

दिशा-निर्देश

# (कोविड-19) कोरोनावायरस संबंधी प्रतिबंध: आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं

कोरोनावायरस अब भी देश भर में एक गंभीर खतरा है। जानें कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं।

इनके द्वारा:

[कैबिनेट ऑफिस](#)

प्रकाशित:

29 मार्च 2021

पिछली बार अपडेट किया गया:

12 अप्रैल 2021, सभी अपडेट देखें

जिस पर लागू होता है:

इंग्लैंड (वेल्स, स्कॉटलैंड, और उत्तरी आयरलैंडके लिए निर्देशन देखें)

## विषय-वस्तु

12 अप्रैल से: क्या परिवर्तित हुआ है  
खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखना  
परिवार और दोस्तों से घर के भीतर (इनडोर) मिलना  
दोस्तों और परिवार से बाहर (आउटडोर) मिलना (6 का नियम)  
सपोर्ट और चाइल्डकेयर बबल  
काम पर जाना  
स्कूल या कॉलेज जाना  
यूनिवर्सिटीयाँ और उच्च शिक्षा  
चाइल्डकेयर  
पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स  
देखभाल या सहायता प्रदान करना  
सपोर्ट ग्रूप्स  
व्यायाम, खेल (स्पोर्ट) और शारीरिक गतिविधि  
अंतिम संस्कार और संबंधित स्मरण सभाएं  
शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप समारोह और रिसेप्शन  
उपासना के स्थान  
वालंटियर करना और चैरिटेबल सेवाएं  
अन्य परिस्थितियाँ जहां आप छः से अधिक लोग या दो से अधिक परिवारों के समूह में एकत्रित हो सकते हैं  
अगर आप नियमों को तोड़ते हैं  
केयर होम में मुलाकातें  
रात भर घर से दूर रहना  
इंग्लैंड के भीतर यात्रा करना  
यूके, आयरलैंड गणराज्य और चैनल द्वीप समूह के भीतर यात्रा करना  
अंतर्राष्ट्रीय यात्रा  
घर बदलना  
वित्तीय सहायता  
व्यवसाय और वेन्यू  
स्वास्थ्यसेवा और सार्वजनिक सेवाएं

गाड़ी चलाने की शिक्षा और गाड़ी चलाना सीखना  
बड़ा मुद्रण, सहज पठनीय और अनुवाद

इस पृष्ठ को मुद्रित करें

## 12 अप्रैल: क्या परिवर्तित हुआ है

आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं उससे संबंधित कुछ नियम 12 अप्रैल से परिवर्तित हो गए हैं। लेकिन, अब भी कई प्रतिबंध लागू हैं। आपको ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ घर के भीतर (इनडोर) सामाजिक तौर पर मिलना-जुलना नहीं चाहिए जिसके साथ आप नहीं रहते हैं, यदि न आपने उनके साथ एक सपोर्ट बबल बनाया है, या कोई अन्य छूट लागू होती है। अगर आपके लिए संभव हो तो आपको घर से काम करना जारी रखना चाहिए और जहाँ संभव हो वहाँ अपने द्वारा की गई यात्राओं की संख्या को यथासंभव कम रखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई दें तो आपको [टेस्ट करवाना चाहिए](#) और [घर पर रहने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

इंग्लैंड में कोविड-19 प्रतिबंधों में किस तरह से ढील दी जाएगी उसके बारे में अधिक जानकारी के लिए आप ['कोविड-19 प्रतिक्रिया - वसंत 2021'](#) (रोडमैप) पढ़ सकते हैं। [यह कानून द्वारा समर्थित है](#) ।

12 अप्रैल से:

- गैर-आवश्यक रिटेल दोबारा खुल सकता है
- हेयरड्रेसर और नेल सैलून के जैसी व्यक्तिगत देखभाल की सेवाएं दोबारा खुल सकते हैं, जिसमें मोबाइल सेटिंग से सेवा प्रदान करने वाले भी शामिल हैं
- पुस्तकालय और सामुदायिक केंद्रों के जैसी सार्वजनिक इमारतें दोबारा खुल सकेंगीं

