেন বলে আশা করা হয়। সম্ভাব্য ক্ষেত্রে আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে আপনার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

## চাইল্ডকেয়ার

কিছু কিছু উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে পিতামাতা এবং কেয়ারার গণ চাইল্ডকেয়ারের সুবিধা চালিয়ে যেতে পারেন:

- আর্লি ইয়ার্স প্রতিষ্ঠানগুলো (নার্সারি এবং চাইল্ডমাইন্ডার সহ) খোলা থাকবে
- চাইল্ডমাইন্ডারদের উচিত স্কুলবয়সী শিশুদের ছাড়া অন্যান্য শিশুদের স্বাভাবিক ভাবে উপস্থিত থাকার অনুমতি দেওয়া। স্কুল বয়সী শিশুদের জন্য (রিসেপশন চিলড্রেন সহ) চাইল্ডমাইন্ডারদের শুধুমাত্র [দুর্বল শিশু](#) এবং [সঙ্কটপূর্ণ কর্মীর](#) সন্তানদের ভর্তি করা উচিত।
- [দুর্বল শিশু এবং সঙ্কটপূর্ণ কর্মীর সন্তানেরা](#) চাইল্ডকেয়ার, চাইল্ডমাইন্ডার এবং অন্যান্য চাইল্ডকেয়ার কার্যকলাপের (র্যাপঅ্যারাউন্ড কেয়ারসহ) ব্যবহার চালিয়ে যেতে পারবেন
- অনানুষ্ঠানিক চাইল্ডকেয়ারের উদ্দেশ্যে পিতামাতারা অন্য একটি পরিবারের সাথে একটি চাইল্ডকেয়ার বাবল গঠন করতে পারেন, যদি শিশুর বয়স ১৪ এর কম হয়। এটি প্রধানত বাবা-মাকে কাজ করতে সক্ষম করার জন্য, এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে সামাজিক যোগাযোগ সক্রিয় করতে অবশ্যই ব্যবহার করা উচিত নয়।
- কিছু কিছু পরিবার সাপোর্ট বাবলে থেকেও উপকৃত হতে পারবেন

- ন্যানিরা, বাড়িতে সহ, পরিষেবা প্রদান করা অব্যাহত রাখতে সক্ষম হবেন

## ভ্রমণ

যুক্তিসংগত কারণ না থাকলে আপনি অবশ্যই বাড়ির বাইরে যাবেন না (যেমন চাকুরি বা শিক্ষাগত কাজে)।

যদি আপনার ভ্রমণ করতেই হয়, তাহলে আপনাকে স্থানীয় এলাকাতেই থাকতে হবে। যার অর্থ হল আপনার গ্রাম, শহর বা নগরের যে অংশে আপনি বসবাস করেন তার বাইরে ভ্রমণ না করা। আপনি সার্বিকভাবে কতবার যাত্রা করছেন সে সংখ্যা সীমিত করুন।

আপনার বাড়ি এবং এলাকা ছাড়ার কারণগুলো নিম্নোক্ত তালিকার মধ্যে রয়েছে কিন্তু এগুলো এর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়:

- চাকুরি, যেটা আপনি যুক্তিসঙ্গতভাবে বাড়ি বসে করতে পারবেন না
- শিক্ষায় যোগদান এবং পরিচর্যার দায়িত্বের জন্য
- আপনার সাপোর্ট বাবলে যারা রয়েছেন - বা চাইল্ডকেয়ারের জন্য যারা চাইল্ডকেয়ার বাবলে রয়েছেন তাদের সাথে দেখা করা
- হাসপাতাল, জিপি এবং অন্যান্য চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে যাওয়া বা আপনার দুর্ঘটনা ঘটলে বা আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কোনো উদ্বেগের কারণে কোনো ভিজিটের দরকার হলে সেটি করা
- আপনার প্রয়োজনীয় সামগ্রী এবং সেবা ক্রয় করতে, যেখানে সম্ভব শুধুমাত্র স্থানীয় এলাকার মধ্যে থাকা উচিত
- আউটডোরে ব্যায়াম। এটা স্থানীয়ভাবে করা উচিত যেখানে সম্ভব, কিন্তু আপনি প্রয়োজনে আপনার এলাকার মধ্যে একটি স্বল্প দূরত্ব ভ্রমণ করতে পারেন (উদাহরণস্বরূপ, একটি খোলা জায়গায় প্রবেশ করতে)

