

માર્ગદર્શન

(કોવિડ-19) કોરોનાવાઈરસ નિયંત્રણો: તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો

દેશભરમાં કોરોનાવાઈરસ હજુ પણ એક ગંભીર ખતરો રહ્યો છે.

તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો તે જાણો.

આમના તરફથી:

[કેબિનેટ ઓફિસ](#)

પ્રકાશિત:

29 માર્ચ 2021

છેલ્લો સુધારો:

12 એપ્રિલ 2021, જુઓ બધા જ સુધારા

અહીં લાગુ પડે છે:

ઈંગ્લેન્ડ (વેલ્સ, સ્કોટલેન્ડ, અને નોર્થન આયરલેન્ડ માટેની માર્ગદર્શિકા જુઓ)

અનુક્રમણિકા

12 એપ્રિલ: શું બદલાયું છે
તમને પોતાને અને બીજાંને સુરક્ષિત રાખવાં
કુટુંબીજનો અને મિત્રોને ઘરની અંદર મળવું
મિત્રો અને કુટુંબીજનોને ઘરની બહાર મળવું (6નો નિયમ)
સપોર્ટ તેમજ ચાઈલ્ડકેર બબલો
કામ પર જવું
સ્કૂલ કે કોલેજ જવું
યુનિવર્સિટીઓ અને ઊચ્ચ શિક્ષણ
બાળ સંભાળ
માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો
સંભાળ અથવા સહાય પૂરી પાડવી
સહાય જૂથો
કસરત, રમતો તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ
ફ્યૂનરલો તેમજ તેની સાથે જોડાયેલ સ્મારક કાર્યક્રમો
લગ્નો અને સિવિલ પાર્ટનરશીપના પ્રસંગો અને રીસેપ્શનો
ધાર્મિક સ્થળો
વોલન્ટીયરીંગ તેમજ ધર્માદાને લગતી સેવાઓ
બીજા એવા સંજોગો જ્યારે તમે છ કરતાં વધુ લોકોનાં જૂથોમાં કે બેથી વધુ ઘરોનાં લોકો
સાથે ભેગાં થઈ શકો
જો તમે નિયમો તોડશો તો
કેર હોમની મુલાકાતો
ઘરથી દૂર રાત્રિ રોકાણ કરવું
ઈંગ્લેન્ડની અંદર મુસાફરી કરવી
યુ.કે., રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ અને ચેનલ આઈલેન્ડમાં મુસાફરી કરવી

આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી
ઘર બદલવું
નાણાંકીય ટેકો
ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો
આરોગ્ય સંભાળ અને જાહેર સેવાઓ
ડ્રાઈવિંગ લેસનો તેમજ ગાડી ચલાવતાં શીખવું
મોટા અક્ષરોમાં છાપેલ, સરળ વાંચન તેમજ અનુવાદો

આ પાનું છાપો

12 એપ્રિલ: શું બદલાયું છે

તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો તે વિશેના કેટલાક નિયમો 12 એપ્રિલ રોજ બદલાયા છે. પરંતુ, ઘણાં નિયંત્રણો અમલમાં ચાલુ રહે છે. તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેમની સાથે ઘરની અંદર સામાજિક રીતે ન જ મળવું જોઈએ, સિવાય કે તમે તેમની સાથે સપોર્ટ બબલ બનાવેલું હોય અથવા બીજા અપવાદો લાગુ પડતા હોય. તમારાથી જ્યારે બની શકે ત્યારે ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે બને તેટલી ઓછી મુસાફરીઓ કરવી જોઈએ. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તો તમારે [ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ](#) અને [ઘરે રહેવા વિશેનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરવું જોઈએ.

ઇંગ્લેન્ડમાં કોવિડ-19નાં નિયંત્રણો કેવી રીતે હળવા બનશે તે વિશે વધારે માહિતી માટે તમે [‘કોવિડ-19 પ્રતિસાદ - વસંત ઋતુ 2021’](#) (રોડમેપ) વાંચી શકો છો. [તેને કાયદા દ્વારા સમર્થન મળેલું છે.](#)

12 એપ્રિલથી:

- બિન-આવશ્યક છૂટક વેચાણનાં સ્થાનો ફરીથી ખૂલી શકે છે

- હેરફેસરો તેમજ નેઈલ સલોન જેવી અંગત સંભાળની સેવાઓ, જેઓ હરતાફરતા વાહન દ્વારા સેવા પૂરી પાડતાં હોય તેમના સહિત ફરીથી ખૂલી શકે છે
- લાઈબ્રેરીઓ, કમ્યુનિટી સેન્ટરો જેવાં જાહેર મકાનો ફરીથી ખૂલી શકે છે
- હોસ્પિટાલિટીનાં આઉટડોર સ્થળો ફરીથી ખૂલી શકે છે, માત્ર ટેબલ સર્વિસ સાથે જ
- ઝૂ, થીમ પાર્ક્સ તેમજ ડ્રાઈવ-ઈન પ્રદર્શનો (જેમ કે સિનેમા અને કોન્સર્ટો) સહિતનાં મોટા ભાગનાં આઉટડોર આકર્ષણો ફરીથી ખૂલી શકે છે
- બહાર ખુલ્લામાં કરવામાં આવતા કેટલાક નાના પાયાના કાર્યક્રમો, જેમ કે ફેટે, લિટરલી ફેર તેમજ મેળા કરી શકાય છે
- ઈનડોર જિમ અને રમતની સુવિધાનાં સ્થાનો વ્યક્તિગત કસરતો માટે, અથવા તમારા પોતાના ઘરનાં કે સપોર્ટ બબલનાં લોકો સાથે કસરતો માટે ફરીથી ખૂલી શકાય છે
- બાળ સંભાળ તેમજ દેખરેખ હેઠળની તમામ પ્રવૃત્તિઓને ઈનડોર (તેમજ બહાર ખુલ્લામાં પણ) કરવાની અનુમતિ છે. માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો વધુમાં વધુ 15 લોકો સાથે ઈનડોર (તેમજ આઉટડોર પણ) કરી શકાશે (આ સંખ્યામાં 5 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકોને ગણવામાં આવશે નહિ)
- લગ્નો, સિવિલ પાર્ટનરશીપના પ્રસંગો, મૃતકની યાદમાં કરવામાં આવતા જાગરણના કાર્યક્રમો તેમજ અન્ય સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમો વધુમાં વધુ 15 લોકો સાથે કરી શકાય છે (આમાં કામ કરી રહેલ કોઈ વ્યક્તિનો આ મર્યાદામાં સમાવેશ કરવામાં આવતો નથી), આ ખુલ્લા રહેવાની અનુમતિ મળેલ ઈનડોર સ્થાનોમાં અથવા જ્યાં અપવાદ લાગુ પડતો હોય તે સ્થળે પણ થઈ શકે છે. લગ્નનાં રિસેપ્શનો પણ વધુમાં વધુ 15 લોકો સાથે કરી શકાશે, પરંતુ તે બહાર ખુલ્લામાં જ થવાં જોઈએ, કોઈના અંગત બગીચાઓમાં પણ નહિ.

- તમારા પોતાના ઘરનાં કે સપોર્ટ બબલનાં લોકો સાથે રાત્રિ રોકાણો કરવા માટે ઇંગ્લેન્ડમાં સેલ્ફ-કન્ટેઈન્ડ રહેઠાણો ખુલ્લાં રહી શકે છે
- કેર હોમનાં રહેવાસીઓ (રેપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ કરાવ્યા બાદ) નિયમિત ઈનડોર મુલાકાતો માટે કોઈ પણ બે વ્યક્તિનાં નામો રજૂ કરી શકશે
- તમારાથી જો બની શકે તો તમારે ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે મુસાફરીઓ ઓછી કરવી જોઈએ

તમને પોતાને અને બીજાંને સુરક્ષિત રાખવાં

સામાજિક અંતર રાખવાનું હજુ પણ ખૂબ જ અગત્યનું છે. તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો અથવા તમારા સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તે લોકોથી જો શક્ય હોય તો તમારે 2 મીટરના અંતરે દૂર રહેવું જોઈએ, અથવા જો તમારાથી 2 મીટર દૂર ન રહી શકાય તો વધારાની સાવચેતીનાં પગલાં લઈને 1 મીટર સુધી દૂર રહેવું જોઈએ (જેમ કે ચહેરા પર આવરણો પહેરીને).

તમારે [કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો](#) તેના માર્ગદર્શનનું દરેક સમયે અનુસરણ કરવું જોઈએ, તમને કોવિડ-19 સામેની રસી મળી ગયેલી હોય તો પણ.

તમારે કોવિડ-19નો ફેલાવો ઓછો કરવા માટે આ માર્ગદર્શનનું પૂરેપૂરું પાલન કરવું જોઈએ. [તેને કાયદા દ્વારા સમર્થન મળેલું છે.](#)

ચહેરાનાં આવરણો

ઘણાં ઈનડોર સ્થાનોમાં તમારે ચહેરા પર આવરણો પહેરવાં ફરજિયાત છે, જેમ કે દુકાનો તેમજ ધાર્મિક સ્થળો, અને જાહેર વાહનો પર, સિવાય કે તમને તેમાંથી મુક્તિ મળેલી હોય અથવા કોઈ વાજબી બહાનું હોય. આ કાયદો છે. [ચહેરાનાં આવરણો ઉપરનું માર્ગદર્શન વાંચો.](#)

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો, તો કોરોનાવાઈરસથી ગંભીર બીમારી થવાનું તમારા પર ઘણું વધારે જોખમ હોઈ શકે.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો, તો હવેથી તમને શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી. પરંતુ તમારે [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકો માટે માર્ગદર્શન](#) અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને તમારી જાતનું રક્ષણ કરવા માટે વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની તમને સલાહ આપવામાં આવે છે. તમારા સામાજિક સંપર્કો બને તેટલાં ઓછા રાખવાનું તમે ચાલુ રાખો અને જે સ્થળોમાં તમે સામાજિક અંતર જાળવવાનું મુશ્કેલ હોય તેવી જગ્યાએ બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવો તે અગત્યનું છે.

