

رهنمودها

# محدودیت‌های مرتبط با کروناویروس (کووید-19): چه کاری می‌توانید و چه کاری نمی‌توانید انجام دهید

کروناویروس همچنان تهدیدی جدی در سراسر کشور است. در این مورد که چه کاری می‌توانید و نمی‌توانید انجام دهید مطلع شوید.

از:

[دفتر هئت وزرا](#)

تاریخ انتشار:

29 مارچ 2021

آخرین به روز رسانی:

در تاریخ 12 آوریل 2021، کلیه به روز رسانی‌ها را مشاهده کنید

قابل اجرا در:

انگلستان (به رهنمودهای مربوط به [ولز](#)، [اسکاتلند](#)، و [ایرلند شمالی](#) توجه نمایید)

12 آوریل: چه مواردی تغییر کرده اند  
ایمن نگه داشتن خود و دیگران  
دیدار با خانواده و دوستان در فضای بسته  
دیدار با دوستان و خانواده در فضای باز (قانون 6 نفر)  
دایره حمایتی و مراقبت از کودکان  
رفتن به سر کار  
رفتن به مدرسه و کالج  
دانشگاه ها و آموزش عالی  
مراقبت از کودکان  
گروههای والدین و کودکان  
ارائه مراقبت یا کمک  
گروههای حمایتی  
تمرین، ورزش و فعالیت فیزیکی  
مراسم خاکسپاری و مراسم یادبود مرتبط  
مراسم عروسی، ازدواج مدنی و جشن و پذیرایی  
عبادتگاهها  
خدمات داوطلبانه و خیرخواهانه  
شرایط دیگری که در آن شما می توانید در گروههای بیشتر از شش نفر یا دو خانوار دور  
هم جمع شوید  
اگر قوانین را رعایت نکنید  
ملاقات از خانه سالمندان  
سپری کردن مدت زمان شب در خارج از خانه  
سفر در محدوده انگلستان  
مسافرت در داخل بریتانیا، جمهوری ایرلند و جزایر مانش  
مسافرت های بین المللی  
جابجایی منزل  
حمایت مالی  
کسب و کارها و مکانها  
مراقبت های بهداشتی و خدمات عمومی  
آموزش و تعلیم رانندگی  
نسخه های چاپ درشت، متن ساده و ترجمه شده

## 12 آوریل: چه مواردی تغییر کرده اند

در تاریخ 12 آوریل، برخی از مقررات در مورد این موضوع که چه کاری می توانید و نمی توانید انجام دهید تغییر کرده اند. با اینحال، محدودیتهای مرتبط با کروناویروس همچنان پابرجا هستند. شما نباید با اشخاص دیگری که با آنها زندگی نمی کنید در فضای بسته دیدار کنید، مگر آنکه با آنها دایره حمایتی تشکیل داده باشید یا معافیت دیگری شامل شما شود. شما باید همچنان از منزل کار کنید و تعداد سفرهای خود را تا جای ممکن کاهش دهید. اگر علائم کووید-19 را دارید، باید [آزمایش بدهید](#) و از [رهنمودهای ماندن در منزل](#) پیروی کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه کاهش محدودیتهای مرتبط با کووید-19 در انگلستان می توانید «[واکنش به کووید-19 - بهار 2021](#)» (نقشه راه) را مطالعه کنید. [این مورد توسط قانون پشتیبانی می شود.](#)

از 12 آوریل:

- فروشگاه های خرده فروشی غیر ضروری می توانند باز شوند
- خدمات مراقبت شخصی مانند آرایشگاه و سالنهای ناخن می توانند باز شوند، این شامل خدمات سیار می شود
- ساختمانهای عمومی، مانند کتابخانه و فرهنگسراها می توانند باز شوند
- مکانهای پذیرایی در فضای باز می توانند باز شوند، فقط با ارائه سرویس بر سر میز
- بیشتر جاذبه های فضای باز از جمله باغ وحش، شهر بازی، و نمایش هایی که از داخل اتوموبیل تماشا می شوند (مانند سینما و کنسرت) می توانند باز شوند
- برخی رویدادهای کوچک در فضای باز مانند جشنها، جلسات ادبی، و نمایشگاهها در فضای باز می توانند برگزار گردند
- تاسیسات ورزشی و تفریحی در فضای باز برای تمرین فردی یا نرمش برای خانوار یا دایره حمایتی شما می توانند باز شوند

- تمامی فعالیتهای مراقبت از کودکان و فعالیتهای نظارت شده در فضای باز (و همینطور فضای بسته) برای همه کودکان مجاز خواهد بود. گروههای والدین و کودکان می توانند در فضای بسته (و همینطور فضای باز) با حداکثر 15 نفر تشکیل شوند (کودکان زیر 5 سال در شمار این افراد حساب نخواهند شد)
- مراسم عروسی، ازدواج مدنی، مراسم یادبود بعد از خاکسپاری و سایر مراسم یادبود می توانند با حداکثر 15 نفر برگزار شوند (هر فردی که محل برگزاری مراسم کار می کند در این محدودیت شمرده نمی شود)، از جمله در مکانهای فضای بسته که مجاز هستند باز باشند یا معافیتی شامل آنها می شود. مراسم جشن و پذیرایی عروسی می توانند با حداکثر 15 نفر برگزار شوند، اما باید در فضای باز، در مکانی غیر از حیاط خصوصی، برگزار گردند
- محلهای اقامت مستقل برای اقامت شبانه با خانوار یا دایره حمایتی در انگلستان می توانند باز بمانند
- ساکنین خانه های سالمندان می توانند دو نفر را برای ملاقات در فضای بسته به صورت مرتب (پس از انجام آزمایش جریان جانبی سریع) تعیین کنند
- شما باید همچنان از منزل کار کنید و تعداد سفرهای خود را تا جای ممکن کاهش دهید.

## ایمن نگه داشتن خود و دیگران

فاصله گذاری اجتماعی همچنان اهمیت بسیاری دارد. در صورت ممکن باید 2 متر فاصله با افرادی که در خانوار یا دایره حمایتی شما نیستند را حفظ کنید، و یا 1 متر فاصله با انجام دادن اقدامات احتیاطی بیشتر، (برای مثال استفاده از پوشش صورت) اگر نمی توانید 2 متر فاصله داشته باشید.

شما باید در تمامی اوقات از رهنمودهای مرتبط با [نحوه جلوگیری از گسترش کروناویروس](#) پیروی نمایید، حتی اگر واکسن کووید-19 دریافت نموده باشید.

شما باید این رهنمودها را به طور کامل رعایت کنید تا انتقال کووید-19 را محدود نمایید. [این مورد توسط قانون پشتیبانی می شود.](#)

## **پوشش صورت**

باید از پوشش صورت در بسیاری از محیط‌های فضای بسته استفاده کنید، مانند فروشگاه‌ها و عبادتگاه‌ها و در وسایل حمل و نقل عمومی، مگر آنکه از استفاده از آن معاف باشید یا دلیل موجه دیگری داشته باشید. این مطالب بر مبنای قانون هستند. [رهنمودهای مرتبط با پوشش صورت را مطالعه کنید.](#)

## **اگر شما از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید**

اگر شما از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستید ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید به دلیل کروناویروس قرار داشته باشید.