- কোনো প্রাণীর পরিচর্যা এবং কার্যকলাপ , বা পশুচিকিৎসামূলক পরিষেবাগুলোতে অংশ নেওয়া

আপনার যদি ভ্রমণ করার দরকার হয় তবে সম্ভব হলে হাঁটুন বা সাইকেল চালিয়ে যান, এবং আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন এবং সম্ভব হলে গণপরিবহনে ব্যবহারের ক্ষেত্রে ব্যস্ত সময় এবং পথ এড়িয়ে চলুন। ভ্রমণ করার সময় এটি আপনাকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করার অনুমতি দেবে।

আপনার বাড়ির বাইরের বা আপনার সাপোর্ট বাবলের বাইরের কারও সাথে গাড়ি শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন। [গাড়ি শেয়ার করা সম্পর্কিত নির্দেশনা](#) দেখুন।

আপনার যদি পাবলিক ট্রান্সপোর্ট ব্যবহার করার দরকার হয়, তবে আপনার [নিরাপদ ভ্রমণ নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

## আন্তর্জাতিক ভ্রমণ

### ইংল্যান্ড থেকে আন্তর্জাতিক কোন স্থানে ভ্রমণ করা

আপনি কেবল আন্তর্জাতিকভাবে ভ্রমণ করতে পারেন - বা ইউকে এর মধ্যে – প্রথমত যেখানে আপনার বাড়ির বাইরে যাওয়ার আইনী অনুমতি রয়েছে। আন্তর্জাতিক ভ্রমণের জন্য বাসার বাইরে যাবার ব্যাপারে আইন অনুমোদিত যেসব কারণ রয়েছে সেগুলো এই পৃষ্ঠাতে উল্লেখিত কারণের মত একই যেটি 'আপনি কখন বাসা ছেড়ে যেতে পারবেন' অধ্যায়ে রয়েছে। এর মানে হল আপনি হয়ত ছুটি কাটানোর জন্য ভ্রমণ করতে পারবেন না।

এছাড়াও, আপনি যে দেশে ভ্রমণ করবেন সে দেশের জনস্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শগুলোও বিবেচনায় নেওয়া উচিত।

যদি আপনার বিদেশ ভ্রমণের প্রয়োজন হয় (এবং আইনগতভাবে তা করার অনুমতি দেওয়া হয়), তাহলেও আপনার গন্তব্যস্থল এবং [বৈদেশিক, কমনওয়েলথ ও উন্নয়ন দপ্তরের \(এফসিডিও\) ভ্রমণ পরামর্শের](#) নিয়ম-কানুন দেখা উচিত। আপনি পূর্বে ভিজিট করেছেন এমন একটি স্থানে ফিরে আসলেও আপনার এটি করা উচিত।

## ইউকের বাইরে থেকে ইংল্যান্ডে ভ্রমণ করতে হলে

ইংল্যান্ডে আসা সকল ভিজিটরের ক্ষেত্রে ন্যাশনাল লক ডাউনের আইন প্রযোজ্য হবে।

যারা ইংল্যান্ডে ভ্রমণ করার পরিকল্পনা করছেন তাদের সবাইকে অবশ্যই [ইউকেতে প্রবেশের নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে। আগত সকলকেই কোয়ারান্টিনে থাকার ২য় ও ৪ম দিনে একটি করোনাভাইরাস (কোভিড -19) টেস্ট করাতে হবে। আগত সবাইকে অবশ্যই একটি ট্রাভেল টেস্ট প্যাকেজ বুকিং দিতে হবে। [ইংল্যান্ডে আগমনের পর কীভাবে কোয়ারান্টিন করতে হবে](#) সেই নির্দেশনাটি দেখুন।

ইউকেতে ভ্রমণের নিষেধাজ্ঞা থাকা এমন কোন দেশে বিগত 10 দিনের মধ্যে আপনি ভ্রমণ করে থাকলে বা মধ্যে দিয়ে যাতায়াত করলে আপনি ইউকেতে আসতে পারবেন না, যদি না আপনি:

- একজন ব্রিটিশ নাগরিক
- একজন আইরিশ নাগরিক
- ইউকেতে বসবাসের অনুমতি রয়েছে এমন কোন ব্যক্তি হন

ইউকেতে প্রবেশের ক্ষেত্রে বাধা নিষেধ না থাকা কোন ব্যক্তি বিগত 10 দিনের মধ্যে ইউকেতে ভ্রমণের নিষেধাজ্ঞা থাকা কোন দেশে ভ্রমণ করে থাকলে বা মধ্যে দিয়ে যাতায়াত করলে 15ই ফেব্রুয়ারি থেকে তাদেরকে অবশ্যই:

- বিশেষ ব্যবস্থার অধীনে থাকা একটি কোয়ারান্টিন হোটেলে 10 দিনের জন্য কোয়ারান্টিন করতে হবে
- কোয়ারান্টিনে থাকার 2য় ও 8ম দিনে একটি করোনাভাইরাস (কোভিড - 19) টেস্ট করুন, হোটেল প্যাকেজের মধ্যে এসব টেস্ট অন্তর্ভুক্ত
- মেনে চলুন [জাতীয় লকডাউন বিধিমালা](#)

[ইংল্যান্ডে আগমনের পর একটি কোয়ারান্টিন হোটেল বুকিং ও সেখানে থাকা সংক্রান্ত নির্দেশনাটি দেখুন।](#)

**ইংল্যান্ডে ভিজিটর বা বেড়াতে আসা লোকজন ও বিদেশী নাগরিকদের জন্য পরামর্শ**

বিদেশী নাগরিকরা জাতীয় লকডাউন বিধিমালার আওতাধীন।

আপনি যদি ইউকে ভ্রমণে এসে থাকেন, তাহলে আপনি দেশে ফিরে যেতে পারেন। আপনার গন্তব্যস্থলে কোনো বিধিনিষেধ আরোপিত রয়েছে কিনা সেই ব্যাপারে আপনাকে খোঁজ নিতে হবে।

**সারা রাতের জন্য বাড়ির বাইরে অবস্থান করা**

আপনি আপনার বাড়ি বা আপনি যেখানে বসবাস করছেন সেই স্থানটি ছুটি বা রাত কাটানোর জন্য আপনি ত্যাগ করতে পারবেন না যদি না এটি করার কোনো

যুক্তিসঙ্গত কারণ না থাকে। এর অর্থ হল যুক্তরাজ্যে এবং বিদেশে ছুটি কাটানোর অনুমতি নেই।

এটি দ্বিতীয় বাড়ি বা ক্যারাভান বা বোটে অবস্থান করাকে অন্তর্ভুক্ত করে, যদি না এটি আপনার প্রাথমিক বাসস্থান হয়। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনি যার সাথে বসবাস করেন না এমন কারও সাথে থাকা যদি না তারা আপনার সাপোর্ট বাবলে থাকেন।

আপনাকে আপনার বাড়ির বাইরে রাতে অবস্থান করার অনুমতি দেওয়া হবে যদি আপনি:

- আপনার সাপোর্ট বাবল ভিজিট করতে
- আপনার প্রধান বাসভবনে ফিরে আসতে অক্ষম
- বাড়ি বদলানোর সময়ে থাকার জায়গার দরকার হয়
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মৃতিচারণমূলক অনুষ্ঠানে অংশ নিতে আবাসনের দরকার হয়
- কাজের প্রয়োজনে বা স্বেচ্ছাসেবী বা দাতব্য সেবা সরবরাহের জন্য থাকার জায়গার প্রয়োজন হয়
- এমন একজন শিশু যার স্কুল বা পরিচর্যার জন্য আবাসনের দরকার
- গৃহহীন, আশ্রয়ের অনুসন্ধান করছেন, আশ্রয় অনুসন্ধানকারী একজন দুর্বল ব্যক্তি, অথবা ক্ষতির মুখোমুখি হওয়া এড়িয়ে চলছেন (ঘরোয়া নির্যাতন সহ)।
- একজন নির্বাচিত অ্যাথলেট বা তাদের সাপোর্ট স্টাফ বা মা-বাবা, যদি অ্যাথলেটের বয়স ১৮ বছরের কম হয় এবং প্রশিক্ষণ বা প্রতিযোগিতার জন্য বাড়ির বাইরে অবস্থান করাটা প্রয়োজনীয় হয়