- आउटडोर हॉस्पिटैलिटी वेन्यू दोबारा खुल सकेंगे, लेकिन केवल टेबिल सर्विस के लिए
- चिड़ियाघर, थीम पार्क, और ड्राइव-इन परफॉर्मेंस (जैसे कि सिनेमा और कॉन्सर्ट) के जैसे ज्यादातर आउटडोर आकर्षण दोबारा खुल सकेंगे
- छोटे मेले, साहित्यिक मेले और मैदानों में आयोजित मेलों के जैसे कुछ छोटे आउटडोर ईवेंट का आयोजन करना संभव होगा
- व्यक्तिगत व्यायाम, या आपके परिवार या सपोर्ट बबल के साथ व्यायाम करने के लिए इनडोर अवकाश और खेल की सुविधाएं फिर से खुले सकेंगीं
- सभी बच्चों के लिए सभी इनडोर (और साथ ही आउटडोर) चाइल्डकेयर और पर्यवेक्षित गतिविधियों का आयोजन करने की अनुमति दी जाएगी। सर्वाधिक 15 लोगों के लिए इनडोर (और आउटडोर भी) पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स का आयोजन करने की अनुमति दी जाएगी (इस संख्या में 5 साल की उम्र से छोटे बच्चों की गिनती नहीं होगी)
- सर्वाधिक 15 लोगों के लिए (काम करने वाले किसी व्यक्ति की इस सीमा में गिनती नहीं होगी) शादियों, सिविल पार्टनरशिप समारोह, वेक्स और अन्य स्मरण सभाओं का आयोजन करना अनुमत होगा, जिसमें उन इनडोर वेन्यू में इनका आयोजन करना अनुमत है जिन्हें खुले रहने की अनुमति दी गई है या जिन पर कोई छूट लागू होती है। सर्वाधिक 15 लोगों के लिए शादियों के रिसेप्शन का आयोजन भी किया जा सकता है, लेकिन इनका आयोजन आउटडोर किया जाना चाहिए, और इसमें निजी बगीचे शामिल नहीं हैं
- इंग्लैंड में रात भर रुकने वाले सेल्फ-कंटेंट आवास खुल सकेंगे, जहाँ आप अपने परिवार या सपोर्ट बबल के साथ रुक सकते हैं
- केयर होम में रहने वाले निवासी दो नामित व्यक्तियों को नामांकित कर सकेंगे जो नियमित रूप से उन्हें इनडोर आकर मिल सकेंगे (एक रैपिड लेटरल फ्लो टेस्ट के बाद)

- अगर आपके लिए संभव हो तो आपको घर से काम करना जारी रखना चाहिए और जहाँ संभव हो वहाँ अपने द्वारा की गई यात्राओं के परिमाण को यथासंभव कम रखने की कोशिश करनी चाहिए।

## खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखना

सामाजिक दूरी बनाए रखना अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जहाँ संभव हो वहाँ आपको ऐसे किसी भी व्यक्ति से 2 मीटर की दूरी बना कर रखनी चाहिए जो आपके घर-परिवार या सपोर्ट बबल का हिस्सा नहीं है, या अगर आपके लिए 2 मीटर की दूरी बना कर रखना संभव नहीं है तो आपको अतिरिक्त अहतियाओं के साथ (जैसे किए चेहरे का कवरिंग पहनना) 1 मीटर की दूरी बना कर रखनी चाहिए।

आपको कोविड-19 के विरुद्ध टीका दिए जाने के बावजूद भी आपको हर समय [कोरोनावायरस के प्रसार को रोकने के बारे में दिए गए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

कोविड-19 के प्रसार को सीमित करने के लिए आपको पूर्ण रूप से इन दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए। [यह कानून द्वारा समर्थित है](#) ।

### फेस कवरिंग

आपको अवश्य ही दुकानों और पूजा स्थलों में, एवं सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते समय अनेकों इनडोर परिवेशों में फेस कवरिंग पहनना चाहिए, यदि न आपको फेस कवरिंग न पहनने की छूट दी गई हो या आपके पास एक उचित बहाना है। यह कानून है। [फेस कवरिंग पर दिशा-निर्देश पढ़ें](#) ।

## अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं

अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं, तो कोरोनावायरस की चपेट में आने पर आपको अधिक गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक वर्धित जोखिम हो सकता है।

अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं तो आपको और शील्डिंग दिशा-निर्देशों का पालन करने की सलाह नहीं दी जाती है। लेकिन आपको [चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल लोगों के लिए प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना जारी रखना चाहिए और खुद की रक्षा करने के लिए आपको अतिरिक्त अहतियातों को बरतना जारी रखने की सलाह दी जाती है। यह बहुत जरूरी है कि आपको अब भी अपने सामाजिक मेल-जोल की संख्या को कम रखना चाहिए और ऐसे सभी परिवेशों में अपने द्वारा बिताए गए समय को सीमित करने की कोशिश करनी चाहिए जहाँ सामाजिक दूरी को बरकरार रखना कठिन है।