اگر شما از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستید، دیگر به شما توصیه نمی شود از خود محافظت نمایید. با اینحال، اگر از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید، باید همچنان از [رهنمودهای مربوطه در مورد افرادی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستند](#) پیروی کنید و به شما توصیه می شود اقدامات احتیاطی بیشتر را برای محافظت از خود رعایت نمایید. مهم است که همچنان شمار ارتباطات اجتماعی خود را پایین نگه دارید و سعی کنید مدت زمان سپری شده در مکانهایی که در آنها رعایت فاصله اجتماعی مشکل است را محدود نمایید.

## **حتی اگر واکسن کووید-19 را به شما تزریق کرده باشند**

برای محافظت از خود، دوستان، خانواده و جامعه خود، حتی اگر [واکسن کووید-19 را به شما تزریق کرده باشند](#) باید همچنان از کلیه رهنمودها در این صفحه پیروی نمایید.

واکسنها نشان داده اند که در کاهش احتمال بیماری شدید در بیشتر افراد موثر هستند. مانند همه داروها، هیچ واکسنی به طور کامل موثر نیست، بنابراین افرادی که واکسن را دریافت کرده اند باید برای پیشگیری از ابتلاء همچنان اقدامات احتیاطی توصیه شده را رعایت نمایند.

ما نمی دانیم واکسن تا چه اندازه از شیوع کووید-19 جلوگیری می کند. حتی اگر واکسن را به شما تزریق کرده باشند هنوز ممکن است کووید-19 را به دیگران منتقل کنید.

## آزمایش بدون علائم

آزمایش جریان جانبی سریع اکنون برای همگان، زمانی که علائمی را نشان نمی دهند به طور رایگان در دسترس می باشد. شما می توانید آزمایش خود را از داروخانه ها، مراکز آزمایش، کارفرماها، مدارس، کالجها و دانشگاهها دریافت کنید.

### [کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه دریافت آزمایش جریان جانبی سریع](#)

دو بار آزمایش در هفته اطمینان حاصل می کند که شما مبتلا به کووید-19 نیستید و خطر را برای افراد اطراف شما کاهش می دهد.

اگر علائم بیماری را دارید باید همچنان [آزمایش PCR انجام دهید](#). اگر مطمئن نیستید، می توانید [بسنید کدام آزمایش کروناویروس را باید انجام دهید](#).

## دیدار با خانواده و دوستان در فضای بسته

شما نباید با اشخاص دیگری که با آنها زندگی نمی کنید، در فضای بسته دیدار کنید، مگر آنکه با آنها [دایره حمایتی](#) تشکیل داده باشید (اگر واجد شرایط هستید) یا اگر معافیت قانونی دیگری شامل شما می شود.

## دیدار با دوستان و خانواده در فضای باز (قانون 6 نفر)

می توانید با دوستان و افراد خانواده که با آنها زندگی نمی کنید در فضای باز از یکی از طرق زیر ملاقات کنید:

- در گروه حداکثر 6 نفره که از خانوار های مختلف تشکیل داده می شود (کودکان در هر سن در این محدودیت 6 نفر محسوب نمی شوند)
- در یک گروه متشکل از حداکثر دو خانوار، صرفنظر از تعداد اشخاص (که هر خانوار در صورت واجد شرایط بودن می تواند دایره حمایتی از قبل تشکیل شده را نیز شامل شود)

### اگر در یک دایره حمایتی هستید

اگر واجد شرایط تشکیل [دایره حمایتی](#) هستید، شما و دایره حمایتی شما به عنوان یک خانوار، در آن محدودیت 2 خانوار برای ملاقات در فضای باز محسوب می شوید. این بدان معنی است که، برای مثال، شما و دایره حمایتی شما می توانید با یک خانوار دیگر ملاقات کنید، حتی اگر گروه متشکل از بیشتر از 6 نفر باشد.

### کجا می توانید دیدار کنید

شما می توانید در فضای باز در یک گروه 6 نفره یا در یک گروه متشکل از 2 خانوار (از جمله دایره حمایتی)، صرفنظر از تعداد اشخاص با همدیگر ملاقات کنید. این فضای باز شامل فضاهای باز خصوصی، مانند حیاط منزل و فضاهای باز و مکانهای عمومی در فضای باز که برای عموم باز هستند می شود. این مراکز شامل این موارد می شوند:

- پارکها، سواحل، مناطق حومه شهر که برای عموم در دسترس است، جنگلها

- باغ‌های گیاهشناسی و عمومی
- زمین مکانهای میراث فرهنگی
- پارکهای مجسمه در فضای باز
- مکانهای پرورش گیاه
- زمینهای عمومی بازی کودکان
- مراکز و امکانات ورزشی فضای باز
- مکانهای پذیرایی در فضای باز
- مکان های تفریحی در فضای باز

اگر برای رفتن به حیاط یا یک فضای باز دیگر مجبور هستید از طریق خانه وارد شوید و راه دسترسی دیگری وجود ندارد، باید هنگام ورود از پوشش صورت استفاده کنید، دستهایتان را بشوید یا ضدعفونی کنید و سپس به طور مستقیم به فضای باز بروید. اگر نیاز دارید که از دستشویی استفاده کنید، دستان خود را به خوبی بشوید و سپس به سرعت به فضای باز بازگردید. شما باید فاصله اجتماعی را نسبت به هر فردی که در خانوار یا دایره حمایتی شما نیست رعایت کنید، و میزبانها باید رهنمودهای مرتبط با هوای تازه (گردش هوا) را رعایت کنند.

### **چه زمانی می توانید با افراد بیشتری و یا در فضای بسته دیدار کنید**

گردهم آمدن بیش از 6 نفر یا 2 خانوار در فضای باز، یا گرد هم آمدن در فضای بسته فقط در صورتی که به دلیل یک معافیت مجاز باشد می تواند صورت بگیرد. موارد مربوط به این معافیت در این صفحه درج شده اند.

این بدین معنی است که، برای مثال، کاسبی می تواند وارد خانه ای شود بدون آنکه مقررات را نقض کرده باشد، اگر برای کار آنجا باشد، و محدودیت ها شامل کشیش که برای برگزاری مراسم ازدواج در آنجا است نمی شود.

## **دایره حمایتی و مراقبت از کودکان**



شما باید واجد شرایط الزامات خاص برای تشکیل دهی حساب حمایتی و حساب مراقبت از کودک باشید. مفهوم این است که هر شخصی قادر به تشکیل دهی حساب نخواهد بود. رهنمودهای جداگانه ای که برای [دایره های حمایتی](#) و [دایره های حمایتی مراقبت از کودکان](#) موجود هستند را مشاهده کنید.

شما از [دایره حمایتی مراقبت از کودکان](#) فقط در صورتی که از کودکی مراقبت می کنید می توانید استفاده کنید. شما نمی توانید از دایره حمایتی مراقبت از کودک برای گرد هم آمدن با خانوار دیگر یا برای هر دلیل دیگری استفاده کنید. این بدان معنی است که شما نمی توانید از دایره حمایتی مراقبت از کودک برای معاشرت با خانوار دیگر استفاده کنید.

## رفتن به سر کار

شما باید تا جای ممکن همچنان از منزل کار کنید.