আপনি যদি ইতিমধ্যেই ছুটিতে থাকেন, তাহলে যতটা বাস্তবিকভাবে সম্ভব আপনার বাড়িতে ফিরে যাওয়া উচিত।

অতিথি আবাসন প্রদানকারী যেমন হোটেল, বিঅ্যান্ডবি এবং ক্যারাভান পার্কগুলো আইন অনুসারে সুনির্দিষ্ট কারণগুলোর জন্য খোলা থাকতে পারবে, যেখানে অতিথিরা তাদের প্রধান আবাসনে ফিরে যেতে অক্ষম হন, অতিথি আবাসনকে তাদের প্রধান আবাসন হিসাবে ব্যবহার করেন, বাড়ি বদলানোর সময়ে আবাসনের দরকার হয়, আইন অনুসারে নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখার প্রয়োজন হয়, বা অন্যথায় আবাসন বন্ধ হওয়ার ফলে গৃহহীন হয়ে যাবেন এরাও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন। কারণসমূহের একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকা [ইংল্যান্ডে কিছু ব্যবসা এবং ভেন্যু বন্ধ করার নির্দেশিকায়](#) পাওয়া যাবে।

বাসস্থান সরবরাহকারীদের গৃহহীনসহ অসহায় মানুষদের বাসস্থান প্রদানের জন্য স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে সহযোগিতামূলকভাবে কাজ করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে।

## কেয়ার হোম পরিদর্শনসমূহ

যথোপযুক্ত ব্যবস্থা যেমন যথেষ্ট পরিমাণে স্ক্রিন, ভিজিটিং পড এবং জানালার পেছনের মাধ্যমে কেয়ার হোমগুলোতে পরিদর্শন করা যেতে পারে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসতে হয় এমন-যোগাযোগ অভ্যন্তরীণ পরিদর্শনের জন্য অনুমোদিত নয়। সংক্রমণটির প্রাদুর্ভাবের কারণে কোন পরিদর্শনের অনুমতি দেওয়া হবে না।

কোভিড-১৯ চলাকালীন সময়ে কিভাবে পরিদর্শন করতে হবে সেই সম্পর্কে জানতে আপনার [কেয়ার হোমগুলো পরিদর্শন করা সম্পর্কিত](#) নির্দেশনা যাচাই করতে হবে। বাসিন্দারা বাইরে বেড়াতে যাওয়ার সময় ঘরের লোকদের সাথে দেখা করতে পারে না (উদাহরণস্বরূপ, পারিবারিক বাড়িতে তাদের আত্মীয়দের সাথে দেখা করতে)। [সাপোর্টেড লিভিং এ অবস্থানকারীদের জন্য আলাদা নির্দেশনা](#) আছে।



## অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াসমূহ

উপস্থিতিতে কঠোর সীমাবদ্ধতা দিয়ে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অনুমোদিত হতে হবে, এবং ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি ব্যতীত কেবল কোভিড-১৯ সুরক্ষিত স্থানে বা পাবলিক আউটডোর স্পেসে কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হতে পারবে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় সর্বাধিক ৩০ জন পর্যন্ত লোক উপস্থিত থাকতে পারবে। সংযুক্ত ধর্মীয়, বিশ্বাস-ভিত্তিক বা স্মৃতিচারণমূলক ইভেন্টগুলো, যেমন পাথর সেটিং এবং ছাই ছড়ানো উপস্থিতি ৬ জন লোককে নিয়ে চালিয়ে যাওয়া যেতে পারে। কাজ করছেন এমন কাউকে এই সীমাতে গণনা করা হবে না। লোকদের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা মেনে চলতে হবে যারা একসাথে বসবাস করেন না বা সাপোর্ট বাবল শেয়ার করেন না।

## বিবাহ, সিভিল পার্টনারশীপ এবং ধর্মীয় সেবা

বিবাহ এবং সিভিল পার্টনারশিপের অনুষ্ঠানগুলো কেবলমাত্র ৬ জন পর্যন্ত লোককে নিয়ে অনুষ্ঠিত হতে হবে। কাজ করছেন এমন কাউকে গণনা করা হবে না। এগুলো শুধুমাত্র ব্যতিক্রমী পরিস্থিতিতে হওয়া উচিত, উদাহরণস্বরূপ, জরুরী একটি বিয়ে যেখানে বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হচ্ছেন তাদের মধ্যে কোনো একজন গুরুতর অসুস্থ এবং তিনি সুস্থ হবেন এটি আশা করা যায় না, অথবা যিনি ঝুঁকিপূর্ণ একটি চিকিৎসাগ্রহণ করবেন বা যার জীবন পরিবর্তনকারী একটি অস্ত্রোপচার হবে।