## अगर आपको कोविड-19 के विरुद्ध टीका लगाया गया है

खुद को और अपने दोस्तों, परिवार और समुदाय को सुरक्षित रखने में मदद करने हेतु आपको [कोविड-19 के विरुद्ध टीका लगाने](#) के बाद भी इस पृष्ठ पर उल्लिखित सभी दिशा-निर्देशों का पालन करना जारी रखना चाहिए।

यह प्रमाणित किया गया है कि टीके ज्यादातर लोगों में गंभीर बीमारी की संभावना को कम करते हैं। सभी दवाइयों की भांति कोई भी टीका संपूर्ण रूप से प्रभावी नहीं होता है इसलिए जिन लोगों को टीका लग चुका है उन्हें संक्रमण से बचने हेतु सभी सिफारिश किए गए अहतियातों का पालन करना जारी रखना चाहिए।

हमें यह नहीं पता है कि टीकों से कोविड-19 के प्रसार में कितनी कमी आती है। आपको टीका लगाने के बावजूद भी आप दूसरों में कोविड-19 फैला सकते हैं।

## स्पर्शोन्मुख परीक्षण

लक्षण नहीं हैं ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए अब आसानी से रैपिड लेटरल फ्लो टेस्टिंग सुविधा उपलब्ध है। आपको फार्मेशियों, टेस्टिंग साइटों, नियोक्ताओं, स्कूलों, कॉलेजों और यूनिवर्सिटियों से अपने टेस्ट मिल सकते हैं।

### [रैपिड लेटरल फ्लो टेस्ट कैसे मिल सकते हैं उसके बारे में अधिक जानें](#)

सप्ताह में दो बार टेस्ट करने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी कि आपको कोविड-19 नहीं है, और साथ ही आपके आस-पास के लोगों के लिए भी जोखिम कम होगा।

अगर आपको लक्षण हैं, तो आपको [पीसीआर परीक्षण करवाना चाहिए](#)। अगर आप सुनिश्चित नहीं हैं, तो [आप पता कर सकते हैं कि आपको कौनसा कोरोनावायरस टेस्ट करवाना चाहिए](#)।

## परिवार और दोस्तों से घर के भीतर (इनडोर) मिलना

आपको घर के भीतर (इनडोर) ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ सामाजिक तौर पर मिलना-जुलना नहीं चाहिए जिनके साथ आप रहते नहीं हैं यदि न आपने उनके साथ एक [सपोर्ट बबल](#) बनाया है (अगर आप योग्य हों), या अगर कोई और कानूनी छूट लागू हो।

## दोस्तों और परिवार से बाहर (आउटडोर) मिलना (6 का नियम)

आप निम्नलिखित किन्हीं भी रूप से अपने उन दोस्तों और परिवार के साथ आउटडोर (बाहर) मिल सकते हैं जिनके साथ आप नहीं रहते हैं:

- सर्वाधिक 6 लोगों के समूह में, भले ही आप कितने ही अलग-अलग परिवारों से क्यों न हों (6 की इस सीमा में सभी उम्र के बच्चों को गिना जाएगा)
- सर्वाधिक दो परिवारों में से किसी भी आकार के एक समूह में (अगर योग्य हो, तो प्रत्येक परिवार अपने एक मौजूदा सपोर्ट बबल को शामिल कर सकता है)

## अगर आप एक सपोर्ट बबल में हैं

अगर आप एक [सपोर्ट बबल](#) बनाने के लिए योग्य हैं, तो बाहर (आउटडोर) मिलने के समय 2 परिवारों की इस सीमा में आपको और आपके सपोर्ट बबल को एक परिवार के तौर पर गिना जाएगा। इसका यह मतलब है कि, उदाहरण के तौर पर, आप और आपका सपोर्ट बबल एक और परिवार के साथ मिल सकता है, भले ही समूह में 6 से अधिक लोग शामिल हों।