اگر قادر به کار کردن در خانه نیستید باید همچنان به سر کار خود بروید. اگر نمی توانید از منزل کار کنید برای اینکه بتوانید به سر کار بروید لازم نیست به عنوان کارمندان بخش حیاتی شناخته شوید.

کارفرمایان و کارکنان باید در مورد ترتیبات کاری صحبت کنند، و کارفرمایان باید قدمهای لازم برای تسهیل اینکه کارکنان ایشان از خانه خود کار کنند را بردارند، این شامل فراهم آوری وسایل مناسب کامپیوتری که به ایشان اجازه کار از راه دور را خواهد داد می شود. زمانی که اشخاص قادر به کار کردن از خانه نباشند، کارفرمایان باید قدمهایی را بردارند تا اینکه محل کار آنها در مقابل کووید-19 ایمن باشد و کارکنان نباید در ساعت های شلوغ و یا مسیرهای شلوغ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنند. ملاحظات خاص باید به اشخاصی که در خطر بیشتر قرار دارند داده شود.

[رهنمودهای ایمنی در مقابل کووید](#) برای بخشهای مختلف اقتصادی برای کاهش چشمگیر خطر انتقال کووید-19 در دسترس می باشند.

[رهنمودهای بازگشایی کسب و کارها و مکانها را مشاهده کنید](#)

## ملاقات با دیگران برای کار

در جایی که برای کار شما ضروری باشد، می توانید در فضای بسته در گروه‌های بزرگتر ملاقات کنید. این شامل گرد هم آمدن با همکاران برای معاشرت نمی گردد.

## کار کردن در منزل دیگران

زمانی که لازم است شما در منزل اشخاص دیگر کار کنید، می توانید همچنان این کار را انجام دهید، برای مثال اگر یکی از مشاغل زیر را دارید:

- پرستار کودک
- نظافتچی
- کاسب
- مددکار اجتماعی که به کودکان و خانواده ها خدمات حمایتی ارائه می کند

شما باید از [رهنمودهای مرتبط با کار کردن به صورت امن در منزل دیگران](#) پیروی نمایید.

در جاهایی که نیازی نیست یک جلسه کاری در خانه یا حیاط خصوصی برگزار شود، نباید چنین کاری انجام شود.

**اگر شما از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید یا با فردی زندگی می کنید که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر است**

اگر شما به عنوان [فردی آسیب پذیر از لحاظ بالینی](#) شناسایی شده اید، باید تا جای ممکن همچنان از منزل کار کنید. اگر قادر به کار کردن در خانه نیستید می توانید به سر کار خود بروید. کارفرمای شما باید اقدامات لازم برای کاهش خطر قرار گرفتن شما در معرض کووید-19 در محل کار را انجام دهد و باید بتواند برای

شما اقداماتی را که برای ایمنی شما در محل کار انجام داده است توضیح دهد. برخی کارفرماها ممکن است انجام آزمایش مرتب برای کارمندان را به عنوان بخشی از این اقدامات در دستور کار قرار دهند. شما هم می توانید در مورد نحوه رفت و آمد به سر کار دقت کنید، برای مثال، در صورت امکان از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در ساعات شلوغ روز اجتناب کنید.

اگر شما با فردی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر است زندگی می کنید و اگر نمی توانید از منزل کار کنید می توانید همچنان سر کار بروید.

باید از رهنمودهای مرتبط با [نحوه جلوگیری از شیوع کروناویروس](#)، از جمله اینکه چه کار کنید تا خطر ابتلاء و انتقال ویروس در منزل کاهش یابد، پیروی کنید.

### **اگر نگران رفتن به سر کار هستید یا نمی توانید کار کنید**

رهنمودهایی درباره اینکه [اگر نیاز به قرنطینه شخصی دارید یا نمی توانید به دلیل کروناویروس سر کار بروید](#) و [اگر شاغل هستید و نمی توانید کار کنید](#) وجود دارند.

مرکز مشاوره شهروندان [اگر در مورد کار کردن نگران هستید، توصیه هایی دارد](#) از جمله اینکه اگر فکر می کنید محل کار شما ایمن نیست یا اگر با فردی آسیب پذیر زندگی می کنید باید چه کار کنید.

[اگر نمی توانید کار کنید، حمایت در دسترس می باشد](#)، برای مثال اگر باید مراقب فرد دیگری باشید یا اگر حجم کار شما کم شده است.

[توصیه های بیشتر برای کارمندان و کارفرمایان از طرف ACAS](#) (خدمات مشاوره، مصالحه و داوری) موجود می باشند.

## **رفتن به مدرسه و کالج**

دانش آموزان مدارس و فراگیران مراکز آموزش عالی باید به مدرسه و کالج بروند.

در طول ترم، کلیه مدارس، کالجها و مراکز آموزش عالی برای آموزش حضوری باز هستند. همچنان اهمیت بسیاری دارد که کودکان و نوجوانان به مدرسه بروند، تا به سلامت و تحصیل آنها کمک شود و از والدین و سرپرستان شاغل نیز حمایت شود.

دانش آموزان و فراگیرانی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستند باید در مدرسه یا کالج حضور داشته باشند.

[رهنمودهای بیشتری درباره آنچه والدین باید درباره ارائه کنندگان خدمات به کودکان، مدارس و کالجها در دوران کووید-19 بدانند](#) موجود می باشد.

آزمایش جریان جانبی سریع اکنون برای همگان در انگلستان به صورت رایگان در دسترس می باشد. این آزمایش به همه دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان کالج، خانواده آنها و کلیه پرسنل مدارس و کالجها توصیه می شود.

[به رهنمودهای مرتبط با نحوه انجام آزمایش جریان جانبی سریع اگر علائم کروناویروس \(کووید-19\) را ندارید](#) مراجعه کنید.

## دانشگاه ها و آموزش عالی

دانشجویان دانشگاه و سایر مراکز آموزش عالی حاضر در دوره های عملی یا مبتنی بر کارهای عملی که نیازمند تسهیلات و تجهیزات تخصصی هستند، در شرایطی که به طور منطقی ضروری باشد، می توانند در آموزش حضوری شرکت کنند. اگر دانشجویان می توانند به شکل معقول به صورت آنلاین دوره خود را ادامه دهند، ارائه دهندگان دوره ها نباید از آنها بخواهند که بازگردند.

کلیه دانشجویان دیگر باید آموزش از راه دور را ادامه دهند و در محل زندگی خود باقی بمانند تا زمانی که تا جای ممکن آموزش حضوری دوباره از سر گرفته شود. دولت تا پایان تعطیلات عید پاک این مسئله را بازبینی کرده و اعلام خواهد کرد که سایر فراگیران چه موقع می توانند به آموزش و تحصیل حضوری بازگردند.

دانشجویانی که به مراکز آموزش عالی، از جمله دانشگاه، بازگشته اند نباید بین منزل دائمی و منزل دانشجویی خود در طول ترم رفت و آمد کنند، مگر آنکه شرایط یکی از معافیتها شامل آنها شود.