বিবাহ এবং সিভিল পার্টনারশিপের অনুষ্ঠানগুলো ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি ব্যতীত কেবল কোভিড-১৯ সুরক্ষিত স্থানে বা পাবলিক আউটডোর স্পেসে অনুষ্ঠিত হবে।

## উপাসনা করার স্থান

আপনি কোনো একটি সেবার জন্য উপাসনা করার স্থানে যোগ দিতে পারবেন। তবে, আপনার অবশ্যই আপনার বাড়ি বা সাপোর্ট বাবলের বাইরের কারও সাথে মেলামেশা করা উচিত নয়। আপনাকে সবসময় কঠোর সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

আপনাকে [উপাসনা করার স্থানগুলোর নিরাপদ ব্যবহার বিষয়ক জাতীয় নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

## খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ

ইনডোর জিম এবং ক্রীড়া সুবিধা বন্ধ থাকবে।

আউটডোর স্পোর্টস সুযোগ সুবিধাগুলোও অবশ্যই বন্ধ থাকবে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- স্পোর্টস কোর্ট
- আউটডোর জিম
- গলফ কোর্স
- আউটডোর সুইমিং পুল
- আর্চারি/ড্রাইভিং/শুটিং রেঞ্জ
- রাইডিং সেন্টার

প্রতিবন্ধীদের জন্য সংগঠিত আউটডোর খেলা অব্যাহত রাখার অনুমতি দেওয়া হয়েছে।

অভিজাত খেলা অব্যাহত থাকতে পারে। [অভিজাত ক্রীড়া পর্যায়ক্রমে প্রত্যাবর্তনের উপর আরো নির্দেশিকা](#) আছে।

## বাড়ি বদলানো

আপনি এখনও বাড়ি বদলাতে পারবেন। বাড়ি বদলাতে আপনার বাড়ির বা [সাপোর্ট বাবলের](#) বাইরের লোকজনদের সহায়তা নেওয়া উচিত নয় যদি না নিতান্তই প্রয়োজন হয়।

এস্টেট এবং লেটিং অ্যাজেন্ট এবং রিমুভ্যাল ফার্মগুলো কাজ করা চালিয়ে যেতে পারবে। আপনি যদি বাড়ি বদলাতে চান, তবে আপনি বাড়ি দেখতে যেতে পারবেন।

[নিরাপদে বাড়ি বদলানোর জাতীয় নির্দেশনা](#), মেনে চলুন, যার মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, সতেজ বায়ু আসতে দেওয়া, এবং [ফেস কভারিং পরার](#) পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

## আর্থিক সহায়তা

আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, আপনি আর্থিক সহায়তা পেতে সক্ষম হতে পারেন:

- [ব্যবসায়ীদের জন্য আর্থিক সহায়তা প্যাকেজ](#)
- [নিষেধাজ্ঞার ফলশ্রুতিতে বন্ধ ব্যবসার জন্য আর্থিক সহায়তা](#)
- [করোনাভাইরাস জ্বব রিটেনশন স্কিমের মাধ্যমে কর্মচারীদের মজুরির দাবি](#)
- [সেলফ-এমপ্লয়মেন্ট ইনকাম সাপোর্ট স্কিমের মাধ্যমে আপনি কোনো অনুদান পেতে পারেন কিনা তা যাচাই করুন](#)
- [আর্থিক সহায়তা যদি আপনি করোনাভাইরাস কারণে কাজ চ্যুত হন](#)