જો તમને કોવિડ-19 સામે રસી મળી ચૂકી હોય

તમારું પોતાનું અને તમારાં મિત્રો, કુટુંબીજનો અને સમાજનું રક્ષણ કરવામાં મદદ માટે, તમારે આ પાનાં પર આપેલ તમામ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ, તમને [કોવિડ-19 સામે રસી મળી ચૂકી હોય તો પણ.](#)

મોટા ભાગનાં લોકોમાં આ રસીઓથી ગંભીર બીમારી થવાની શક્યતા ઘટી હોવાનું દેખાયું છે. બધી દવાઓની જેમ, કોઈ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક હોતી નથી, આથી જેમને રસી મળી હોય તેમણે ચેપ લાગતો અટકાવવા માટે ભલામણ કરવામાં આવેલાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

રસીથી કોવિડ-19નો ફેલાવો કેટલો ઘટે છે તેની અમને ખબર નથી. તમને રસી મળી ચૂકી હોય, તો પણ તમે હજુયે બીજાં લોકોનાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકો છો.

ચિત્તે ન હોય તેવાં લોકોની ચકાસણી

ચિત્તે ન હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિની ચકાસણી માટે હવેથી રૅપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટિંગ મફત ઉપલબ્ધ છે. તમે તમારા ટેસ્ટ્સ ફાર્મસીઓ, ટેસ્ટ કરી આપતાં સ્થળો, એમ્પ્લોયરો, સ્કૂલો, કોલેજો તેમજ યુનિવર્સિટીઓમાંથી મેળવી શકો છો.

રૅપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ્સ કેવી રીતે મેળવવા તે જાણો

અઠવાડિયે બે વખત ચકાસણી કરવાથી તમને કોવિડ-19 નહિ હોવાની ખાતરી કરવામાં મદદ થશે, અને તે રીતે તમારી આસપાસનાં લોકો પરનું જોખમ ઓછું થશે.

જો તમને ચિત્તે હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમે ચોક્કસ ન હો, તો કોરોનાવાઈરસ માટેનો કયો ટેસ્ટ તમારે કરાવવો તે અહીંથી જાણી શકો છો.

કુટુંબીજનો અને મિત્રોને ઘરની અંદર મળવું

તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેમને તમારે ઘરની અંદર ન જ મળવું જોઈએ, સિવાય કે તમે તેમની સાથે [સપોર્ટ બબલ](#) બનાવેલું હોય (જો લાયક બનતાં હો તો), અથવા બીજા કોઈ કાનૂની મુક્તિઓ લાગુ પડતી હોય.

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને ઘરની બહાર મળવું (6નો નિયમ)

તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને તમે ઘરની બહાર મળી શકો છો:

- ગમે તેટલી સંખ્યાનાં ઘરોમાંથી વધુમાં વધુ 6 લોકોના જૂથમાં (6ની આ મર્યાદામાં કોઈ પણ ઉંમરનાં બાળકોને ગણવામાં આવે છે)
- વધુમાં વધુ બે ઘરોમાંથી ગમે તેટલી સંખ્યામાં લોકોના જૂથમાં (દરેક ઘર જો લાયક બનતાં હોય તો તેમના હાલના સપોર્ટ બબલનો તેમાં સમાવેશ કરી શકે છે)

જો તમે સપોર્ટ બબલમાં હો

જો તમે [સપોર્ટ બબલ](#) બનાવવા માટે લાયક બનતાં હો, તો ઘરની બહાર બીજા લોકોને મળતી વખતે, 2 ઘરોની મર્યાદા પ્રતિ તમને અને તમારા સપોર્ટ બબલને એક જ ઘર તરીકે ગણવામાં આવે છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે, તમે અને તમારું સપોર્ટ બબલ બીજા ઘરનાં લોકોને મળી શકો છો, પછી ભલે તે જૂથ 6 જણાં કરતાં મોટું થતું હોય.

તમે ક્યાં મળી શકો

તમે 6 જણાંના જૂથમાં અથવા વધુમાં વધુ 2 ઘરોનાં (તેમનાં સપોર્ટ બબલો સહિત) લોકોના વધુ સંખ્યાનાં લોકોના જૂથમાં ઘરની બહાર મળી શકો છો. આમાં ખાનગી ખુલ્લી જગ્યાઓ, જેમ કે બગીચાઓ તેમજ ખુલ્લાં હોય તેવાં અન્ય જાહેર ખુલ્લાં સ્થળો અને સ્થાનોનો સમાવેશ થાય છે. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- જાહેર બગીચાઓ, દરિયા કિનારાઓ, જાહેર જનતા માટે ખુલ્લા ગ્રામિણ વિસ્તારો, જંગલો
- જાહેર અને બોટાનિકલ ગાર્ડનો
- ઐતિહાસિક સ્થાનોનાં મેદાનો
- બહાર ખુલ્લામાં રહેલાં શિલ્પકૃતિઓનાં પાર્ક્સ
- અલોટમેન્ટ્સ
- જાહેર રમતના મેદાનો
- આઉટડોર રમતનાં મેદાનો અને સુવિધાઓ
- આઉટડોર હોસ્પિટાલિટી સ્થળો
- આઉટડોર આકર્ષણો

જો કોઈના બગીચામાં કે બીજી બહારની ખુલ્લી જગ્યામાં જવા માટે તમારે કોઈના ઘરમાં થઈને જવું પડે, અને ત્યાં બીજો કોઈ રસ્તો ન હોય, તો તમારે ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જોઈએ, ઘરમાં પ્રવેશતી વખતે હાથ ધોવા જોઈએ કે સેનિટાઇઝ કરવાજોઈએ અને સીધા જ બહારની ખુલ્લી જગ્યામાં જતા રહેવું જોઈએ. જો તમારે બાથરૂમ વાપરવું પડે, તો તમારા હાથ સંપૂર્ણપણે ધુઓ અને તરત જ બહાર જતાં રહો. તમારા ઘરમાં અથવા સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિથી તમારે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ, અને યજમાને ઘરમાં તાજી હવા આવવા દેવા (વેન્ટિલેશન) ઉપરનું માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

તમે વઘારે લોકો સાથે અથવા ઘરની અંદર લોકો સાથે ક્યારે મળી શકો

6 જણાં કે 2 ઘરનાં લોકોની મર્યાદા કરતાં વઘારે લોકો સાથે ઘરની બહાર ખુલ્લામાં ભેગા મળવાનું અથવા ઘરની અંદર મળવાનું તો જ થઈ શકે છે જો તે માટે કોઈ મુક્તિ સાથેની અનુમતિ અપાયેલી હોય. આ મુક્તિઓ આ પાના પર જણાવેલ છે.

એટલે કે, દાખલા તરીકે, જો કોઈ વેપારી વ્યક્તિ ત્યાં કામ માટે આવેલ હોય તો તેઓ સંખ્યાની મર્યાદા તોડ્યા વગર ઘરની અંદર જઈ શકે છે, અને લગ્ન કરાવનાર પંડિતને તે મર્યાદિત સંખ્યામાં ગણવામાં આવશે નહિ.

સપોર્ટ તેમજ ચાઈલ્ડકેર બબલો

સપોર્ટ અથવા ચાઈલ્ડકેર બબલ બનાવવા માટે તમારે તેની લાયકાતના કેટલાક નિયમો પૂરા કરવા જરૂરી છે. એટલે કે દરેક જણ આ બબલ બનાવી શકશે નહિ. [સપોર્ટ બબલો](#) અને [ચાઈલ્ડકેર બબલો](#) ઉપરનું અલગ માર્ગદર્શન જુઓ.

તમે બાળકની સંભાળ માટે જ [ચાઈલ્ડકેર બબલનો](#) ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે બીજાં કોઈ કારણસર બીજા ઘરનાં લોકો સાથે હળવામળવા માટે ચાઈલ્ડકેર બબલનો ઉપયોગ કરી શકો નહિ. એટલે કે તમે બીજા ઘરનાં લોકો સાથે સામાજિક રીતે હળવામળવા માટે ચાઈલ્ડકેર બબલનો ઉપયોગ કરી શકો નહિ.

કામ પર જવું

જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે તમારે ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હોવ, તો તમારે તમારા કાર્યસ્થળનો પ્રવાસ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હોવ તો કામ પર જવા માટે તમારે જટિલ કામદાર તરીકે વર્ગીકૃત થવાની જરૂર છે.

એમ્પ્લોયરો અને કર્મચારીઓએ તેમના કામની ગોઠવણો ઉપર ચર્ચા કરવી જોઈએ અને નોકરીદાતાઓએ તેમના કર્મચારીઓ ઘરે રહીને કામ કરી શકે તેની સુવિધા કરવાનાં તમામ સંભવિત પગલાં લેવાં જોઈએ, જેમ કે દૂર બેસીને કામ કરી શકાય તે માટેનાં યોગ્ય આઈ.ટી. તેમજ સાધનો પૂરાં પાડવાં. જ્યાં લોકો ઘરેથી કામ ન કરી શકે, ત્યાં એમ્પ્લોયરોએ કામનું સ્થળ કોવિડ-19 સુરક્ષિત બનાવવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ અને તેમના કર્મચારીઓએ જાહેર વાહનો પર ભીડવાળા વ્યસ્ત સમયો અને માર્ગો ન વાપરવાં પડે તે માટે મદદ કરવી જોઈએ. જેમના પર વધારે જોખમ રહેલું છે તે લોકો પ્રતિ વધારે ધ્યાન આપવામાં આવવું જોઈએ.