دانشجویان آموزش عالی که به محل اقامت دانشگاهی نقل مکان کرده اند، در صورت تمایل، می توانند پیش از 29 آوریل 2021 به محل اقامت خارج از زمان تحصیل خود بازگردند. این به دانشجویان اجازه می دهد به آدرس خانواده یا مکانی دیگر برای زمان تعطیلات بروند. با اینحال، برای کاهش حداکثر خطر انتقال کووید-19، تا جای ممکن دانشجویان باید در محل اقامت طول ترم خود باقی بمانند، به خصوص دانشجویانی که در تاریخ 8 مارچ به پردیس دانشگاه بازگشته اند. دانشجویان باید پیش از سفر آزمایش بدهند.

[رهنموده‌های برای دانشگاهها و دانشجویانی که در حال شروع و بازگشت به آموزش عالی هستند](#) موجود می باشند.

دانشجویان باید در تمام اوقات از [رهنموده‌های مرتبط با نحوه جلوگیری از گسترش کووید-19](#) پیروی نمایند.

## مراقبت از کودکان

همه کودکان می توانند از خدمات مجاز مراقبت از کودک، پرستار کودک، مراقبت‌های پیچیده و سایر فعالیتهای کودکان در فضای بسته و باز استفاده کنند.

گروههای والدین و کودکان اجازه فعالیت در فضای باز و همچنین فضای بسته را دارند، اما محدودیتهایی در مورد تعداد شرکت کنندگان اعمال می شوند. به بخش گروههای والدین و کودکان در این راهنما مراجعه کنید.

### ملاقات با دیگران برای مراقبت از کودک

مردم می توانند در فضای بسته یا در گروه های بزرگتر در فضای باز ملاقات کنند، در شرایطی که این کار به طور منطقی ضروری باشد:

- برای تحصیل، مراقبت های ثبت شده از کودکان و فعالیت های نظارت شده برای کودکان، [اطلاعات بیشتر در زمینه تحصیل و مراقبت از کودکان را مشاهده نماید](#)
- برای انجام هماهنگی در شرایطی که کودکان در یک خانواده با هر دو والدین یا سرپرستان خود زندگی نمی کنند
- برای امکان برقراری تماس بین والدین اصلی کودکان و کودکانی که تحت مراقبت هستند و همچنین بین خواهر و برادرانی که در سیستم مراقبتی هستند
- برای والدینی که در برای پذیرفتن فرزند اقدام کرده اند تا با کودک یا کودکانی که ممکن است به آنها سپرده شوند ملاقات کنند
- برای سپردن کودکان یا تسهیل در سپردن کودکانی که در سیستم مراقبتی قرار دارند به خدمات دیگر در سیستم خدمات تامین اجتماعی
- با هدف مدیریت مراقبت از کودکان در یک دایره حمایتی مراقبت از کودکان

شما می توانید از [دایره حمایتی مراقبت از کودک](#) فقط برای مراقبت از کودک استفاده کنید و نمی توانید برای گرد هم آمدن با خانواری دیگر یا برای هر دلیل دیگری (مانند معاشرت با دیگران) استفاده کنید. شما باید واجد شرایط الزامات خاص برای تشکیل دهی دایره حمایتی مراقبت از کودک باشید. [رهنمودهای جداگانه ای که برای دایره های حمایتی مراقبت از کودکان موجود هستند را مشاهده کنید.](#)

## گروههای والدین و کودکان

گروههای والدین و کودکان می توانند در فضای بسته و فضای باز (به جز منزل یا حیاط شخصی) تشکیل شوند، در صورتی که برای بهره مندی کودکان 5 سال به بالا بوده و یا توسط یک کسب و کار، سازمان خیریه یا سازمان دولتی هماهنگ شده باشند. این شامل گروههایی که اساساً روی فعالیتهای اجتماعی و پرورشی تمرکز دارند می گردد.

گروههای والدین و کودکان باید به حداکثر 15 نفر محدود شوند. کودکان زیر پنج سال و هر فردی که به عنوان بخشی از گروه کار یا فعالیت داوطلبانه می کند، مانند رهبر گروه، در این تعداد شامل نمی شوند.

## **گروههای حمایتی که برای والدین، مراقبت کنندگان، یا کودکان حمایت ارائه می کنند**

گروههای حمایتی که به والدین، مراقبت کنندگان، یا کودکان حمایت ارائه می کنند، مانند شیر دادن یا مراقبت پس از تولد نوزاد، که باید به صورت حضوری خدمات را ارائه کنند می توانند همچنان در فضای بسته ملاقات کنند اما باید از همان مقررات سایر گروههای حمایتی پیروی نمایند. به بخش گروههای حمایتی در این راهنما مراجعه کنید.

## **ارائه مراقبت یا کمک**

شما می توانید همچنان در فضای بسته یا در گروه های بزرگتر در فضای باز دور هم جمع شوید، در شرایطی که این کار به طور منطقی ضروری باشد:

- برای ملاقات با اشخاصی که در دایره حمایتی شما هستند (اگر از نظر قانونی اجازه تشکیل آن را داشته باشید)
- برای ارائه مراقبت های غیر رسمی برای کودکان 13 ساله یا کوچکتر به عنوان بخشی از دایره مراقبت از کودکان (برای مثال برای اینکه والدین قادر به کار کردن باشند، ولی این کار برای معاشرت بین افراد بزرگسال نیست)
- برای ارائه کمک اضطراری
- برای شرکت در گروه حمایتی با 15 شرکت کننده، محدودیت 15 نفره شامل کودکان زیر 5 سال که همراه با والدین یا سرپرست خود هستند نمی گردد.

- برای ارائه اوقات استراحت برای کسی که از شخص آسیب پذیر و یا شخص معلول نگهداری می کند، و یا استراحتی کوتاه مدت در رابطه با کودکی که تحت سرپرستی است.
- برای ارائه کمک یا مراقبت برای شخصی معلول و یا آسیب پذیر، از جمله خرید کالاهای اساسی و دسترسی به خدمات از طرف آنها

شما همچنین می توانید در صورت نیاز کمک یا مراقبت برای شخصی معلول و یا آسیب پذیر در داخل منزل شخصی دیگر را ارائه نمایید. با اینحال، شما باید فقط در شرایطی که ملاقات در فضای بسته یا در گروههای بزرگتر به طور معقول برای ارائه مراقبت یا کمک ضروری باشد این کار را انجام دهید. این بدان معنی است که نمی توانید با فردی که آسیب پذیر است در فضای بسته ملاقات کنید مگر آنکه آن فرد در خانوار یا دایره حمایتی شما باشد و یا معافیت دیگری شامل شما گردد.

شما باید در تمامی وقت از [رهنمودهای مرتبط با نحوه جلوگیری از گسترش کروناویروس](#) پیروی نمایید. [رهنمودهای بیشتر برای افرادی که مراقبت رایگان برای دوستان و خانواده ارائه می کنند](#) موجود است.