# ব্যবসা এবং ভেন্যু

## ব্যবসা এবং ভেন্যু যেগুলো অবশ্যই বন্ধ করতে হবে

সামাজিক যোগাযোগ কমানোর জন্য, প্রবিধানগুলোতে কিছু কিছু ব্যবসা বন্ধ করে দেওয়ার এবং কিছু কিছু ব্যবসা কিভাবে পণ্য এবং পরিষেবাদি সরবরাহ করবে তার উপর বিধিনিষেধ আরোপ। বন্ধ করার প্রয়োজন এমন সব ব্যবসার সম্পূর্ণ তালিকা ইংল্যান্ডে কিছু ব্যবসা এবং ভেন্যু বন্ধ করার নির্দেশিকায় পাওয়া যাবে, কিন্তু এর মধ্যে রয়েছে:

- অপ্রয়োজনীয় খুচরা, যেমন পোশাক এবং হোমওয়ার্যর দোকান, গাড়ির শোরুম (ভাড়া ব্যতীত), বাজির দোকান, দর্জি, তামাক এবং ভেপ শপসমূহ, ইলেকট্রনিক পণ্য এবং মোবাইল ফোন দোকান, নিলাম ঘর (গবাদি পশু বা কৃষি সরঞ্জাম নিলাম ব্যতীত) এবং অপ্রয়োজনীয় সামগ্রী বিক্রেতা বাজার স্টল। এই ভেন্যুগুলি ক্লিক-এন্ড-কালেক্ট (যেখানে পণ্য আগে থেকে অর্ডার করা হয় এবং সংগ্রহ করা হয়) এবং ডেলিভারি সার্ভিস পরিচালনা অব্যাহত রাখতে পারে।
- আতিথেয়তা ভেন্যু যেমন ক্যাফে, রেস্টুরেন্ট, পাব, বার এবং সোশ্যাল ক্লাব; টেকএওয়ে, ক্লিক-এন্ড-কালেক্ট এবং ড্রাইভথ্রু (রাত ১১টা পর্যন্ত) শুধুমাত্র খাদ্য এবং নন-অ্যালকোহলিক পানীয় সরবরাহ করা ব্যতিরেকে। সকল খাদ্য এবং পানীয় (অ্যালকোহলসহ) ডেলিভারি দ্বারা সরবরাহ অব্যাহত রাখা যেতে পারে।
- আবাসন যেমন হোটেল, হোস্টেল, গেস্ট হাউস এবং ক্যাম্পসাইট, নির্দিষ্ট পরিস্থিতিগুলো ব্যতীত, যেমন যেখানে এগুলো কারও প্রধান আবাসন হিসাবে কাজ করে, যখন কোনো ব্যক্তি বাড়িতে ফিরতে পারেন না, গৃহহীনদের আবাসন বা সহায়তা প্রদানের জন্য, বা কাজের উদ্দেশ্যে সেখানে থাকা যখন আবশ্যিক হয়

- অবসর ও ক্রীড়া সুবিধা যেমন অবসর কেন্দ্র এবং জিম, সুইমিং পুল, স্পোর্টস কোর্ট, ফিটনেস এবং ডান্স স্টুডিওগুলি, রাইডিং সেন্টারগুলি, দেয়ালে আরোহণ এবং গল্ফ কোর্সগুলি। পাবলিক প্লে গ্রাউন্ড ও আলোটমেন্টগুলো হ্রত খোলা রাখা যেতে পারে।
- বিনোদন কেন্দ্র যেমন থিয়েটার, কনসার্ট হল, সিনেমাঘর, যাদুঘর এবং গ্যালারী, ক্যাসিনো, বিনোদন পার্ক, বিজ্ঞো হল, বোলিং অ্যালায়েসমূহ, স্কেটিং রিঙ্কস, গো-কার্টিং ভেন্যু, ইনডোর খেলা এবং হালকা খেলার কেন্দ্র এবং অঞ্চল (ইনফ্ল্যাটেবল পার্ক এবং ট্রাম্পোলাইনিং সেন্টার সহ), সার্কাস, ফেয়ারগ্রাউন্ড, ফান ফেয়ার, ওয়াটার পার্ক এবং থিম পার্ক
- প্রাণীর প্রদর্শন(যেমন চিড়িয়াখানা, সাফারি পার্ক, অ্যাকোয়ারিয়াম এবং বন্যজীবন কেন্দ্র)
- বোটানিক্যাল গার্ডেন, হেরিটেজ হোমস এবং দর্শনীয়স্থানগুলোর মতো ভেন্যুগুলোর অভ্যন্তরীণ আকর্ষণগুলোও অবশ্যই বন্ধ রাখতে হবে, যদিও প্রাঙ্গণগুলোর বাইরের মাঠগুলো খোলা থাকতে পারবে আউটডোর ব্যায়ামের জন্য।
- ব্যক্তিগত পরিচর্যামূলক ফ্যাসিলিটি যেমন চুল, সৌন্দর্য, ট্যানিং এবং নেইল সেলুন। ট্যাটু পার্লার, স্পা, ম্যাসেজ পার্লার, শরীর এবং স্কিন পিয়ারসিং করার পরিষেবাগুলোও বন্ধ রাখতে হবে। এই পরিষেবাগুলো অন্য ব্যক্তির বাড়িতে গিয়ে প্রদান করা যাবে না
- কমিউনিটি সেন্টার এবং হলগুলোকে অবশ্যই সীমিত সংখ্যক ব্যতিক্রমী কার্যক্রম ব্যতীত বন্ধ রাখতে হবে, যেমনটি নিচে বর্ণিত হয়েছে। আইটি এবং ডিজিটাল পরিষেবাগুলোতে অ্যাক্সেস দেওয়ার জন্য গ্রন্থাগারগুলোও খোলা থাকতে পারবে - উদাহরণস্বরূপ এমন লোকদের জন্য যাদের বাড়িতে এটি নেই - এবং ক্লিক-অ্যান্ড-কালেক্ট পরিষেবাগুলোর জন্য