[કોવિડ-સુરક્ષિત માર્ગદર્શિકાઓ](#) સમગ્ર અર્થતંત્રમાં વિભિન્ન ક્ષેત્રોમાં કોવિડ-19ના ફેલાવાનું જોખમ સ્થાયી રીતે ઘટાડવા માટે ઉપલબ્ધ છે.

[ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો ફરીથી ખોલવા ઉપરનું માર્ગદર્શન જુઓ](#)

કામ માટે બીજાં લોકોને મળવું

જ્યાં તમારા કામ માટે જરૂરી હોય ત્યાં તમે મોટાં જૂથોમાં ભેગાં થઈ શકો છો કે બીજાં લોકોને ઘરની અંદર મળી શકો છો. આમાં સાથે કામ કરતા સાથી કર્મચારીઓ સાથે સામાજિક રીતે હળવા મળવાનો સમાવેશ થતો નથી.

બીજાં લોકોનાં ઘરોમાં કામ કરવું

જ્યાં તમારે વાજબી રીતે બીજા લોકોના ઘરોમાં કામ કરવાનું આવશ્યક હોય તો તમે તે ચાલુ રાખી શકો છો, દાખલા તરીકે જો તમે આમાંથી કોઈ હો:

- આયા
- સફાઈકર્મી
- વેપારી
- બાળકો અને કુટુંબોને સહાયતા પૂરી પાડતાં સામાજિક સંભાળનાં કાર્યકર હો.

તમારે [બીજાં લોકોનાં ઘરોમાં કામ કરવા](#) ઉપરના માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ.

જ્યાં કામ માટેની મીટિંગ કોઈના ખાનગી ઘર અથવા ગાર્ડનમાં કરવી જરૂરી ન હોય, ત્યાં તે ન કરવી જોઈએ.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હો

જો તમને [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત](#) હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય તો જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે તમારે ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હો, તો તમે કામ પર જઈ શકો છો. કામના સ્થળે કોવિડ-19ના ખુલ્લા ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારા એમ્પ્લોયરે પગલાં લેવાં જરૂરી છે અને તમને કામ પર સલામત રાખવા માટે તેમણે જે પગલાં અમલમાં મૂકેલાં હોય તેઓ તમને સમજાવી શકવાં જોઈએ. આ પગલાંના ભાગરૂપે કેટલાક એમ્પ્લોયરો તેમના કર્મચારીઓની નિયમિત ચકાસણી કરવાનું શરૂ કરી શકે. તમે કામ પર કેવી રીતે જશો અને આવશો તે પણ તમે વિચાર કરવા ઈચ્છો, જેમ કે ભીડવાળા વ્યસ્ત સમયે જાહેર વાહનો નહિ વાપરવાનું શક્ય છે કે નહિ.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હો અને જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હો તો તમે કામ પર જવાનું ચાલુ રાખી શકો છો.

તમારે [કોરોનાવાઇરસ ફેલાતો કેવી રીતે અટકાવવો](#), સહિત ઘરે વાઇરસનો ચેપ લાગવાના કે પસાર કરવાના તમારા જોખમને કેવી રીતે ઓછું કરવું તે માટે તેના પર અનુસરવું જોઇએ.

જો તમે કામ પર ન જવા અથવા તમે કામ ન કરી શકવા માટે ચિંતિત હો

[કોરોનાવાઇરસને કારણે જો તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું પડે અથવા કામ પર ન જઈ શકો અને જો તમે નોકરીયાત હો અને કામ ન કરી શકો તો શું કરવું તે વિશેનું માર્ગદર્શન](#) તે વિશેનું માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.

સિટિઝન્સ એડવાઇઝ પાસે [જો તમે કામ કરવા વિશે ચિંતિત હો તો તે વિશેની સલાહ](#) છે, જેમાં તમને લાગતું હોય કે તમારા કામનું સ્થળ સુરક્ષિત નથી, અથવા તમે કોઈ અરક્ષિત વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હો તો શું કરવું તેનો પણ સમાવેશ કરેલો છે.

[જો તમે કામ કરી શકતા નથી તો સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે](#), ઉદાહરણ તરીકે જો તમારે કોઈની સંભાળ લેવાની જરૂર છે અથવા તમારી પાસે ઓછું કામ છે.

ત્યાં [કર્મચારીઓ અને નિયોક્તાઓ માટે ACAS તરફથી વધારાની સલાહ આપવામાં આવી છે](#) (એડવાઇઝરી, સમાધાન અને મધ્યસ્થતા સેવા).

સ્કૂલ કે કોલેજ જવું

સ્કૂલનાં વિદ્યાર્થીઓ અને આગળ અભ્યાસનાં વિદ્યાર્થીઓએ સ્કૂલ અને કોલેજ જવું જોઇએ.

બધી જ સ્કૂલો, કોલેજો અને આગળ અભ્યાસનાં શૈક્ષણિક સંસ્થાનો સત્રના સમય દરમિયાન રૂબરૂમાં શિક્ષણ આપવા માટે ખુલ્લાં છે. બાળકો અને યુવાનો માટે હાજરી

આપવાનું તેમની સુખાકારી અને શિક્ષણને ટેકો આપવા તેમજ કામકાજ માતાપિતા અને વાલીઓને મદદ કરવા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ રહ્યું છે.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વિદ્યાર્થીઓએ સ્કૂલ કે કોલેજ જવું જોઈએ.

કોવિડ-19 દરમ્યાન અરલી યર્સ પ્રોવાઈડરો, સ્કૂલો અને કોલેજો વિશે

માતાપિતાઓએ શું જાણવું જરૂરી છે તેના ઉપર વધારાનું માર્ગદર્શન મળી શકે છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં હવેથી દરેક જણ માટે રેપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટિંગ ઉપલબ્ધ છે. તમામ સેકન્ડરી સ્કૂલનાં વિદ્યાર્થીઓ અને કોલેજનાં વિદ્યાર્થીઓ, તેમનાં કુટુંબીજનો અને સ્કૂલ અને કોલેજનાં તમામ કર્મચારીઓ માટે તેની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

જો તમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નાં ચિહ્નો ન હોય તો તમે કેવી રીતે નિયમિત રીતે રેપિડ ટેસ્ટ કરી શકો તેના ઉપરનું માર્ગદર્શન જુઓ.

યુનિવર્સિટીઓ અને ઊચ્ચ શિક્ષણ

યુનિવર્સિટીઓ તેમજ અન્ય ઊચ્ચ શિક્ષણનાં સંસ્થાનોમાં જે વિદ્યાર્થીઓ પ્રેક્ટિકલ તેમજ પ્રેક્ટિસ આધારિત અભ્યાસક્રમો કરી રહ્યાં હોય જેમને નિષ્ણાત સાધનો તેમજ સુવિધાઓની જરૂર પડતી હોય તેઓ જ્યાં વાજબી રીતે જરૂરી હોય ત્યાં રૂબરૂમાં શિક્ષણ અને અભ્યાસ મેળવવા માટે જઈ શકે છે. જો વિદ્યાર્થીઓનો અભ્યાસક્રમ વાજબી રીતે ઓનલાઈન ચાલુ રાખી શકાય તેમ હોય તો પ્રદાતાઓએ તેમને પાછા ફરવા માટે ન કહેવું જોઈએ.

બીજાં બધાં વિદ્યાર્થીઓએ દૂર રહીને અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ અને જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં જ્યાં સુધી તેમનું રૂબરૂ શિક્ષણ શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી તેઓ જ્યાં રહેતાં હોય ત્યાં જ રહેવું જોઈએ. બીજાં વિદ્યાર્થીઓ ક્યારથી રૂબરૂ શિક્ષણ અને

અભ્યાસ માટે પાછાં જઈ શકશે તેની સમીક્ષા અને જાહેરાત સરકાર ઈસ્ટરની રજાઓના અંતમાં કરશે.

યુનિવર્સિટીનાં વિદ્યાર્થીઓ સહિત જે વિદ્યાર્થીઓ ઊચ્ચ શિક્ષણમાં પાછાં ફર્યા હોય તેમણે સત્રના સમય દરમ્યાન તેમના કાયમી ઘર અને વિદ્યાર્થી તરીકેના રહેઠાણ વચ્ચે આવ-જા ન કરવી જોઈએ, સિવાય કે તેઓ મુક્તિઓમાંથી કોઈ એક પૂરી કરતાં હોય.

ઊચ્ચ શિક્ષણના જે વિદ્યાર્થીઓ પોતાના યુનિવર્સિટી રહેઠાણમાં રહેવા જતાં રહ્યાં હોય તેઓ જો ઈચ્છશે તો 29 એપ્રિલ 2021 પહેલાં તેમના બિન-સત્રી રહેઠાણમાં પાછાં ફરી શકશે. આના લીધે યુનિવર્સિટી વિદ્યાર્થીઓ રજાઓ દરમ્યાન પોતાના કુટુંબના ઘરે અથવા બીજા સરનામે રહેવા પાછાં જઈ શકશે. પરંતુ, કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવા માટે જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીઓએ તેમના સત્ર સમયના રહેઠાણમાં જ રહેવું જોઈએ, ખાસ કરીને 8 માર્ચથી કેમ્પસમાં પાછાં ફરેલાં વિદ્યાર્થીઓએ. વિદ્યાર્થીઓ મુસાફરી કરે તે પહેલાં તેમણે ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ.

ઊચ્ચ શિક્ષણ શરૂ કરવા અને તેમાં પાછા ફરવા માટે યુનિવર્સિટીઓ અને વિદ્યાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શન મળી શકે છે.

વિદ્યાર્થીઓએ કોવિડ-19નો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો તેના ઉપરનું માર્ગદર્શન દરેક સમયે અનુસરવું જોઈએ.

બાળ સંભાળ

તમામ બાળકો નોંધાયેલ બાળ સંભાળ, ચાઈલ્ડમાઈન્ડરો, સ્કૂલ સમય પહેલાં અને તે પછી આપવામાં આવતી સંભાળ તેમજ બાળકો માટેની દેખરેખ હેઠળની અન્ય ઈનડોર અને આઉટડોર પ્રવૃત્તિઓમાં જઈ શકે છે.