## आप कहाँ मिल सकते हैं

आप 6 लोगों के समूह में या सर्वाधिक 2 परिवारों से (जिसमें उनके सपोर्ट बबल भी शामिल हैं) अधिक संख्या वाले बड़े समूह में बाहर (आउटडोर) मिल सकते हैं। इसमें निजी बाहर जगह, जैसे कि बगीचे और अन्य खुले बाहरी सार्वजनिक स्थान और वेन्यू शामिल हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- पार्क, समुद्र तट, ग्रामीण इलाके जो जनता के लिए सुलभ हैं, जंगल
- सार्वजनिक और बोटैनिकल गार्डन
- किसी हेरिटेज साइट के ग्राउंड
- आउटडोर मूर्तिकला पार्क
- अलॉटमेंट
- सार्वजनिक प्लेग्राउंड
- आउटडोर स्पोर्ट्स वेन्यू और सुविधाएं
- आउटडोर हॉस्पिटैलिटी वेन्यू



- आउटडोर आकर्षण

अगर किसी बगीचे या अन्य बाहरी जगह तक पहुँचने के लिए आपको किसी घर में प्रवेश करने की जरूरत है और पहुँच के कोई अन्य विकल्प उपलब्ध नहीं हैं, तो आपको फेस कवरींग पहनना चाहिए और प्रवेश करने पर अपने हाथों को धोना या सैनिटाइज करना चाहिए, और फिर सीधे बाहरी जगह की ओर आगे बढ़ जाना चाहिए। अगर आपको शौचालय का उपयोग करने की जरूरत हो तो, अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं और तुरंत बाहर लौट जाएं। आपके घर-परिवार या सपोर्ट बबल का हिस्सा नहीं है ऐसे किसी भी व्यक्ति से आपको सामाजिक दूरी बना कर रखनी चाहिए, और मेज़बानों को ताजा हवा की आवाजाही बरकरार रखने (वेनटिलेशन) के दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

### **आप अधिक लोगों से या फिर घर के भीतर (इनडोर) कब मिल सकेंगे**

बाहर (आउटडोर) 6 लोगों या 2 परिवारों की सीमा से अधिक बड़े पैमाने पर लोगों का एक जगह पर एकत्रित होना, या घर के भीतर (इनडोर) सम्मिलित होना केवल तब ही संभव है अगर वह किसी छूट के तहत अनुमत है। इन छूटों को इस पृष्ठ पर सूचीबद्ध किया गया है।

अर्थात, उदाहरण के तौर पर, एक ट्रेड्सपर्सन किसी के घर में जा सकता है और इससे निर्धारित सीमा का उल्लंघन नहीं होगा अगर वे काम करने के लिए वहाँ गए हैं, और साथ ही शादी में पुरोहित की गिनती वहाँ उपस्थित लोगों की निर्धारित सीमा में नहीं होगी।

### **सपोर्ट और चाइल्डकेयर बबल**

सपोर्ट या चाइल्डकेयर बबल बनाने के लिए आपको कुछ स्पष्ट योग्यता के मानदंडों को पूरा करना होगा। इसका यह मतलब है कि सभी एक बबल नहीं बना सकेंगे। [सपोर्ट बबल](#) और [चाइल्डकेयर बबल](#) के लिए प्रदान किए गए अलग दिशा-निर्देश देखें।

आप केवल चाइल्डकेयर के लिए ही एक [चाइल्डकेयर बबल](#) का उपयोग कर सकते हैं। किसी भी कारणवश किसी अन्य परिवार के साथ मिलने-जुलने के लिए आप एक चाइल्डकेयर बबल का उपयोग नहीं कर सकते हैं। इसका यह मतलब है कि किसी अन्य परिवार के साथ सामाजिक तौर पर मिलने-जुलने के लिए आप एक चाइल्डकेयर बबल का उपयोग नहीं कर सकते हैं।

## काम पर जाना

अगर आपके लिए संभव हो तो आपको घर से काम करना जारी रखना चाहिए।

अगर आपके लिए घर से काम करना संभव न हो तो आपको अपने कार्यस्थल में जाना जारी रखना चाहिए। अगर आपके लिए घर से काम करना संभव न हो तो काम कर जाने के लिए आपका क्रिटिकल कर्मी के तौर पर वर्गीकृत होना जरूरी नहीं है।

नियोक्ताओं और कर्मचारियों को उनके काम करने की व्यवस्था के बारे में विचार विमर्श करना चाहिए और नियोक्ताओं को हर संभव कदम उठाना चाहिए ताकि उनके कर्मचारियों के लिए घर से काम करने की अवस्था को अधिक सहज बनाया जा सके, जिसमें उचित आईटी और उपकरण प्रदान करना शामिल है ताकि रिमोट वर्किंग (सुदूर स्थान से काम करना) को सक्षम किया जा सके। जहाँ लोगों के लिए घर से काम करना संभव ना हो, वहाँ नियोक्ताओं को अपने कार्यस्थलों को कोविड-19 सुरक्षित बनाने के लिए उचित कदम उठाने चाहिए और कर्मचारियों की मदद करनी चाहिए ताकि वे व्यस्त समय और मार्गों पर सार्वजनिक परिवहन से यात्रा करने से बच सकें। अधिक उच्च जोखिम में हैं ऐसे सभी लोगों के लिए अतिरिक्त विचार करना चाहिए।