এছাড়াও কিছু ব্যবসা এবং কিছু জায়গা একটি স্বল্প সংখ্যক অব্যাহতি কার্যক্রমের জন্য খোলা থাকার অনুমতি দেওয়া হবে। [ইংল্যান্ডে কিছু ব্যবসা এবং ভেন্যু বন্ধ করার নির্দেশিকায়](#) অব্যাহতির একটি সম্পূর্ণ তালিকা পাওয়া যাবে, কিন্তু এর মধ্যে রয়েছে:

- শিক্ষা এবং প্রশিক্ষণ - স্কুলগুলোর খেলাধুলা, অবসর এবং কমিউনিটি সুবিধাগুলো ব্যবহার করার জন্য যেখানে এটি তাদের স্বাভাবিক প্রবিধানের অংশ
- চাইল্ডকেয়ার এবং তত্ত্বাবধান কার্যক্রমের উদ্দেশ্যে যে সব শিশুরা এই অনুষ্ঠানে যোগ দিতে পারবে
- রক্তদান অধিবেশন এবং ফুড ব্যাংক এর আয়োজন করা
- চিকিৎসা প্রদান করতে
- অভিজাত ক্রীড়া ব্যক্তিদের প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতার জন্য (অভ্যন্তরীণ এবং বাইরের ক্রীড়া সুবিধাযুক্ত স্থানগুলোতে), এবং পেশাদার নৃত্যশিল্পী এবং কোরিওগ্রাফারদের কাজ করার জন্য (ফিটনেস এবং ড্যান্স স্টুডিওতে)
- শ্রোতা ছাড়াই প্রশিক্ষণ এবং মহড়া দেওয়ার জন্য (থিয়েটার এবং কনসার্ট হলগুলোতে)
- ফিল্ম এবং টিভির চিত্রগ্রহণের উদ্দেশ্যে

## ব্যবসা এবং ভেন্যু যেগুলো এখনও খোলা থাকতে পারবে

অন্যান্য ব্যবসা এবং ভেন্যুগুলোর কোভিড-১৯ সুরক্ষিত নির্দেশনা মেনে নিয়ে খোলা থাকার অনুমতি রয়েছে। অত্যাবশ্যকীয় পণ্য ও সেবা প্রদানকারী ব্যবসাগুলি খোলা থাকতে পারে। এই ব্যবসার সম্পূর্ণ তালিকা [ইংল্যান্ডে কিছু](#)

ব্যবসা এবং ভেন্যু বন্ধ করার ব্যাপারে নির্দেশিকায় পাওয়া যাবে, কিন্তু এর মধ্যে রয়েছে:

- অত্যাবশ্যকীয় খুচরা বিক্রেতা যেমন খাবারের দোকান, সুপারমার্কেট, ফার্মেসি, গার্ডেন সেন্টার, বিল্ডিং মার্চেন্ট এবং বিল্ডিং তৈরির পণ্য সরবরাহকারী এবং লাইসেন্সবিহীন বাজারের স্টল
- যেগুলো অত্যাবশ্যকীয় খুচরা পণ্যও বিক্রয় করে সেগুলোও খোলা থাকতে পারে
- মেরামত পরিষেবাদি সরবরাহকারী ব্যবসাগুলোও খোলা থাকতে পারবে, যেখানে তারা প্রাথমিকভাবে মেরামত পরিষেবা সরবরাহ করে থাকে
- পেট্রোল স্টেশন, স্বয়ংক্রিয় (কিন্তু ম্যানুয়াল নয়) কার ওয়াশ , গাড়ি মেরামত গ্যারেজ এবং এমওটি পরিষেবা, সাইকেল দোকান, এবং ট্যাক্সি এবং গাড়ি ভাড়া ব্যবসা
- ব্যাংক, বিল্ডিং সোসাইটি, ডাকঘর, স্বল্প-মেয়াদী ঋণ সরবরাহকারী এবং মানি ট্রান্সফার ব্যবসাগুলো
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালকগণ
- লনড্রেটস এবং ড্রাই ক্লিনার
- চিকিৎসা এবং ডেন্টাল পরিষেবা
- পশু রক্ষণাবেক্ষণ ও কল্যাণের জন্য পশুচিকিৎসকগণ এবং পণ্য ও খাদ্য খুচরা বিক্রেতা
- প্রাণী উদ্ধারকেন্দ্র, বোর্ডিং সুবিধাযুক্ত স্থান, এবং অ্যানিম্যাল গ্রুয়ার (নান্দনিক উদ্দেশ্যে না হয়ে, প্রাণী কল্যাণে ব্যবহৃত হওয়া অব্যাহত থাকতে পারে)
- কৃষি দ্রব্যাদি সরবরাহের দোকান
- মোবিলিটি এবং ডিজেবিলিটি সাপোর্ট সপ
- স্টোরেজ এবং ডিস্ট্রিবিউশন ফ্যাসিলিটিজ
- কার পার্ক, পাবলিক টয়লেট এবং মোটরওয়ে পরিষেবা এলাকা

- বাইরের খেলার মাঠ
- ব্যায়ামের জন্য বোটানিক্যাল গার্ডেন এবং ঐতিহ্যবাহী স্থানের আউটডোর অংশ।
- উপাসনা করার স্থান
- শ্মশান এবং সমাধিস্থল

## স্বাস্থ্যসেবা এবং সরকারী পরিষেবাসমূহ

এনএইচএস এবং চিকিৎসা সেবা খোলা আছে, যার মধ্যে রয়েছে:

- ডেন্টাল সার্ভিস,
- অপটিশিয়ান,
- অডিওলজি সার্ভিস,
- কাইরোপডি
- কাইরোপ্র্যাক্টর,
- অস্টিওপ্যাথ
- অন্যান্য চিকিৎসা বা স্বাস্থ্য সেবা, যার মধ্যে রয়েছে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সেবা

জরুরী এবং অ-জরুরী পরিষেবাগুলোকে নিরাপদে পরিচালিত করতে আমরা এনএইচএস-কে সহায়তা করছি, এবং এটা জরুরী - এমন কেউ যে মনে করে যে তাদের কোনো ধরনের চিকিৎসার প্রয়োজন রয়েছে এগিয়ে এসে সহায়তা চায়

বেশিরভাগ সরকারী পরিষেবা অব্যাহত থাকবে এবং আপনি সেগুলো ভিজিট করার জন্য বাড়ি ছেড়ে যেতে পারবেন। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- জবসেন্টার প্লাস সাইটস



- কোর্ট এবং প্রবেশন পরিষেবাসমূহ
- সিভিল রেজিস্ট্রেশন অফিসসমূহ
- পাসপোর্ট এবং ভিসা পরিষেবাসমূহ
- ক্ষতিগ্রস্তদের জন্য সরবরাহ করা পরিষেবাসমূহ
- বর্জ্য বা রিসাইকেল কেন্দ্রসমূহ
- একটি এমগুটি পাওয়া, যদি বৈধভাবে বাড়ি থেকে বাইরে যাওয়ার সময় আপনার গাড়ি চালানোর প্রয়োজন হয়