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો બહાર ખુલ્લામાં તેમજ ઈનડોર પણ મળી શકે છે, જેમાં હાજર રહેનારાંની સંખ્યા પર મર્યાદાઓ છે. આ માર્ગદર્શનનો માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો ઉપરનો વિભાગ જુઓ.

બાળ સંભાળ માટે બીજાં લોકોને મળવું

જ્યાં વાજબી રીતે જરૂરી હોય ત્યાં લોકો ઈનડોર ભેગાં મળવાનું અથવા બહાર ખુલ્લામાં વધારે મોટાં જૂથોમાં મળવાનું ચાલુ રાખી શકે છે:

- શિક્ષણ માટે, નોંધાયેલ બાળ સંભાળ, તેમજ બાળકો માટેની દેખરેખ હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ માટે [શિક્ષણ અને બાળ સંભાળ ઉપર વધારે માહિતી જુઓ](#)
- જ્યાં બાળકો તેમનાં માતા અને પિતા બંને અથવા વાલીઓ સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હોય તેવા કિસ્સામાં ગોઠવણો માટે
- જન્મદાતા માતાપિતા અને સંભાળમાં રહેલ બાળક વચ્ચે, તેમજ સંભાળમાં રહેલાં ભાઈ બહેનો વચ્ચેનો સંપર્ક કરાવવા માટે
- સંભવિત દત્તક લેનારાં માતાપિતાને તેમની સાથે રહેવા મોકલવામાં આવી શકે તે બાળક અથવા બાળકોને મળવા માટે
- સોશિયલ સર્વીસીસ દ્વારા કોઈ બાળક અથવા બાળકોને બીજાની સંભાળમાં મૂકવા અથવા તે માટેની સુવિધા કરી આપવા માટે
- ચાઈલ્ડકેર બબલ મારફતે બાળ સંભાળનો વહીવટ કરવાના હેતુસર

તમે [ચાઈલ્ડકેર બબલ](#) માત્ર બાળ સંભાળ માટે જ કરી શકો છો અને બીજાં કોઈ કારણસર બીજા ઘરનાં લોકો સાથે હળવામળવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકો નહિ (દાખલા તરીકે સામાજિક મેળમિલાપ માટે). ચાઈલ્ડકેર બબલ બનાવવા માટે તમારે તેની લાયકાતના કેટલાક નિયમો પૂરા કરવા જરૂરી છે. [ચાઈલ્ડકેર બબલો ઉપરનું અલગ માર્ગદર્શન જુઓ.](#)

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો જો 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોના ફાયદા માટે હોય અને તે કોઈ વ્યવસાય, ચેરિટી કે જાહેર સંસ્થા દ્વારા ગોઠવવામાં આવ્યાં હોય, તો બહાર ખુલ્લામાં તેમ જ ઈનડોર પણ મળી શકે છે (પરંતુ કોઈના અંગત ઘરો કે બગીચાઓમાં નહિ). આમાં જે જૂથો મુખ્યત્વે સામાજિક અને વિકાસાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પર કેન્દ્રિત હોય તેમનો સમાવેશ થાય છે.

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથોમાં વધુમાં વધુ 15 લોકો કરતાં વધારે સંખ્યા ન જ હોવી જોઈએ. પાંચ વર્ષથી નાનાં બાળકો તેમજ જૂથના ભાગ તરીકે કામ કરનાર કે સ્વેચ્છાએ સેવા આપનાર વ્યક્તિને આ નંબરમાં ગણવામાં આવતાં નથી, જેમ કે જૂથના લીડર.

માતાપિતાઓ, કેરરો અથવા તેમનાં બાળકોને સહાયકનાં કામો પૂરા પાડનારાં સહાય જૂથો

જે સહાય જૂથો માતાપિતાઓ, કેરરો અથવા તેમનાં બાળકોને સહાયક કામો પૂરાં પાડતાં હોય, જેમ કે સ્તનપાન અથવા બાળ જન્મ બાદની સહાયતા કરતાં જૂથો જે રૂબરૂ હાજરીમાં કરવાં પડે તેમ હોય તે ઘરની અંદર ચાલુ રાખી શકાય પરંતુ

તેમણે બીજાં સહાયક જૂથો જેવા જ નિયમોનું પાલન કરવું આવશ્યક છે. આ માર્ગદર્શનનો સહાય જૂથો ઉપરનો વિભાગ જુઓ.

સંભાળ અથવા સહાય પૂરી પાડવી

જ્યાં વાજબી રીતે જરૂરી હોય ત્યાં તમે મોટા જૂથોમાં કે ઘરની અંદર મળવાનું ચાલુ રાખી શકો છો:

- તમારા સપોર્ટ બબલનાં લોકોને મળવા માટે, (જો તમને કાયદેસર તે બનાવવાની પરવાનગી હોય તો)
- 13 વર્ષ કે તેથી નાનાં બાળકો માટે અનૌપચારિક બાળ સંભાળ પૂરી પાડવા, અથવા ચાઈલ્ડકેર બબલના ભાગરૂપે (દાખલા તરીકે, જેથી માતાપિતા કામ પર જઈ શકે, પુખ્ત લોકો વચ્ચે સામાજિક મેળમિલાપ થઈ શકે તે માટે નહિ)
- કટોકટીમાં સહાયતા પૂરી પાડવા માટે
- વધુમાં વધુ 15 જણાંની સંખ્યા સાથેના કોઈ સહાય જૂથમાં જવા માટે, 15ની આ મર્યાદામાં 5 વર્ષથી નીચેના બાળકોનો સમાવેશ થતો નથી જેઓ માતાપિતા અથવા વાલીની સાથે હોય
- રેસ્પાઈટ કેર મેળવવા, જ્યાં કોઈ અસમર્થ અથવા અરક્ષિત વ્યક્તિને સંભાળ પૂરી પાડવામાં આવતી હોય, અથવા સંભાળ રાખવામાં આવતા બાળકના સંબંધમાં થોડા સમય પૂરતો આરામનો સમય મેળવવા
- અસમર્થ અથવા અરક્ષિત વ્યક્તિને સંભાળ કે સહાય પૂરી પાડવા, તેમના વતી આવશ્યક ચીજવસ્તુઓની ખરીદી કરી લાવવા અને સેવાઓ મેળવી આપવા સહિત

જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં તમે કોઈના ઘરની અંદર અસમર્થ કે અરક્ષિત વ્યક્તિને સંભાળ કે સહાય પણ પૂરી પાડી શકો છો. પરંતુ જ્યાં સંભાળ કે સહાય પૂરી પાડવા માટે વાજબીપણે કરવું જરૂરી હોય ત્યાં જ તમારે માત્ર ઘરની અંદર અથવા મોટા જૂથમાં મળવું જોઈએ. એટલે કે અરક્ષિત હોય તેવી વ્યક્તિને તમે સામાજિક રીતે ઘરની અંદર મળી ન શકો, સિવાય કે તેઓ તમારા પોતાના ઘરમાં રહેતાં હોય, સપોર્ટ બબલમાં હોય કે બીજા કોઈ અપવાદો લાગુ પડતા હોય.

તમારે [કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો તેના ઉપરના માર્ગદર્શનનું](#) દરેક સમયે અનુસરણ કરવું જોઈએ. [મિત્રો કે કુટુંબીજનોને જેઓ બિનપગારી સંભાળ પૂરી પાડતાં હોય તેમના માટેનું વધુ માર્ગદર્શન](#) મળી શકે છે.

સહાય જૂથો

જે સહાય જૂથો રૂબરૂમાં પૂરા પાડવા જરૂરી હોય તેઓ ભાગ લેનારાં વધુમાં વધુ 15 લોકો સાથે ચાલુ રહી શકે છે, જ્યાં પરસ્પર સહાય, ઉપચાર અથવા અન્ય કોઈ પ્રકારની સહાય પૂરી પાડવાનું ઔપચારિક આયોજન કરવામાં આવ્યું હોય. સહાય જૂથો કોઈ વ્યવસાય, ચેરિટી કે જાહેર સંસ્થા દ્વારા જ ગોઠવવામાં આવેલા હોવા જોઈએ અને તે કોઈના ખાનગી ઘર કે બગીચામાં ન જ ભરવા જોઈએ. તેમાં ભાગ લેનારાં દરેકે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ. સપોર્ટ જૂથોના ઉદાહરણોમાં એવાં લોકોનો સમાવેશ થાય છે જેઓ નીચેનાને સમર્થન પુરું પાડે છે:

- ગુનાના પીડિતો (ઘરેલુ અત્યાચાર સહિત)
- વ્યસનો ધરાવતા, અથવા તેમાંથી બહાર નીકળી રહેલા (દારૂ, નશીલા દ્રવ્યો, અથવા અન્ય નશીલી દવાઓની લત સહિત) અથવા નશીલી વર્તણૂકની પેટર્ન

- જેમને લાંબા સમયની બીમારી હોય કે જીવલેણ બીમારી હોય અથવા અરક્ષિત હોય તેઓ અથવા તેમની સંભાળ રાખનારાં લોકો (માનસિક આરોગ્યની બીમારી ધરાવતાં લોકો સહિત)
- જેઓ પોતાની જાતીયતા અથવા ઓળખ સંબંધિત પ્રશ્નોનો સામનો કરી રહ્યા હોય તેઓ (લેસ્બિયન, ગે, દ્વિજાતીય અથવા ટ્રાંસજેન્ડર તરીકે જીવી રહેલા લોકો સહિત)
- એ લોકો જેઓએ સ્વજન ગુમાવ્યાની પીડા ભોગવી હોય
- અરક્ષિત યુવા લોકો (તેમને યુવા કાર્યકરો સાથે મળવા માટે સમર્થ બનાવવા સહિત)
- અસમર્થ લોકો અને તેમના કેરરો

15 ની મર્યાદામાં 5 વર્ષથી નીચેના બાળકોનો સમાવેશ થતો નથી જેઓ માતાપિતા અથવા વાલીની સાથે હોય. કામ અથવા વોલન્ટીયરીંગ માટે જ્યાં વાજબી રીતે જરૂરી હોય ત્યાં મર્યાદા કરતાં વધારે લોકો ભેગાં કરી શકાય છે. જ્યાં તે જૂથમાં અપવાદમાં આવરી લેવાયેલ વ્યક્તિનો સમાવેશ થતો હોય (દાખલા તરીકે, જૂથની સુવિધા કરી આપવા માટે ત્યાં કામ કરતી કે વોલન્ટીયરીંગ કરતી વ્યક્તિનો), તો સામાન્ય રીતે તેમને એકઠાં મળતાં લોકોની સંખ્યામાં ગણવામાં આવતાં નથી.