प्रसार के जोखिम को काफी हद तक कम करने के लिए पूरी अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों के लिए [कोविड-19 सुरक्षा के दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

[व्यवसाय और वेन्यू को फिर से खोलने के लिए प्रदान किए गए दिशा-निर्देश देखें](#)

## काम के सिलसिले में दूसरों से मिलना

जहाँ आपके काम के लिए जरूरी हो वहाँ आप अधिक बड़े समूहों में एकत्रित हो सकते हैं या इनडोर मिल सकते हैं। इसमें काम के सहयोगियों के साथ सामाजिक जमावड़े शामिल नहीं हैं।

## दूसरों के घरों में काम करना

जहाँ आपके लिए दूसरे लोगों के घर में काम करना युक्तिपूर्वक रूप से जरूरी हो वहाँ आप अपना काम जारी रख सकते हैं, उदाहरण के तौर पर अगर आपकी निम्नलिखित कोई भूमिका हो:

- नैनी
- क्लीनर
- ट्रेड्सपर्सन
- बच्चों और परिवारों को सहायता प्रदान करने वाले सामाजिक देखभाल कार्यकर्ता (सोशल केयर वर्कर)

आपको अवश्य ही [दूसरों के घरों में काम करने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

जहाँ निजी घर या बगीचे में कार्य संबंधी मीटिंग का आयोजन करने की जरूरत ना हो वहाँ ऐसा नहीं करना चाहिए।

**अगर आप खुद चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं या आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो चिकित्सीय रूप से अत्यंत दुर्बल है**

अगर आपको [चिकित्सीय रूप से अत्यंत दुर्बल](#) के रूप में पहचाना गया है तो जहाँ संभव हो वहाँ आपको वर्तमान में घर से काम करना चाहिए। अगर घर से काम करना आपके लिए संभव ना हो तो आप अपने कार्यस्थल पर जा सकते हैं। आपके नियोक्ता पर यह दायित्व है कि वह कार्यस्थल में कोविड-19 की चपेट में आने के जोखिम को कम करने के लिए उचित कदम उठाए और वे आपको समझा सकेंगे कि काम पर आपको सुरक्षित रखने के लिए उन्होंने कौन-कौनसे उपाय कार्यावित किए हैं। इन उपायों के एक हिस्से के तौर पर कुछ नियोक्ता शायद कर्मचारियों के लिए नियमित टेस्टिंग प्रक्रिया शुरू कर सकते हैं। आप शायद गौर करना चाहें कि आप किस प्रकार से काम से आवाजाही करेंगे जिसमें यह भी सोचना शामिल है कि क्या व्यस्त घंटों के दौरान सार्वजनिक परिवहन के उपयोग से बचना संभव है।

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल है तो आप काम कर जाना जारी रख सकते हैं अगर घर से काम करना आपके लिए संभव ना हो।

आपको [कोरोनावायरस के प्रसार को किस प्रकार से रोकें](#) नामक विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए, जिसमें घर में इस संक्रमण की चपेट में आने या उसे फैलाने के आपके जोखिम को कम करने के लिए आपको क्या करना चाहिए वह भी शामिल है।

**अगर आप काम पर जाने के बारे में चिंतित हों या काम करना आपके लिए संभव ना हो**

[अगर आपको सेल्फ-आइसोलेट करने की जरूरत हो या कोरोनावायरस की वजह से अगर आप काम पर न जा सकें और अगर आप नियोजित हैं और काम नहीं कर सकते हैं तो आपको क्या करना चाहिए जैसे विषयों पर दिशा-निर्देश](#) दिए गए हैं।

[अगर आप काम करने के बारे में चिंतित हैं](#) तो सिटिज़नस एडवाइस ने इस बारे में सलाह दी है, जिसमें यह भी बताया गया है कि अगर आपको लगे कि आपका कार्यस्थल सुरक्षित

नहीं है या अगर आप किसी दुर्बल व्यक्ति के साथ रह रहे हैं तो आपको क्या करना चाहिए।

[अगर आप काम न कर सकें तो सहायता उपलब्ध है](#), उदाहरण के तौर पर, अगर आपको किसी की देखभाल करनी पड़े या आपके पास कम काम है।