## گروههای حمایتی

در شرایطی که گروههای حمایتی باید شخصا ارائه شوند و حمایت های دوطرفه، درمان و یا هر نوع حمایت دیگر رسماً سازماندهی شده باشد، پشتیبانی می تواند همچنان در گروه هایی که از 15 شرکت کننده تشکیل شده اند فراهم شود. گروههای حمایتی باید توسط یک کسب و کار، سازمان خیریه، یا سازمان دولتی هماهنگ شوند و نباید در منزل یا حیاط شخصی تشکیل شوند. کلیه شرکت کنندگان باید فاصله اجتماعی را رعایت کنند. نمونه گروههای حمایتی شامل آنهایی می گردد که به این افراد پشتیبانی ارائه می کنند:

- قربانیان جرم (از جمله بدرفتاری خانگی)



- افراد داری اعتیاد یا در حال ترک اعتیاد (برای مثلاً الکل، مواد مخدر یا اعتیاد به مواد دیگر) یا الگوهای رفتاری اعتیاد آور
- افرادی که بیماری درازمدت یا لاعلاج دارند یا آسیب پذیر هستند و یا از چنین فردی مراقبت می کنند (از جمله افرادی که مشکلات سلامت روانی دارند)
- افرادی که با مسائل مرتبط با جنسیت یا هویت خود مواجه هستند (از جمله افرادی که همجنسگرا، دو جنسگرا یا تراجنسیتی می باشند)
- آنهایی که عزادار شده اند
- جوانان آسیب پذیر (از جمله برای اینکه قادر باشند با مددکاران اشخاص جوان ملاقات کنند)
- افراد معلول و مراقبت کنندگان آنها

محدودیت 15 نفره شامل کودکان زیر 5 سال که همراه با والدین یا سرپرست خود هستند نمی گردد. گردهمایی بالاتر از محدودیت در شرایطی که به طور منطقی برای کار یا فعالیت داوطلبانه ضروری باشد می تواند صورت بگیرد. زمانی که گروه شامل فردی با شرایط استثنایی می شود (برای مثال، زمانی که حضور فرد برای انجام کار یا فعالیت داوطلبانه برای تسهیل کار گروه است)، محدودیت های گردهم آیی گروهی معمولاً آن شخص را شامل نمی شوند.

## تمرین، ورزش و فعالیت فیزیکی

شما می توانید در فضای باز به صورت نامحدود ورزش کنید اما محدودیتهایی در زمینه تعداد افرادی که با آنها می توانید ورزش کنید وجود دارند. این تعداد می تواند از این قرار باشد:

- به تنهایی
- در گروهی که حداکثر از 6 نفر تشکیل شده است
- در یک گروه متشکل از حداکثر 2 خانوار (و دایره حمایتی آنها در صورت واجد شرایط بودن)

شما همچنین می توانید در ورزشهای فضای باز که به صورت رسمی هماهنگ شده باشند یا فعالیتهای فیزیکی دارای مجوز، صرفنظر از تعداد افراد شرکت کنید. این باید توسط یک کسب و کار، سازمان خیریه، یا سازمان دولتی هماهنگ شود و برگزار کننده باید موارد احتیاطی را رعایت نماید، از جمله انجام ارزیابی خطر. هنگام تمرین باید از تماس پرهیز کنید، و برای برخی ورزشها، در کلیه فعالیتهای از [تماس پرهیز نمایید. راهنمای پرهیز از تماس در زمان ورزش شما چه مفهومی دارد را مطالعه نماید.](#)

فعالیت های ورزشی ممکن است در صورتی که شما بخواهید به تنهایی، با یک شخص دیگر، و یا اعضای خانواده و یا دایره حمایتی خود ورزش کنید، برای شما باز شوند.

شما نباید با هدف ورزش در فضای بسته ملاقات کنید، به استثناء:

- ورزشهای معلولین
- ورزش با خانوار یا دایره حمایتی خود
- ورزش به عنوان بخشی از برنامه تحصیلی
- ورزشها و فعالیتهای نظارت شده برای افراد زیر 18 سال (از جمله افرادی که در تاریخ 31 آگوست 2020 زیر 18 سال داشتند)، این مورد باید محدود به 15 شرکت کننده گردد

باید راهنمایی در زمینه زیر را رعایت کنید:

- [ورزشهای تیمی تفریحی](#)
- [تفریح و ورزشهای فضای باز در انگلستان](#)
- [برای ارائه کنندگان ورزشهای مردمی و امکانات باشگاهی و اوقات فراغت](#)

**ورزشکاران برجسته**

ورزشکاران برجسته (یا آنهایی که در مسیر رسمی تبدیل شدن به ورزشکار برجسته هستند) برای مسابقه یا تمرین می توانند در گروههای بزرگتر یا در فضای بسته ملاقات کنند. در صورت نیاز مربیان یا والدین و سرپرست آنها، اگر زیر 18 سال سن دارند، می توانند به آنها ملحق شوند.

## مراسم خاکسپاری و مراسم یادبود مرتبط

مراسم خاکسپاری با محدودیتهای سختگیرانه در مورد تعداد حاضرین مجاز است و فقط باید در مکانهای ایمن از کووید یا در فضاهای عمومی باز برگزار شوند. مدیر آن مکان یا برگزار کننده مراسم باید موارد احتیاطی را رعایت نماید، از جمله انجام ارزیابی خطر.

مراسم خاکسپاری با شرکت حداکثر 30 نفر و در فضای بسته می توانند تشکیل شوند. رویدادهای مربوطه مذهبی، اعتقادی یا یادبود، مانند مراسم فراهم آوری غذا پس از خاکسپاری، قرار دادن سنگ مزار و پخش خاکستر، نیز می توانند با حضور حداکثر 15 نفر ادامه داشته باشند.

هر فردی که در آن مکان کار می کند در این محدودیتها محاسبه نمی شود. فاصله گذاری اجتماعی بین افرادی که با هم زندگی نمی کنند یا در یک حساب حمایتی نیستند باید رعایت شود.

[رهنمودهای درباره هماهنگی با شرکت در مراسم خاکسپاری در دوره همه گیری کروناویروس](#) موجود هستند.

## مراسم عروسی، ازدواج مدنی و جشن و پذیرایی

بیش از 15 نفر (با هر سن) نمی توانند در مراسم عروسی، ازدواج مدنی یا جشن و پذیرایی حضور داشته باشند. هر فردی که در آن مکان کار می کند در این محدودیتها محاسبه نمی شود. فاصله گذاری اجتماعی بین افرادی که با هم زندگی نمی کنند یا در یک حساب حمایتی نیستند باید رعایت شود.

[رهنمودهای بیشتری در مورد مراسم کوچک ازدواج و ازدواج مدنی](#) موجود هستند.

## عبادتگاهها

شما می توانید برای شرکت در مراسم به مکان های عبادت بروید. زمانی که مراسم مذهبی در فضای بسته برگزار می شوند، نباید با افراد خارج از خانوار یا دایره حمایتی خود معاشرت کنید. شما باید در تمام اوقات فاصله اجتماعی را نسبت به هر فردی که در خانوار یا دایره حمایتی شما نیست رعایت کنید و 2 متر فاصله نسبت به آنها را حفظ کنید.

زمانی که مراسم مذهبی در فضای باز برگزار می شوند، شما نباید در گروههای بزرگتر از 6 نفر دور هم جمع شوید، مگر برای گروههای متشکل از حداکثر 2 خانوار (که یک خانوار می تواند در صورت واجد شرایط بودن شامل دایره حمایتی از قبل تشکیل شده نیز باشد). در تمام مدت باید فاصله گذاری اجتماعی را نسبت به سایر گروهها و خانوارها به دقت رعایت نمایید.