કસરત, રમતો તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ

તમે બહાર ખુલ્લામાં ગમે તેટલી કસરત કરી શકો છો પરંતુ તમે કેટલી સંખ્યામાં લોકોની સાથે કસરત કરી શકો તેના પર મર્યાદા છે. તે આમાંથી કોઈ હોઈ શકે:

- તમે એકલાં
- વધુમાં વધુ 6 લોકોના જૂથમાં

- વધુમાં વધુ 2 ઘરોનાં (અને લાયક બનતાં હોય તો તેમનાં સપોર્ટ બબલો સહિત)નાં વધુ મોટા જૂથમાં

તમે બહાર ખુલ્લામાં ઔપચારિક રીતે આયોજિત રમતોમાં અથવા લાઈસન્સ પ્રાપ્ત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ગમે તેટલી સંખ્યામાં લોકો સાથે ભાગ પણ લઈ શકો છો. આ કોઈ વ્યવસાય, ચેરિટી કે જાહેર સંસ્થા દ્વારા જ ગોઠવવામાં આવ્યું હોવું જોઈએ અને આયોજકે જોખમની આકારણી પૂરી કરવા સહિતનાં સાવચેતીનાં આવશ્યક પગલાં લેવાં જ જોઈએ. તમારે તાલીમ દરમ્યાન સંપર્ક કરવાનું, અને કેટલીક રમતો માટે, તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું જોઈએ. [સંપર્ક ટાળવાનો અર્થ તમારી રમત માટે શું થાય તેના ઉપરનું માર્ગદર્શન વાંચો.](#)

તમારે એકલાએ અથવા તમારા પોતાના ઘરના કે સપોર્ટ બબલનાં લોકોની સાથે કસરત કરવા માટે ઈનડોર લેઝર સગવડો ખૂલી શકે છે.

તમારે રમત માટે ઈનડોર ન જ મળવું જોઈએ, સિવાય કે તે:

- અસમર્થ લોકો માટેની રમતો
- તમારા ઘરનાં કે સપોર્ટ બબલનાં લોકોની સાથે રમતગમતો
- શિક્ષણમાં અભ્યાસક્રમના ભાગરૂપે રમતો
- 18 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં (31 ઓગસ્ટ 2020ના રોજ જેઓ 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં હોય તેમના સહિત) માટે દેખરેખ હેઠળ કરવામાં આવતી રમતો તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ, આ 15 જણાં પૂરતી મર્યાદિત હોવી જોઈએ.

તમારે આ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ:

- [રેક્રીએશનલ ટીમ સ્પોર્ટ વિશે](#)

- [ઇંગ્લેન્ડમાં આઉટડોર રમતો અને રેક્રીએશન વિશે](#)
- [ઘાસના ખુલ્લા મેદાનોમાં રમાતી રમતો તેમજ જિમ અને લેઝરની સુવિધાઓ પૂરી પાડનારાં માટે](#)

શ્રેષ્ઠ કોટીનાં રમતવીરો

શ્રેષ્ઠ કોટીના રમતવીરો (અને જેઓ અધિકૃતપણે શ્રેષ્ઠ કોટીની રમતોના માર્ગ પર હોય તેઓ) સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા અને તાલીમ મેળવવા મોટા જૂથોમાં કે ઇનડોર ભેગાં થઈ શકે છે. જરૂર હોય તો તેમના પ્રશિક્ષકો, અથવા જો તેઓ 18 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં હોય તો તેમના માતાપિતા અને વાલીઓ સાથે જોડાઈ શકે છે.

ફ્યૂનરલો તેમજ તેની સાથે જોડાયેલ સ્મારક કાર્યક્રમો

ફ્યૂનરલો, મર્યાદિત સંખ્યામાં હાજરી સાથે કરી શકાય છે, અને તે કોવિડ-સુરક્ષિત સ્થળોમાં કે જાહેર ખુલ્લાં સ્થાનોમાં જ કરવામાં આવવાં જોઈએ. સ્થળના મેનેજરે અથવા કાર્યક્રમના આયોજકે જોખમની આકારણી પૂરી કરવા સહિતનાં સાવચેતીનાં આવશ્યક પગલાં લેવાં જ જોઈએ.

ફ્યૂનરલોમાં વધુમાં વધુ 30 લોકો હાજર રહી શકે છે અને તે ઇનડોર કરી શકાય છે. સંકળાયેલ ધાર્મિક કે માન્યતા-આધારિત સ્મૃતિ કાર્યક્રમો, જેમ કે મૃતકની યાદમાં કરવામાં આવતાં જાગરણો, શિલા સ્થાપન અને અસ્થિ વિસર્જન જેવા કાર્યક્રમો પણ વધુમાં વધુ 15 લોકોની હાજરીથી કરવાનું ચાલુ રહી શકે છે.

ત્યાં કામ કરતી વ્યક્તિને આ મર્યાદામાં ગણવામાં આવતી નથી. જે લોકો સાથે રહેતાં હોય અથવા સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તેમની વચ્ચે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ.

[કોરોનાવાઈરસ મહામાહી દરમ્યાન ડ્યૂનરલની ગોઠવણ કરવા અને તેમાં હાજરી આપવા માટેનું માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

લગ્નો અને સિવિલ પાર્ટનરશીપના પ્રસંગો અને રીસેપ્શનો

લગ્ન, સિવિલ પાર્ટનરશીપના કાર્યક્રમ કે રીસેપ્શનમાં 15 કરતાં વધુ લોકો (કોઈ પણ ઉંમરનાં) હાજર રહી શકશે નહિ. ત્યાં કામ કરતી વ્યક્તિને આ મર્યાદામાં ગણવામાં આવતી નથી. જે લોકો સાથે રહેતાં હોય અથવા સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તેમની વચ્ચે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ.

[નાના પાયે કરવામાં આવતાં લગ્નો અને સિવિલ પાર્ટનરશીપો માટેનું માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

ધાર્મિક સ્થળો

તમે વિધિ માટે ધાર્મિક સ્થળે જઈ શકો છો. જ્યારે વિધિ ઇનડોર કરવામાં આવી રહી હોય ત્યારે તમારે તમારા ઘર કે સપોર્ટ બબલની બહારનાં કોઈની સાથે હળવું મળવું ન જ જોઈએ. તમારા ઘરમાં અથવા સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિથી તમારે દરેક સમયે 2 મીટર દૂર રહીને સામાજિક અંતર જાળવી રાખવું જોઈએ.

જ્યારે વિધિ બહાર ખુલ્લામાં કરવામાં આવી રહી હોય, ત્યારે તમારે 6 જણાં કરતાં વધુ સંખ્યાના જૂથમાં અથવા 2 કરતાં વધુ ઘરોનાં લોકો સાથે હળવું મળવું ન જ જોઈએ (ઘરના સભ્યોમાં જો લાયક બનતાં હોય તો હાલના સપોર્ટ બબલનો સમાવેશ થઈ શકે છે). તમારે બીજાં જૂથો અને ઘરોનાં લોકોથી દરેક સમયે કડક સામાજિક અંતર જાળવી રાખવું જોઈએ.

તમારે [ધાર્મિક સ્થળોના સલામતીપૂર્વકના વપરાશ ઉપરની રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

વોલન્ટીયરીંગ તેમજ ધર્માદાને લગતી સેવાઓ

તમે 6 લોકો અથવા 2 ઘરોનાં લોકોની સંખ્યાની મર્યાદા કરતાં વધુ લોકો સાથે ભેગાં થઈ શકો, અથવા ઇનડોર ભેગાં થઈ શકો, જ્યાં કોઈ વોલન્ટરી કે ધર્માદાને લગતી સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે તેમ કરવાનું વાજબીપણે જરૂરી હોય.

તમારે [કોરોનાવાઈરસ \(કોવિડ-19\) દરમ્યાન વોલન્ટીયરીંગ કરવા ઉપરના માર્ગદર્શનનું](#) પાલન કરવું જોઈએ.

બીજા એવા સંજોગો જ્યારે તમે છ કરતાં વધુ લોકોનાં જૂથોમાં કે બેથી વધુ ઘરોનાં લોકો સાથે ભેગાં થઈ શકો

મેટરનિટી

બાળકને જન્મ આપી રહેલ અથવા હોસ્પિટલમાં સારવાર મેળવી રહેલ કોઈ વ્યક્તિની સાથે તમે ઇનડોર રહી શકો છો. તમારે લાગતીવળગતી હોસ્પિટલની મુલાકાતને લગતી નીતિઓ તપાસી લેવી જોઈએ [સગર્ભાવસ્થા અને કોરોનાવાઈરસ ઉપર NHSનું વધુ માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

ઈજા કે નુકસાનમાંથી બચવું

ઈમર્જન્સીમાં સહાયતા પૂરી પાડવા માટે, અને કોઈ ઈજા કે બીમારી ટાળવા માટે, અથવા નુકસાનના જોખમથી દૂર ભાગવા માટે (ધરેલૂ દુર્વ્યવહાર સહિત) તમે મોટાં જૂથમાં અથવા ઘરની અંદર મળી શકો છો.