[नियोक्ताओं और कर्मचारियों के लिए भी ACAS द्वारा](#) (दी एडवाइजरी, कनसिलिएशन एंड आर्बिट्रेशन सर्विस) भी अतिरिक्त सलाह प्रदान की गई है।

## स्कूल या कॉलेज जाना

स्कूल के विद्यार्थियों को और फर्दर एजुकेशन के छात्रों को स्कूल और कॉलेज जाना चाहिए।

सत्रकालीन समय के दौरान सभी स्कूल, कॉलेज, और अन्य फर्दर एजुकेशन परिवेश आमने-सामने शिक्षा प्रदान करने के लिए खुले हैं। यह बहुत जरूरी है कि बच्चे और युवा लोग वापस लौटें ताकि वे अपनी भलाई और शिक्षा को समर्थित कर सकें और कामकाजी माता-पिता और अभिभावकों को काम पर वापस लौटने में मदद की जा सके।

चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल विद्यार्थियों और छात्रों को अपने स्कूल या कॉलेज में वापस लौटना चाहिए।

[कोविड-19 के दौरान माता-पिता को अर्ली यर्स प्रदाताओं, स्कूलों और कॉलेजों के बारे में क्या जानना चाहिए](#) उस विषय पर अधिक दिशा-निर्देश दिए गए हैं।

इंग्लैंड में सभी के लिए अब आसानी से रैपिड लेटरल फ्लो टेस्टिंग सुविधा उपलब्ध है। सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों और कॉलेज के छात्रों, उनके परिवारों और सभी स्कूल और कॉलेज के स्टाफ के लिए इसकी सिफारिश की जाती है।

[अगर आपको कोरोनावायरस \(कोविड-19\) के लक्षण नहीं हैं तो आपको कैसे नियमित रूप से रैपिड टेस्ट मिल सकते हैं, जैसे विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों को देखें।](#)

## यूनिवर्सिटीयों और उच्च शिक्षा

यूनिवर्सिटी और अन्य उच्च शिक्षा परिवेशों में प्रैक्टिकल और प्रैक्टिस आधारित कोर्सों में पढ़ रहे जिन छात्रों को विशेषज्ञ उपकरण और सुविधाओं की जरूरत है वे अब किसी युक्तिपूर्वक कारणवश जरूरत पड़ने पर शिक्षण और सीखने के लिए जा सकते हैं। प्रदाताओं को उनके छात्रों को वापस लौटने के लिए नहीं कहना चाहिए अगर उनके कोर्स को युक्तिपूर्वक रूप से ऑनलाइन जारी रखा जा सकता है।

जहाँ संभव हो, व्यक्तिगत रूप से शिक्षण न शुरू होने तक, सभी अन्य छात्रों को सुदूर रूप से शिक्षा ग्रहण करना जारी रखना चाहिए और अपने निवास में रहना चाहिए। ईस्टर की छुट्टियों के अंत तक सरकार परिस्थिति की समीक्षा करके घोषित करेगी कि अन्य छात्र व्यक्तिगत शिक्षण और सीखने के लिए कब वापस लौट सकते हैं।

जो छात्र यूनिवर्सिटी सहित उच्च शिक्षा परिवेशों में वापस लौटे हैं, उन्हें उनके स्थायी घर और छात्र आवास के बीच आते-जाते नहीं रहना चाहिए, यदि न वे किन्हीं भी एक छूट के मानदंडों को पूरा करते हों।

उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले जो छात्र यूनिवर्सिटी के आवास में रहने आ गए हैं, वे अगर चाहें तो 29 अप्रैल 2021 से पहले एक नॉन-सत्रकालीन आवास में लौट सकते हैं। इससे यूनिवर्सिटी के छात्र छुट्टियों के लिए अपने परिवार के पास या किसी अन्य पते पर वापस लौट सकते हैं। लेकिन, कोविड-19 के प्रसार के जोखिम को कम करने के लिए, छात्रों को अपने सत्रकालीन आवास में ही रहना चाहिए, खास तौर पर उन छात्रों को जो 8 मार्च से कैम्पस पर वापस लौटे हैं। यात्रा करने से पहले छात्रों को टेस्ट करवाना चाहिए।

[वसंत ऋतु में उच्च शिक्षा शुरू करने और वापस लौटने वाले छात्रों और यूनिवर्सिटीयों के लिए दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं।](#)