باید [راهنمای ملی در زمینه استفاده امن از عبادتگاهها](#) را رعایت نمایید.

## خدمات داوطلبانه و خیرخواهانه

شما می توانید برای ارائه خدمات داوطلبانه یا خیرخواهانه، در صورتی که به صورت منطقی ضروری باشد، فراتر از محدودیت 6 نفر یا 2 خانوار و یا در فضای بسته دور هم جمع شوید.

باید [رهنمودهای مرتبط با فعالیت داوطلبانه در دوران کروناویروس \(کویید-19\)](#) را رعایت کنید.

# شرایط دیگری که در آن شما می توانید در گروه‌های بیشتر از شش نفر یا دو خانوار دور هم جمع شوید

## زایمان

شما می توانید همراه با کسی که در حال زایمان یا تحت درمان در بیمارستان است در فضای بسته باشید. شما باید مقررات ملاقات بیمارستان مربوطه را ملاحظه نمایید. [رهنمود های سازمان بهداشت ملی در مورد حاملگی و کروناویروس](#) موجود هستند.

## پیشگیری از آسیب دیدگی یا صدمات

شما می توانید برای ارائه کمک‌های اورژانس، و اجتناب از صدمه دیدن یا بیماری، یا برای فرار از خطر آسیب دیدن (از جمله خشونت های خانگی) در گروه‌های بزرگتر یا در فضای بسته ملاقات کنید.

## ملاقات های عاطفی

شما می توانید برای موارد زیر در گروه‌های بزرگتر یا در فضای بسته با افرادی خارج از خانوار یا دایره حمایتی خود ملاقات کنید:

- برای ملاقات فردی که در بستر مرگ است
- برای ملاقات با فردی در خانه سالمندان (اگر تحت [رهنمودهای خانه سالمندان](#) مجاز باشد)، آسایشگاه یا بیمارستان.
- برای همراهی کردن یک عضو خانواده یا دوست به محل قرار ملاقات درمانی

## معافیت‌های دیگر

دلایل موجه دیگری نیز وجود دارند برای مثال شما می توانید در فضای بسته یا در گروه های بزرگتر دور هم جمع شوید:

- برای انجام تعهدات قانونی
- برای انجام فعالیتهای مرتبط با خرید، فروش یا جابجایی خانه
- با هدف اعتراضات در شرایطی که از کووید ایمن شده باشد یا اعتصاب در شرایطی که نهاد برگزار کننده مراسم موارد احتیاطی را رعایت نموده باشد، از جمله انجام ارزیابی خطر.
- در جایی که به طور منطقی ضروری است که در انتخابات یا همه پرسی از رای گیری پشتیبانی کنید (مانند شمارش آراء یا برای ناظران قانونی)

افرادی که مبارزات انتخاباتی برای کسب نتایج خاص در انتخابات یا همه پرسی را انجام می دهند می توانند امور تبلیغاتی خانه به خانه را مطابق با [رهنمودهای مرتبط با انتخابات و همه پرسی ها در دوران کووید-19](#) انجام دهند.

شما می توانید در گروههای بزرگتر یا در فضای بسته برای گردهمایی در محل دادگستری کیفری یا مراکز بازداشت مهاجرتی ملاقات کنید.

## اگر قوانین را رعایت نکنید

اگر در گروههای بزرگ همدیگر را ملاقات کنید، پلیس می تواند از نظر قانونی بر علیه شما اقدام نماید. این شامل بر هم زدن گردهمایی های غیرقانونی و صدور جریمه (برگه جریمه ثابت) می گردد.

ممکن است به شما برگه جریمه به مبلغ 200 پوند برای اولین تخلف داده شود، و برای تخلفات بعدی دو برابر شده و تا حداکثر 6400 پوند می رسد.

اگر در گردهمایی خصوصی در فضای بسته مانند مهمانی در منزل با بیش از 15 نفر خارج از خانوار خود شرکت کنید ممکن است 800 پوند جریمه شوید، که برای هر بار تکرار تخلف دو برابر شده و به حداکثر 6400 پوند خواهد رسید.

اگر گردهمایی غیر قانونی بیش از 30 نفر تشکیل دهید، یا در تشکیل آن شرکت داشته باشید، پلیس می تواند شما را 10000 پوند جریمه کند.

## ملاقات از خانه سالمندان

باید [رهنمودهای سر زدن به خانه سالمندان در دوران شیوع کووید-19](#) را بررسی کنید تا متوجه شوید ملاقاتها چگونه باید انجام شوند. اگر ساکنین در خارج از خانه سالمندان ملاقات دارند باید محدودیتهای سراسری را رعایت کنند.

[رهنمودهای جداگانه ای برای اشخاصی که تحت مراقبت زندگی می کنند](#) موجود هستند.

## سپری کردن مدت زمان شب در خارج از خانه

می توانید برای مدت یک شب در یک اردوگاه، کاروان، خانه سیار، خانه دوم یا سایر اقامتگاه های مستقل اقامت داشته باشید. شما باید این کار را فقط با افراد خانوار خود یا [دایره حمایتی](#) خود انجام دهید. شما نباید با اشخاص دیگری خارج از خانوار یا دایره حمایتی خود اقامت شبانه داشته باشید، مگر آنکه معافیت قانونی شامل حال شما شود.

مکانهای اقامتی مستقل می توانند باز شوند. اینها مکانهای اقامتی هستند که امکانات به استفاده اختصاصی یک خانوار/دایره حمایتی محدود شده اند. این تسهیلات می تواند شامل این موارد شوند:

- آشپزخانه
- محل خواب
- حمام
- مکانهای اشتراکی داخلی مانند سالن، اتاق نشیمن و آسانسور، راه پله یا راهروهای داخلی برای ورود و خروج به مکان اقامتی

[رهنمودهای سشتری در مورد هتل ها و سایر مکانهای اقامتی مهمانان](#) برای مکانهای اقامتی مستقل که مجاز به بازگشایی هستند موجود می باشد.

لیست کامل دلایل در بخش [رهنمودها در مورد بستن بعضی از کسب و کارها و مکان ها در انگلستان](#) در اینجا شامل شده اند.

## سفر در محدوده انگلستان

شما باید همچنان تعداد سفرهای خود را تا جای ممکن کاهش دهید. این بدین معنی است که باید از سفرهای غیر ضروری پرهیز کنید و تا جای ممکن سفرها را با هم ترکیب کنید.

اگر نیاز است که سفر کنید:

- تا جای ممکن پیاده روی کنید یا با دوچرخه سفر کنید
- با فردی خارج از خانوار و یا دایره حمایتی خود در یک اتوموبیل سفر نکنید، مگر آنکه سفر شما برای دلیلی باشد که شامل معافیت می گردد
- از قبل برنامه ریزی کنید و هنگام سفر از زمانها و مسیرهای شلوغ حمل و نقل عمومی اجتناب نمایید.
- به صورت مرتب دستهای خود را بشوید یا ضدعفونی کنید
- هنگام حضور در وسیله حمل و نقل عمومی از پوشش صورت استفاده کنید، مگر آنکه معاف باشید
- در صورت امکان 2 متر فاصله با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید را حفظ کنید، و یا 1 متر فاصله با اقدامات احتیاطی بیشتر (مانند استفاده از پوشش صورت یا افزایش گردش هوا در فضای بسته)

هنگام رفت و آمد در وسایل نقلیه شخصی باید مقررات فاصله گذاری اجتماعی را رعایت نمایید. این بدان معنی است که نباید با فردی خارج از خانوار و یا دایره حمایتی خود در یک اتوموبیل سر بسته باشید، مگر آنکه معافیتی شامل شما



می گردد، برای مثال با فردی که کار می کند در یک وسیله نقلیه هستید (مثلاً در تاکسی) در جایی که وسیله نقلیه روباز می باشد باید از محدودیت‌های گردهم آیی در فضای باز پیروی کنید.