દયા ભાવનાથી કરવામાં આવતી મુલાકાતો

તમે તમારા ઘરની કે સપોર્ટ બબલની બહારનાં લોકો સાથે મોટાં જૂથમાં અથવા ઘરની અંદર આ કારણસર મળી શકો છો:

- મૃત્યુની આણી પર પહોંચેલ વ્યક્તિને મળવા માટે
- કેર હોમમાં કોઈને મળવા માટે (જો [કેર હોમ ઉપરના માર્ગદર્શન](#) હેઠળ અનુમતિ હોય)
- કુટુંબીજન કે નિકટના મિત્ર સાથે તેમની તબીબી અપોઇન્ટમેન્ટમાં જવા માટે.

વધારાની મુક્તિઓ

અન્ય વ્યાજબી બહાનાઓ છે. દાખલા તરીકે, તમે આ માટે મોટાં જૂથોમાં કે ઘરની અંદર મળી શકો:

- કાનૂની જવાબદારીઓ પૂર્ણ કરવા
- ઘર ખરીદવા, વેચવા કે બદલા સાથે સંબંધિત કાર્યો કરવા
- કોવિડ-સુરક્ષિત પગલાં સાથે વિરોધ કરવાના કે પ્રદર્શન કરવાના હેતુસર, જ્યાં આયોજકોએ જોખમની આકારણી પૂરી કરીને સાવચેતીનાં આવશ્યક પગલાં લીધેલાં હોય.

- કોઈ ચૂંટણી કે લોકમતમાં મત આપવામાં સહાય કરવા માટે જ્યાં તેમ કરવાનું વાજબીપણે જરૂરી હોય (જેમ કે મતગણતરી કરવા કે કાનૂની નિરીક્ષકો માટે).

જે લોકો ચૂંટણીઓ કે લોકમતોમાં અમુક ચોક્કસ પરિણામ માટેની ઝુંબેશ કરી રહ્યાં હોય તેઓ [કોવિડ-19 દરમ્યાન ચૂંટણીઓ અને લોકમતો ઉપરના માર્ગદર્શન](#) અનુસાર ઘરોનાં બારણે બારણે ફરીને તેમની પ્રચાર પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે.

તમે ક્રિમિનલ જસ્ટિસનાં રહેઠાણો અથવા ઈમિગ્રેશન ડીટેન્શન સેન્ટરોની અંદર મોટા જૂથોમાં ભેગાં થઈ શકો છો કે ઘરની અંદર મળી શકો છો.

જો તમે નિયમો તોડશો તો

તમે મોટાં જૂથોમાં મળશો તો પોલીસ તમારી સામે પગલાં લઈ શકે છે. આમાં ગેરકાયદેસર થતાં મોટા મેળાવડાઓ વિખેરવાનો તેમજ દંડ (નિશ્ચિત રકમના દંડની નોટિસો) જારી કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

તમને પહેલીવારના ગુના માટે £200ના નિશ્ચિત રકમના દંડની નોટિસ આપવામાં આવી શકે છે, તે પછી બીજા વધારાના ગુના માટે તે રકમ બમણી કરીને £6,400 સુધી દંડ કરવામાં આવી શકે.

જો તમે તમારા ઘરમાં ન રહેતાં હોય તેવાં 15થી વધુ લોકો સાથેની કોઈ હાઉસ પાર્ટી જેવા ઈનડોર અંગત મેળાવડામાં જશો, તો તમને £800નો દંડ થઈ શકે છે, જે તે પછી ફરીથી કરવામાં આવતા દરેક ગુના માટે બમણો થઈને વધુમાં વધુ £6,400 સુધી થઈ શકે છે.

જો તમે 30 કરતાં વધારે લોકોનો ગેરકાનૂની મેળાવડો ભેગો કરશો અથવા તેમાં સંડોવાયેલાં હશો, તો પોલીસ તમને £10,000 રકમનો દંડ કરી શકે છે.

કેર હોમની મુલાકાતો

મુલાકાતો કેવી રીતે થવી જોઈએ તે જાણવા માટે તમારે [કોવિડ-19 દરમિયાન કેર હોમ્સની મુલાકાત લેવા વિશે](#) માર્ગદર્શન જોવું જોઈએ. જો રહેવાસીઓ કેર હોમની બહાર મુલાકાત માટે જઈ રહ્યાં હોય, તો તેમણે રાષ્ટ્રીય પ્રતિબંધોનું પાલન કરવું જ જોઈએ.

[સહાયતા સાથેનાં રહેઠાણોમાં રહેતાં લોકો માટેની અલગ માર્ગદર્શિકા](#) છે.

ઘરથી દૂર રાત્રિ રોકાણ કરવું

તમે કેમ્પસાઈટ, કેરેવાન, બોટ, બીજા ઘર અથવા બીજા કોઈ સેલ્ફ-કન્ટેઈનર્ડ રહેઠાણમાં રાત્રિ રોકાણ કરી શકો છો. તમારા ઘરનાં કે [સપોર્ટ બબલનાં](#) લોકોની સાથે જ હોવું જોઈએ. તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો અથવા સપોર્ટ બબલ ન બનાવેલું હોય તેવાં બીજાં લોકો સાથે તમારે રાત્રિ રોકાણ ન કરવું જોઈએ, સિવાય કે કાનૂની મુક્તિ લાગુ પડતી હોય.

સેલ્ફ-કન્ટેઈનર્ડ હોલિડેનાં રહેઠાણો ફરીથી ખૂલી શકે છે. આ એવાં રહેઠાણો છે જ્યાં તેની સુવિધાઓ માત્ર કોઈ એક જ ઘરનાં/સપોર્ટ બબલનાં લોકોને વાપરવા પૂરતી મર્યાદિત હોય છે. આ સુવિધાઓમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થાય છે:

- રસોડાં
- સૂવાના વિસ્તારો

- બાથરૂમો
- બેઠક રૂમો, બેસવાના વિસ્તારો તેમજ કોઈ પણ લિફ્ટ, દાદરા કે ઘરની અંદર-બહાર આવવા જવા માટેની પરસાળો જેવા સાર્વજનિક વિસ્તારો

જે ફરીથી ખૂલી શકે તેમ છે તેવાં સેલ્ફ-કન્ટેઈન્ડ હોલિડ રહેઠાણો માટે [હોટેલો તેમજ અન્ય મહેમાન રહેઠાણો ઉપરનું વધુ માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

આ કારણોની સંપૂર્ણ યાદી [ઇંગ્લેન્ડમાં કેટલાક વ્યવસાયો અને સ્થળો બંધ કરવાં ઉપરના માર્ગદર્શનમાંથી](#) મળી શકે છે.

ઇંગ્લેન્ડની અંદર મુસાફરી કરવી

જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારે બને તેટલી ઓછી મુસાફરીઓ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. એટલે કે તમારે: બિનજરૂરી મુસાફરીઓ કરવાનું ટાળવું જોઈએ અને જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં એક જ મુસાફરીમાં બને તેટલાં વધુ કામો પતાવવાં જોઈએ.

જો તમારે મુસાફરી કરવી જ પડે:

- શક્ય હોય ત્યારે ચાલીને કે સાઇકલ પર જાવ
- તમારા ઘર અથવા સપોર્ટ બબલની ન હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમારે એક જ કારમાં મુસાફરી ન જ કરવી જોઈએ, સિવાય કે તમારી મુસાફરી મુક્તિ અપાયેલ કોઈ કારણસર કરવામાં આવી હોય
- અગાઉથી યોજના કરીને ભીડ હોય તેવા સમયે કે માર્ગોએથી જાહેર વાહનોમાં ન જાવ
- નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધૂઓ કે સેનિટાઈઝ કરો

- જાહેર વાહનો પર ચહેરા પર આવરણ પહેરો, સિવાય કે તમને તેમાંથી છૂટ મળેલી હોય
- તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોથી જો શક્ય હોય તો 2 મીટરના અંતરે અથવા જ્યાં વધારાની સાવચેતીનાં પગલાં લીધેલાં હોય ત્યાં (જેમ કે ચહેરા પર આવરણો પહેરેલાં હોય અથવા ઘરની અંદર જ્યાં વેન્ટિલેશન વધારે રાખેલું હોય ત્યાં) 1 મીટર દૂર રહો.

ખાનગી વાહનોમાં મુસાફરી કરતી વખતે તમારે સામાજિક સંપર્કને લગતા નિયમો અનુસરવા જ જોઈએ. એટલે કે તમારા ઘરની અથવા સપોર્ટ બબલની ન હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમારે બંધિયાર વાહનમાં સાથે મુસાફરી ન જ કરવી જોઈએ, સિવાય કે તેમાં મુક્તિ અપાયેલ હોય, જેમ કે તમે કામ કરતી વ્યક્તિ સાથે એક જ વાહનમાં હો (દા.ત. ટેક્સિમાં). જ્યાં વાહન ખુલ્લા છાપરાવાળું હોય, ત્યાં તમારે બહાર ખુલ્લામાં ભેગા મળવા ઉપરની સંખ્યાની મર્યાદા અનુસરવી જ જોઈએ.

જાહેર વાહનોનો સલામતીપૂર્વક ઉપયોગ કરવા સહિત, [સલામતીપૂર્વક મુસાફરી કરવા ઉપર વધારાનું માર્ગદર્શન](#) મળી શકે છે.

યુ.કે., રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ અને ચેનલ આઈલેન્ડમાં મુસાફરી કરવી

ઇંગ્લેન્ડમાં આવવું

કોમન ટ્રાવેલ એરિયા એટલે કે સામાન્ય મુસાફરીના વિસ્તારો (યુ.કે., રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, ગર્નસી તેમજ આઈલો ઓફ મેન)ના જુદા જુદા ભાગોમાં, ત્યાંથી

ઇંડ્લેન્ડ આવવા ઉપર નિયંત્રણો મૂકતાં હોય તેવા નિયમો અમલમાં હોઈ શકે છે. તમે મુસાફરીની ગોઠવણો કરો તે પહેલાં જ્યાંથી આવી રહ્યાં હો તે સ્થળે શું નિયંત્રણો અમલમાં છે તેની તમારે તપાસ કરી લેવી જોઈએ.