[رهنمودهای بیشتر درباره سفر ایمن](#) موجود هستند، از جمله درباره استفاده از حمل و نقل عمومی.

## مسافرت در داخل بریتانیا، جمهوری ایرلند و جزایر مانش

### سفر در محدوده انگلستان

در بخش‌های مختلف منطقه سفر مشترک (بریتانیا، جمهوری ایرلند، جززی، گرنزی و جزیره مان) ممکن است مقرراتی به اجرا گذاشته شوند که سفر به انگلستان را محدود کند. پیش از برنامه ریزی برای سفر باید محدودیت‌های اعمال شده در منطقه ای که از آن می خواهید سفر کنید را ملاحظه کنید.

به شرطی که اجازه سفر از بخش دیگری از منطقه سفر مشترک (بریتانیا، جمهوری ایرلند، جززی، گرنزی و جزیره مان) را داشته باشید، می توانید وارد انگلستان شوید و لازم نیست هنگام ورود خود را قرنطینه کنید. اگر به انگلستان سفر کردید، باید از محدودیت‌های مرتبط با آنچه می توانید و نمی توانید انجام دهید پیروی کنید.

### سفر از انگلستان

در بخش‌های مختلف منطقه سفر مشترک (بریتانیا، جمهوری ایرلند، جززی، گرنزی و جزیره مان) ممکن است مقرراتی به اجرا گذاشته شوند که سفر به خارج از انگلستان را محدود کند. برای ترک انگلستان به منظور رفتن به دیگر بخش‌های بریتانیا، جمهوری ایرلند، جززی، گرنزی و جزیره مان نیازی به دلیل موجه

ندارید. پیش از برنامه ریزی برای سفر باید محدودیتهای اعمال شده در منطقه ای که می خواهید به آن سفر کنید را ملاحظه نمایید.

## سفر به ایرلند شمالی یا خروج از آن

در حال حاضر [در ایرلند شمالی خروج از منزل بدون دلیل موجه غیرقانونی است](#). افرادی که از بخش دیگری از منطقه سفر مشترک وارد ایرلند شمالی می شوند باید پس از ورود به مدت 10 روز خود را در قرنطینه کنند. [چندین معافیت](#) برای درخواست مربوطه وجود دارند.

## سفر به اسکاتلند یا خروج از آنجا

سفر غیر ضروری بین اسکاتلند و بقیه مناطق بریتانیا و منطقه وسیعتر سفر مشترک، همچنان مشمول محدودیت می باشد. این بدین معنی است که ورود به اسکاتلند و خروج از آن غیرقانونی است مگر آنکه شما دلیل قابل قبولی داشته باشید. سفر تفریحی دلیل قابل قبولی نیست. [این رهنمود توصیه ها در مورد دلایل قابل قبول برای سفر به اسکاتلند و خارج شدن از آنجا را ارائه می کند](#).

## سفر به ولز یا خروج از آن

سفر غیر ضروری بین ولز و بقیه مناطق بریتانیا و منطقه وسیعتر سفر مشترک، همچنان مشمول محدودیت می باشد. این بدین معنی است که ورود به ولز و خروج از آن غیرقانونی است مگر آنکه شما دلیل قابل قبولی داشته باشید. سفر تفریحی دلیل قابل قبولی نیست. [این رهنمود توصیه هایی در مورد دلایل قابل قبول برای سفر به اسکاتلند و خارج شدن از آنجا را ارائه می کند](#).

## مسافرت های بین المللی

مسافرت های بین المللی خارج از انگلستان

فقط در صورتی می توانید به سفر خارجی بروید که [دلیل موجه برای ترک بریتانیا](#) داشته باشید، مانند کار. سفرهای تفریحی به خارج از بریتانیا مجاز نیستند.

برخی شغلها واجد شرایط معافیت از برخی ملزومات مرتبط با سفر، مانند قرنطینه شخصی و آزمایش دادن، می باشند. [رهنمودهای مرتبط با شغلهایی که واجد شرایط معافیت سفر می باشند](#) را ملاحظه کنید.

اگر واقعاً نیاز به مسافرت به خارج از کشور دارید (و دلیل موجه برای این کار دارید) ممکن است مجبور شوید فرم «[اظهارنامه سفر](#)» که برای خروج از کشور الزامی است را تکمیل کنید مگر آنکه معافیتی شامل شما شود. پیش از ترک بریتانیا باید دلایل خود برای سفر را روی فرم درج کنید.

همچنین توصیه های بهداشت عمومی در کشوری که به آن سفر می کنید را باید در نظر بگیرید. باید به مقررات اعمال شده در مقصد خود و [توصیه های اداره امور خارجه و کشورهای مشترک المنافع \(FCDO\) در مورد سفر](#) توجه نمایید. حتی اگر به کشوری باز می گردید که قبلاً به آنجا سفر کرده اید، باید این کار را انجام دهید.

## سفر به انگلستان از خارج از بریتانیا

کلیه مسافرینی که به انگلستان وارد می شوند، مشمول محدودیتهای مرتبط با کروناویروس هستند.

افرادی که سفر به انگلستان را برنامه ریزی می کنند باید از [رهنمودهای ورود به بریتانیا](#) پیروی کنند. پیش از سفر به بریتانیا باید [فرم مکان بانی مسافر](#) را تکمیل کنید و [مدرک نتیجه منفی آزمایش کووید-19](#) را در دست داشته باشید، مگر آنکه معاف باشید.

کلیه افرادی که وارد کشور می شوند باید در روز دوم و هشتم قرنطینه آزمایش کروناویروس (کووید-19) بدهند. افراد وارد شده باید بسته آزمایش مسافرتی را رزرو کرده باشند. [رهنمودهای مرتبط با نحوه قرنطینه در زمان ورود به انگلستان](#) را مشاهده نمایید.

اگر شما در 10 روز گذشته از کشوری دیدن یا عبور کرده اید که سفر از آنجا به بریتانیا ممنوع بوده است، نمی توانید به بریتانیا سفر کنید، مگر آنکه:

- ملیت بریتانیایی داشته باشید
- ملیت ایرلندی داشته باشید
- دارای حق اقامت در بریتانیا باشید

[اطلاعات بیشتر در مورد کشورهای که در داخل لسیت قرمز ممنوعیت سفر قرار دارند](#)

اگر شما در 10 روز گذشته از کشوری دیدن یا عبور کرده اید که سفر از آنجا به بریتانیا ممنوع بوده است، و اجازه دارید به بریتانیا سفر کنید، باید:

- به مدت 10 روز در هتل قرنطینه مدیریت شده قرنطینه شوید
- در روز دوم و هشتم قرنطینه یا پیش از آن آزمایش کروناویروس (کووید-19) بدهید؛ آزمایشها در بسته هتل شامل شده اند.
- باید راهنمایی های این صفحه را رعایت کنید

[رهنمودهای مرتبط با رزرو کردن و اقامت در هتل قرنطینه هنگام ورود به انگلستان را مشاهده نماید](#)

## توصیه هایی برای مسافری و اتباع خارجی در انگلستان

اتباع خارجی مشمول محدودیتهای عمومی هستند.