જો તમને કોમન ટ્રાવેલ એરિયાના (યુ.કે., રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, ગર્નસી તેમજ આઈલ ઓફ મેનના) બીજા ભાગોમાંથી મુસાફરી કરવાની અનુમતિ હોય, તો તમે ઇંડ્લેન્ડમાં પ્રવેશી શકો અને આવ્યા પછી તમારે ક્વોરન્ટીન કરવાની જરૂરત નથી. જો તમે ઇંડ્લેન્ડમાં આવો જ, તો તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો તે ઉપરના નિયંત્રણોનું પાલન કરવું જ પડશે.

ઇંડ્લેન્ડથી મુસાફરી કરીને બહાર જવું

કોમન ટ્રાવેલ એરિયાના (યુ.કે., રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, ગર્નસી તેમજ આઈલ ઓફ મેનના) જુદા જુદા ભાગોમાં એવા નિયમો અમલમાં હોઈ શકે છે જેના લીધે તમે ઇંડ્લેન્ડથી મુસાફરી કરીને ત્યાં ન જઈ શકો. ઇંડ્લેન્ડ છોડીને યુ.કે.ના બીજા ભાગોમાં, રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, જર્સી, ગર્નસી અથવા આઈલ ઓફ મેનમાં જવા માટે તમારે વાજબી બહાનું બતાવવાની જરૂર નથી. તમે મુસાફરીની ગોઠવણો કરો તે પહેલાં તમે જે સ્થળે જવા માગતાં હો ત્યાં શું નિયંત્રણો અમલમાં છે તેની તમારે તપાસ કરી લેવી જોઈએ.

નોર્ધન આયરલેન્ડ જવું કે ત્યાંથી આવવું

હાલમાં [નોર્ધન આયરલેન્ડમાં કોઈ વાજબી બહાના વગર ઘરમાંથી બહાર નીકળવાનું કાયદા વિરુદ્ધ છે](#). કોમન ટ્રાવેલ એરિયાના બીજા ભાગોમાંથી નોર્ધન આયરલેન્ડ આવી રહેલાં લોકોને ત્યાં પહોંચ્યા પછીના 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. આ વિનંતીમાં [અનેક મુક્તિઓ આપવામાં આવેલ છે](#).

સ્કોટલેન્ડ જવું કે ત્યાંથી આવવું

સ્કોટલેન્ડ અને યુ.કે.ના બાકીના ભાગો તેમજ વિસ્તૃત કોમન ટ્રાવેલ એરિયાની વચ્ચે બિન-આવશ્યક મુસાફરીઓ હજુ પણ પ્રતિબંધિત છે. એટલે કે જો તમારી પાસે વાજબી બહાનું ન હોય તો તે સિવાય સ્કોટલેન્ડમાં પ્રવેશવા કે ત્યાંથી બહાર નીકળવાનું ગેરકાનૂની છે. હોલીડેમાં ફરવા જવાની મુસાફરી વાજબી બહાનું નથી. [સ્કોટલેન્ડ જવા અને ત્યાંથી આવવાની મુસાફરી માટેનાં વાજબી બહાનાં ઉપર આ માર્ગદર્શિકા સલાહ પૂરી પાડે છે.](#)

વેલ્સ જવું કે ત્યાંથી આવવું

વેલ્સ અને યુ.કે.ના બાકીના ભાગો તેમજ વિસ્તૃત કોમન ટ્રાવેલ એરિયાની વચ્ચે બિન-આવશ્યક મુસાફરીઓ હજુ પણ પ્રતિબંધિત છે. એટલે કે જો તમારી પાસે વાજબી બહાનું ન હોય તો તે સિવાય વેલ્સમાં પ્રવેશવા કે ત્યાંથી બહાર નીકળવાનું ગેરકાનૂની છે. હોલીડેમાં ફરવા જવાની મુસાફરી વાજબી બહાનું નથી. [વેલ્સ જવા અને ત્યાંથી આવવાની મુસાફરી માટેનાં વાજબી બહાનાં ઉપર આ માર્ગદર્શિકા સલાહ પૂરી પાડે છે.](#)

આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી

ઇંગ્લેન્ડથી આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી કરવી

તમે ઇંગ્લેન્ડમાંથી બહાર આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી તો જ કરી શકો છો જ્યાં તમારી પાસે [યુ.કે. છોડવા માટેનું વાજબી બહાનું હોય](#), જેમ કે કામ. આંતરરાષ્ટ્રીય હોલીડેમાં જવાની અનુમતિ નથી.

કેટલીક નોકરીઓ સેલ્ફ-આઈસોલેટિંગ અને ટેસ્ટિંગ જેવી મુસાફરીને લગતી જરૂરિયાતોમાંથી મુક્તિ મેળવવાને પાત્ર બને છે. જુઓ [કઈ નોકરીઓ અને સંજોગો મુસાફરી માટેની મુક્તિ મેળવવા લાયક બને છે તેના ઉપરનું માર્ગદર્શન](#).

જો તમારે વિદેશ મુસાફરી કરવી જ પડે તેમ હોય (અને તે માટેનું વાજબી બહાનું હોય), તો તમારે દેશબહાર જવા માટેનું, '[મુસાફરીનું સોગંદનામું](#)' ફરજિયાત ભરવું પડશે, સિવાય કે તમને તે માટે કોઈ અપવાદ લાગુ પડતો હોય. યુ.કે. છોડતાં પહેલાં તમારે ફોર્મ ઉપર મુસાફરી કરવા માટેનું કારણ જણાવવું જ પડશે.

તમે જે દેશમાં જઈ રહ્યાં હો ત્યાંની જાહેર આરોગ્યને લગતી સલાહ પણ તમારે ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ. તમારે તમારા ગંતવ્ય સ્થાન પરના નિયમો જોઈ લેવા જોઈએ અને [ફોરેન, કોમનવેલ્થ એન્ડ ડેવલપમેન્ટ ઓફિસ \(FCDO\)ની મુસાફરીને લગતી સલાહ](#) જોવી જોઈએ. આવું તમારે ત્યારે પણ કરી લેવું જોઈએ જ્યારે તમે અગાઉ મુલાકાત લીધી હોય તેવા સ્થળ પર પરત ફરી રહ્યા હોવ.

યુ.કે.ની બહારથી ઇંગ્લેન્ડમાં મુસાફરી કરવી

ઇંગ્લેન્ડમાં આવેલ તમામ મુલાકાતીઓ કોરોનાવાઈરસને લગતા નિયંત્રણના નિયમોને અધીન છે.

મુસાફરી કરીને ઇંગ્લેન્ડ આવવાનું વિચારી રહેલાં લોકોએ [યુ.કે.માં પ્રવેશવા ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરવું જોઈએ. યુ.કે.માં આવતાં પહેલાં, તમારે [પેસેન્જર લોકેટર ફોર્મ ભરવું ફરજિયાત છે](#) અને [કોવિડ-19ના ટેસ્ટના નેગેટિવ પરિણામનો પુરાવો હોવો ફરજિયાત છે](#), સિવાય કે તમને તેમાંથી મુક્તિ મળેલી હોય.

દરેક આગમનકર્તાઓએ ક્વોરન્ટાઇનિંગના દિવસ 2 અને દિવસ 8 પર કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) પરીક્ષણ કરાવવાની જરૂર પડશે. આગમનકર્તાઓએ

ટ્રાવેલ ટેસ્ટ પેકેજ બુક કરવું જરૂરી છે. જુઓ [તમે ઇંગ્લેન્ડમાં આવો ત્યારે કેવી રીતે ક્વોરન્ટાઇન કરવું તેના વિશેનું માર્ગદર્શન.](#)

જો તમે એવા કોઇ દેશની મુલાકાત લીધી હોય અથવા તેમાંથી પસાર થયા હોય જ્યાં છેલ્લા 10 દિવસમાં યુ.કે.ની મુસાફરી પર પ્રતિબંધ મૂકાયેલો હોય તો તમે ત્યાંથી યુ.કે.માં આવી શકશો નહિ, સિવાય કે તમે:

- એક બ્રિટિશ નાગરિક હો
- એક આઇરિશ નાગરિક હો
- યુકેમાં નિવાસના અધિકાર ધરાવતી કોઇપણ વ્યક્તિ હો

[મુસાફરી પર પ્રતિબંધ મૂકાયેલ દેશોના રેડ લિસ્ટ વિશે વધુ માહિતી મેળવો](#)

જ્યાં છેલ્લા 10 દિવસમાં યુ.કે. મુસાફરી કરવા ઉપર પ્રતિબંધ મૂકાયેલા દેશની મુલાકાતે ગયેલ કે ત્યાંથી પસાર થઈને આવેલ જે દરેક જણને ઇંગ્લેન્ડમાં પ્રવેશવાની મંજૂરી આપવામાં આવી હોય તેમણે:

- સંચાલિત ક્વોરન્ટાઇન હોટલમાં 10 દિવસ માટે ક્વોરન્ટાઇન થવું જરૂરી છે
- ક્વોરન્ટાઇનિંગના દિવસ 2 અને દિવસ 8 પર અથવા તે પછી કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) પરીક્ષણ કરાવવો પડશે, આ પરીક્ષણ હોટલના પેકેજમાં સમાવિષ્ટ કરવામાં આવ્યો છે
- આ પાન પર આપેલ માર્ગદર્શન અનુસરો

[તમે ઇંગ્લેન્ડમાં આવો ત્યારે ક્વોરન્ટાઇન હોટેલનું બુકિંગ કરવા અને તેમાં રહેવા વિશેનું માર્ગદર્શન જુઓ](#)

ઇંગ્લેંડમાં મુલાકાતીઓ અને વિદેશી નાગરિકો માટે સલાહ

વિદેશી નાગરિકો રાષ્ટ્રીય નિયંત્રણોને અધીન છે.