اگر برای جهانگردی به بریتانیا آمده اید می توانید به کشور خود بازگردید. این موضوع که محدودیت هایی در مقصد شما اعمال می شوند را باید بررسی کنید.

## جابجایی منزل

شما هنوز هم می توانید به خانه ای دیگر نقل مکان کنید. افراد خارج از خانوار یا [دایره حمایتی](#) شما نباید در اسباب کشی کمک کنند مگر آنکه انجام این کار به طور منطقی ضروری باشد.

دفتر املاک و اجاره خانه و شرکتهای باربری می توانند به کار خود ادامه دهند. اگر می خواهید نقل مکان کنید، می توانید برای دیدن ملک بروید.

از [رهنمودهای ملی در مورد نقل مکان امن](#) که شامل توصیه هایی در مورد فاصله گذاری اجتماعی، اجازه ورود هوای تازه و [داشتن پوشش صورت](#) می شوند، پیروی کنید.

## حمایت مالی

صرفنظر از محل زندگی، ممکن است بتوانید کمک مالی دریافت نمایید.

اطلاعات بیشتر درباره [حمایت از کسب و کار](#) و [حمایت مالی در صورتیکه به دلیل کروناویروس سر کار نیستید](#) را مشاهده نمایید.

## کسب و کارها و مکانها

برای کاهش ارتباطات اجتماعی، برخی از کسب و کارها باید بسته باقی بمانند یا از محدودیت هایی در نحوه ارائه کالا و خدمات پیروی کنند. [لیست کامل کسب و کارهایی که لازم است در انگلستان بسته بمانند](#) را می توانید مشاهده کنید.

[رهنمودهای بیشتر درباره بازگشایی کسب و کارها و مکانها](#) در دسترس است که توضیح می دهد در هر گام از نقشه راه چه کسب و کارهایی اجازه دارند باز شوند.

از 12 آوریل، به مکانهای بیشتری اجازه باز شدن ارائه خواهد شد. به جز مواردی که معافیت خاصی شامل شما شود، باید به این مکانها از طریق یک خانوار یا

دایره حمایتی در مکان بسته، یا در گروه 6 نفره یا 2 خانوار در فضای باز مراجعه کنید.

مکانهای پذیرایی (کافه ها، رستورانها، بارها، میخانه ها، کلوپهای اجتماعی، از جمله کلوپ هایی که عضو دارند) که در فضای باز قرار دارند می توانند باز شوند. مکانهای پذیرایی همچنین می توانند نوشیدنی الکلی بیرون بر ارائه کنند. این مکانهای می توانند به مشتریها اجازه دهند از دستشویی داخل ساختمان استفاده کنند و مشتریها می توانند در فضای بسته سفارش داده و وجه لازم را پرداخت نمایند. در هر مکانی که الکل سرو می شود، مشتریها باید در حالیکه سر میز نشسته اند سفارش دهند، سرویس دریافت کنند و غذا و نوشیدنی خود را میل کنند («سرویس سر میز»). مکانهای پذیرایی اجازه ندارند وسایل استعمال دخانیات مانند قلیان را برای استفاده در آن مکان ارائه کنند.

مکان های فضای باز مستقر در محیط های نظیر باغ حیوانات، شهر بازیها، و پیست اسکیت نیز اجازه دارند باز شوند. [لیست کامل را می توانید اینجا ببینید.](#) این مورد شامل سینماها و تئاترهای فضای باز که محدود به نمایش های قابل تماشا از داخل اتوموبیل هستند نمی گردد. هنگام مراجعه به این رویدادها، شما نباید با هیچ کس خارج از خانوار یا دایره حمایتی خود در وسیله نقلیه خود باشید، مگر آنکه معافیتی وجود داشته باشد، برای مثال برای ارائه مراقبت به فردی آسیب پذیر یا با هدف کار.

کسب و کارهایی که اجازه دارند باز شوند و در مراکز تفریحی بسته شده قرار دارند (مانند مغازه فروش سوغاتی یا دکه غذای بیرون بر در یک موزه واقع در فضای بسته) تنها می توانند در شرایطی باز شوند که یک واحد مستقل باشند و به صورت مستقیم از خیابان قابل دسترسی باشند.

خدمات مراقبت شخصی (از جمله آنهایی که در محیطی سیار ارائه می شوند)، تسهیلات ورزشی داخل سالن، مکانهای اقامتی مستقل، و ساختمانهای عمومی (مانند فرهنگسراها) نیز می توانند باز شوند.

کسب و کارهایی که مجاز به میزبانی از فعالیتهای نظارت شده و مراقبتی برای کودکان می باشند اکنون می توانند صرفنظر از شرایط، میزبان این فعالیتهای (از جمله ورزش) برای همه کودکان باشند.

## مراقبت های بهداشتی و خدمات عمومی

خدمات پزشکی و سازمان بهداشت ملی، باز خواهند ماند و شامل موارد زیر خواهند شد:

- خدمات دندانپزشکی
- خدمات چشم پزشکی
- خدمات شنوایی
- خدمات معالجه امراض پا
- کایروپراکتورها
- متخصصین بیماری های استخوانی
- خدمات پزشکی و بهداشتی دیگر، که شامل خدمات مربوط به سلامت روح و روان می شود

NHS خدمات اضطراری و غیر اضطراری خود را به صورت ایمن ادامه می دهد. بسیار مهم است که هر شخصی که فکر می کند به نوعی مراقبت پزشکی احتیاج دارد، برای دریافت آن حضور یافته و در این مورد کمک دریافت کند.

بیشتر خدمات عمومی به کار خود ادامه می دهند. این مراکز شامل این موارد می شود:

- مراکز کاریابی Jobcentre Plus
- خدمات دادگاه و سازمان بازپروری
- دفاتر ثبت احوال
- خدمات گذرنامه و ویزا

- خدمات ارائه شده به قربانیان جرایم
- مراکز دفع و بازیافت زباله
- دریافت معاینه فنی

## آموزش رانندگی و فراگرفتن رانندگی

امتحان و آموزش رانندگی می توانند از سر گرفته شوند. [رهنمودهای سشتر](#) درباره آموزش رانندگی در دوران کروناویروس در دسترس می باشند.

شما همچنان می توانید این فعالیتها را از نو شروع کنید:

- آموزش رانندگی اتوموبیل
- آموزش رانندگی اتوموبیل و تریلر
- آموزش رانندگی وسیله نقل بزرگ حمل کالا (LGV)
- آموزش معلم رانندگی

امتحانات زیر دوباره شروع می شوند:

- امتحان آیین نامه رانندگی
- امتحانات مرتبط با موتورسیکلت
- امتحانات رانندگی وسیله نقل بزرگ حمل کالا
- امتحانات رانندگی اتوموبیل و تریلر