જો તમે યુકેની મુલાકાત લઈ રહ્યાં હો, તો તમે ઘરે પાછા જઈ શકો છો. તમારે તપાસવું જોઈએ કે તમારા લક્ષ્યસ્થાન પર કોઈ પ્રતિબંધો છે કે કેમ.

ઘર બદલવું

તમે હજુ પણ ઘર બદલી શકો છો. તમારા ઘરમાં ન રહેતાં કે [સપોર્ટ બબલમાં](#) ન હોય તે લોકોએ ઘર બદલવામાં મદદ ન કરવી જોઈએ, સિવાય કે તે વાજબી રીતે જરૂરી હોય.

એસ્ટેટ અને ઘરો ભાડે આપતા એજન્ટો તેમજ ઘરનો માલસામાન ખસેડવાનું કામ કરતી રીમૂવલ કંપનીઓ કામ ચાલુ રાખી શકે છે. જો તમે ઘર બદલવાનું વિચારતાં હો, તો તમે મકાનો જોવા માટે જઈ શકો છો.

[સલામતીપૂર્વક ઘર બદલવા ઉપરની રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો, જેમાં સામાજિક અંતર રાખવાની, અંદર તાજી હવા આવવા દેવી, અને [ચહેરા પર આવરણ પહેરવાની](#) સલાહનો સમાવેશ થાય છે.

નાણાંકીય ટેકો

તમે ગમે ત્યાં રહેતાં હો, નાણાંકીય મદદ કદાચ મેળવી શકો.

[ધંધામાં સહાયતા](#) અને [કોરોનાવાઈરસને કારણે જો તમારી પાસે કામ ન હોય તો નાણાંકીય ટેકો મેળવવા](#) ઉપર વધારે માહિતી જુઓ.

ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો

સામાજિક સંપર્ક ઘટાડવા માટે, કેટલાક વ્યવસાયો બંધ રહેવા જરૂરી છે અથવા તેઓ માલ સામાન અને સેવાઓ કેવી રીતે પૂરાં પાડશે તેના ઉપરના પ્રતિબંધોનું તેમણે પાલન કરવું જરૂરી છે. તમે [ઇંગ્લેન્ડમાં જે વ્યવસાયો બંધ રાખવા જરૂરી છે તેની સંપૂર્ણ યાદી](#) વાંચી શકો છો.

[વ્યવસાયો અને સ્થળો ફરીથી ખોલવા ઉપર વધુ માર્ગદર્શન](#) મળી શકે છે, જે સમજાવે છે કે રોડમેપના દરેક પગલે કયા વ્યવસાયો ખુલવાની અનુમતિ આપવામાં આવશે.

12 એપ્રિલથી બીજાં વધારે સ્થળોને ખુલવાની અનુમતિ મળશે. સિવાય કે કોઈ ચોક્કસ છૂટછાટો લાગુ પાડેલી હોય, તમારે માત્ર એક ઘરનાં કે એક જ બબલનાં સભ્યો તરીકે જ આ સ્થળોએ ઈનડોર અથવા 6 લોકોના જૂથમાં કે 2 ઘરોનાં સભ્યો તરીકે આઉટડોર મુલાકાત લેવી જોઈએ.

હોસ્પિટાલિટી સ્થળોનાં આઉટડોર સ્થાનો (જેમ કે કંફે, બાર, પબ, સોશિયલ ક્લબો, સભ્યો માટેની ક્લબો સહિત) ફરીથી ખૂલી શકે છે. હોસ્પિટાલિટી સ્થળો ત્યાંથી લઈ જવા માટે આલ્કોહોલ પણ પૂરો પાડી શકે છે. આ સ્થળો ગ્રાહકોને મકાનની અંદરના બાથરૂમો વાપરવા દઈ શકે છે અને ગ્રાહકો મકાનની અંદર જઈને ઓર્ડર આપીને પૈસા ચૂકવી શકે છે. આલ્કોહોલ પીરસતાં કોઈ પણ સ્થળોએ ગ્રાહકોએ એક જગ્યા પર બેસીને ઓર્ડર આપવાનો, સેવા લેવાની અને ખાવા/પીવાનું રહેશે ("ટેબલ સર્વિસ"). સ્થળો પર શીશા પાઈપો જેવાં ધુમ્રપાનનાં સાધનો સ્થળ પર વાપરવા માટે પૂરાં પાડી શકાશે નહિ.

પ્રાણી આકર્ષણો, થીમ પાર્ક્સ તેમજ સ્કેટિંગ રિન્ક્સ પરનાં આઉટડોર આકર્ષણોનાં સ્થળોને પણ ફરીથી ખુલવાની અનુમતિ મળશે. તેની [સંપૂર્ણ યાદી અહીંથી મેળવી શકાશે](#). આમાં આઉટડોર સીનેમા અને થિયેટરોનો સમાવેશ થતો નથી, જે માત્ર

ડ્રાઈવ-ઈન પ્રદર્શનો પૂરતાં જ મર્યાદિત છે. આ કાર્યક્રમોમાં જતી વખતે, તમારે તમારા ઘર કે સપોર્ટ બબલની બહારનાં બીજાં લોકો સાથે એક જ વાહન વહેંચીને ન જ વાપરવું જોઈએ, સિવાય કે તે માટે કોઈ મુક્તિ મળેલી હોય, જેમ કે કોઈ અરક્ષિત વ્યક્તિની સંભાળ રાખતાં હો કે કામના હેતુસર જતાં હો.

જેમને ફરીથી ખૂલવાની અનુમતિ મળેલ છે તેવાં જે વ્યવસાયો સામાન્ય રીતે બંધિયાર મકાનોમાં રહેલાં આકર્ષણોમાં ચલાવવામાં આવતાં હોય (જેમ કે કોઈ ઈનડોર મ્યુઝિયમમાં રહેલ ગિફ્ટ શોપ કે ખોરાક વેચતું મથક), તેઓ તો જ ખૂલી શકશે જો તેઓ તેમનું પોતાનું મથક ચલાવતાં હોય અને રસ્તા પરથી સીધા જ તેની સુવિધા મેળવી શકાય તેમ હોય.

અંગત સંભાળની સેવાઓ (હરતાફરતા વાહન દ્વારા સેવા પૂરી પાડતાં હોય તેમના સહિત), ઈનડોર રમતની સુવિધાઓ, સેલ્ફ-કન્ટેઈન્ડ રહેઠાણો, તેમ જ જાહેર મકાનો (જેમ કે કમ્યુનિટી સેન્ટરો) પણ ફરીથી ખૂલી શકે છે.

બાળકો માટેની બાળ સંભાળની તેમજ દેખરેખ હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવતા વ્યવસાયો હવેથી કોઈ પણ સંજોગોમાં બધાં જ બાળકો માટે આ પ્રવૃત્તિઓ (રમતગમતો સહિત) ગોઠવી શકશે.

આરોગ્ય સંભાળ અને જાહેર સેવાઓ

NHS અને તબીબી સેવાઓ ખુલ્લી છે, જેમ કે:

- ડેન્ટલ સેવાઓ
- ઓપ્ટીશ્યનો
- ઓડિયોલોજી સેવાઓ
- શિરોપોડી

- કાઈરોપ્રેક્ટરો
- ઓસ્ટીઓપાથ્સ,
- અન્ય તબીબી અથવા આરોગ્ય સેવાઓ, માનસિક આરોગ્યને લગતી સેવાઓ સહિત

NHSએ તાત્કાલિક અને બિન-તાત્કાલિક સેવાઓ સલામતીથી પૂરી પાડવાનું ચાલુ રાખ્યું છે. જો કોઈ પણ વ્યક્તિને કોઈ પણ પ્રકારની તબીબી સંભાળની જરૂરત હોવાનું લાગે તો તેઓ આગળ આવીને મદદ મેળવે તે ખૂબ જ અગત્યનું છે.

મોટાભાગની જાહેર સેવાઓ ચાલુ રહેશે. આમાં સમાવેશ થાય છે:

- જોબસેન્ટર પ્લસ સ્થાનો
- કોર્ટ અને પ્રોબેશન સેવાઓ
- નાગરિક નોંધણી કચેરીઓ
- પાસપોર્ટ અને વિઝા સેવાઓ
- ગુનાનો ભોગ બનેલાં લોકોને પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ
- કચરો ફેંકવાના અથવા રિસાયક્લિંગ કેન્દ્રો
- MOT કરાવવું

ડ્રાઈવિંગ લેસનો તેમજ ગાડી ચલાવતાં શીખવું

ડ્રાઈવિંગ ટેસ્ટ્સ અને ડ્રાઈવિંગ લેસનો ફરીથી શરૂ કરી શકાય છે. [કોરોનાવાઈરસ દરમિયાન ગાડી ચલાવતાં શીખવા વિશે વધારાનું માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

તમે આ ફરીથી શરૂ કરી શકશો:

- ગાડી ચલાવતા શીખવાનાં લેસનો
- ગાડી અને ટ્રેઈલરો ચલાવતા શીખવાનાં લેસનો
- મોટાં માલવાહક વાહનો (લાર્જ ગુડ્ઝ વેહિકલ LGV) ચલાવવાની તાલીમ
- ડ્રાઈવિંગ ઈન્સ્ટ્રક્ટર તરીકેની તાલીમ

નીચે જણાવ્યા પ્રકારના ટેસ્ટ્સ ફરીથી શરૂ થશે:

- લેખિત ટેસ્ટ્સ
- મોટરસાઈકલના ટેસ્ટ્સ
- LGV ચલાવવાના ટેસ્ટ્સ
- ગાડી અને ટ્રેઈલરો ચલાવવાના ટેસ્ટ્સ