छात्रों को हर समय [कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

## चाइल्डकेयर

सभी बच्चे रजिस्टर्ड चाइल्डकेयर, चाइल्डमाइंडर, रैपअराउंड केयर और इनडोर एवं आउटडोर बच्चों के लिए अन्य पर्यवेक्षित गतिविधियों में जा सकते हैं।

बाहर (आउटडोर) और भीतर (इनडोर) पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स का आयोजन करने की अनुमति दी गई है, लेकिन यहाँ उपस्थित लोगों की संख्या पर प्रतिबंध लागू होते हैं। इन दिशा-निर्देशों में पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स का भाग देखें।

### चाइल्डकेयर के सिलसिले में दूसरों से मिलना

जहाँ युक्तिपूर्वक रूप से जरूरी हो वहाँ लोग घर के भीतर (इनडोर) या अधिक बड़े समूहों में बाहर (आउटडोर) एकत्रित होना जारी रख सकते हैं:

- शिक्षा, पंजीकृत चाइल्डकेयर, और बच्चों के लिए पर्यवेक्षित गतिविधियों के लिए, [शिक्षा और चाइल्डकेयर पर अधिक जानकारी देखें](#)
- ऐसी व्यवस्था के लिए जहाँ बच्चे अपने माता-पिता या अभिभावक दोनों के समान घर में नहीं रहते हैं
- जन्मदाता मातापिता और देखभाल में बच्चों के बीच, साथ ही देखभाल में भाई बहन के बीच, संपर्क की अनुमति के लिए।
- भावी गोद लेने वाले माता-पिता के लिए एक बच्चे या बच्चों से मिलने के लिए जिन्हें उनके साथ रखा जा सकता है
- सामाजिक सेवाओं द्वारा किसी अन्य की देखभाल में बच्चे या बच्चों को रखना या रखना सुगम बनाना
- एक चाइल्डकेयर बबल के ज़रिए चाइल्डकेयर संभालने के उद्देश्य हेतु

आप केवल चाइल्डकेयर के लिए ही एक [चाइल्डकेयर बबल](#) का उपयोग कर सकते हैं और किसी भी कारणवश (उदाहरण के तौर पर सामाजिक रूप से मिलने जुलने के लिए) अन्य परिवार के साथ मिलने जुलने के लिए इसका उपयोग करना निषिद्ध है। चाइल्डकेयर बबल बनाने के लिए आपको कुछ स्पष्ट योग्यता के मानदंडों को पूरा करना होगा। [चाइल्डकेयर बबल के बारे में प्रदान किए गए अलग दिशा-निर्देश देखें](#) ।

## पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स

पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स का भीतर (इनडोर) और बाहर (आउटडोर) (लेकिन निजी घरों या बगीचों में नहीं) आयोजन किया जा सकता है अगर उससे 5 साल की उम्र से छोटे बच्चों को लाभ होगा और किसी व्यवसाय, चैरिटी या सार्वजनिक निकाय द्वारा उसका आयोजन किया जा रहा है। इसमें वह ग्रूप्स शामिल हैं जो मुख्य रूप से सामाजिक और विकासात्मक गतिविधियों पर केंद्रित हैं।

पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप में उपस्थित लोगों की संख्या सर्वाधिक 15 ही होनी चाहिए। पाँच साल की उम्र से छोटे बच्चे और उस समूह के हिस्से के तौर पर काम करने वाले या वालंटियर करने वाले किसी भी व्यक्ति, जैसे कि उस ग्रूप के लीडर को इस संख्या में नहीं गिना जाएगा।

### **सपोर्ट ग्रूप्स जो माता-पिता, केयरर्स, या उनके बच्चों को सहायता रूपी कार्य प्रदान करते हैं**

माता-पिता, केयरर्स या उनके बच्चों को ब्रेस्टफीडिंग (शिशु को अपना दूध पिलाना) या पोस्टनेटल (प्रसव उपरांत) ग्रूप्स के जैसे सहायता रूपी कार्य प्रदान करने वाले सपोर्ट ग्रूप घरों के भीतर (इनडोर) मिलना जारी रख सकते हैं, लेकिन इन्हें अवश्य ही उन सभी नियमों का पालन करना होगा जो अन्य सपोर्ट ग्रूप्स पर लागू होते हैं। इन दिशा-निर्देशों में सपोर्ट ग्रूप्स का भाग देखें।



## देखभाल या सहायता प्रदान करना

जहाँ यथोचित आवश्यकता हो वहाँ आप अधिक बड़े समूहों में या घर के भीतर (इनडोर) एकत्रित होना जारी रख सकते हैं:

- अपने सपोर्ट बबल के लोगों से मिलने के लिए (अगर आपको ऐसा बबल बनाने के लिए कानूनी रूप से अनुमति दी गई है)
- किसी चाइल्डकेयर बबल के एक हिस्से के तौर पर 13 साल या उससे कम के बच्चों को अनौपचारिक चाइल्डकेयर प्रदान करने के लिए (उदाहरणार्थ, ताकि माता-पिता काम पर जा सकें, वयस्कों के बीच सामाजिक मेल-जोल स्थापित करने के लिए नहीं)
- आपातकालीन सहायता प्रदान करने के लिए
- सर्वाधिक 15 सहभागियों वाले किसी सपोर्ट ग्रूप में जाने के लिए, और इस 15 की सीमा में 5 साल की उम्र से छोटे वह बच्चे शामिल नहीं हैं जो अपने माता या पिता या अभिभावक के साथ आए हैं
- रेस्पाइट केयर के लिए जहाँ किसी असुरक्षित व्यक्ति या विकलांग व्यक्ति को देखभाल (केयर) प्रदान की जा रही है, या यह किसी लुक्ड-आफ्टर बच्चे के संबंध में थोड़े समय का विराम प्रदान किया जा रहा है
- विकलांग या दुर्बल लोगों को देखभाल या सहायता प्रदान करने के लिए, जिसमें जरूरी चीजों के लिए खरीदारी करना और उनकी ओर से सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करना शामिल है

जहाँ आवश्यक हो वहाँ आप किसी के घर के भीतर विकलांग या दुर्बल लोगों की देखभाल या सहायता कर सकते हैं। लेकिन, आपको केवल तभी घर को छोड़कर बाहर जाना चाहिए जब वह देखभाल या सहायता प्रदान करने के लिए युक्तिपूर्वक रूप से जरूरी हो। इसका यह मतलब है कि आप किसी दुर्बल व्यक्ति से घर के भीतर (इनडोर)

सामाजिक रूप से नहीं मिल-जुल सकते हैं, यदि न वे आपके परिवार या सपोर्ट बबल का हिस्सा हों या कोई अन्य छूट लागू हो।

आपको हर समय [कोरोनावायरस के प्रसार को रोकने के बारे में दिए गए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए। [दोस्तों या परिवार को अवैतनिक देखभाल प्रदान करने वाले लोगों के लिए अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

## सपोर्ट ग्रूप्स

परस्पर सहायता, थेरपी या किसी भी अन्य प्रकार की सहायता को प्रदान करने हेतु आधिकारिक तौर से संगठित जिन सपोर्ट ग्रूप्स को आपस में व्यक्तिगत तौर पर मिलना पड़ता है वे सर्वाधिक 15 सहभागियों के साथ जारी रह सकते हैं। सपोर्ट ग्रूप्स का आयोजन अवश्य ही किसी व्यवसाय, चैरिटी या सार्वजनिक निकाय द्वारा किया जाना चाहिए, और किसी के निजी घर या बगीचे में इसका आयोजन करना निषिद्ध है। सभी सहभागियों को एक दूसरे से सामाजिक दूरी बना कर रखनी चाहिए। सपोर्ट ग्रूप्स के उदाहरणों में वह शामिल हैं जो निम्नलिखित को सहायता प्रदान करते हैं:

- अपराध के शिकार व्यक्ति (घरेलू हिंसा सहित)
- वह लोग जिन्हें किसी चीज की लत या आसक्ति है या जो किसी प्रकार की लत या आसक्तिपूर्ण व्यवहार के पैटर्न से ठीक हो रहे हैं (इसमें शराब, नशीले पदार्थ और अन्य पदार्थों की लत शामिल है)
- वह लोग जो खुद किसी दीर्घ-कालिक बीमारी या लाइलाज समस्या का शिकार हैं, या इनसे पीड़ित किसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, या जो दुर्बल हैं (इसमें किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या के शिकार लोग भी शामिल हैं)
- वह लोग जो उनकी लैंगिकता या पहचान से संबंधित समस्याओं का सामना कर रहे हैं (इसमें वह शामिल हैं जो लेसबियन, गे, बाइसेक्सुअल या ट्रांसजेंडर के तौर पर जी रहे हैं)

- वह लोग जिनके किसी प्रियजन की मृत्यु हुई है
- दुर्बल युवा लोग (इसमें युवा कर्मियों के साथ मिलने में उनकी मदद करना शामिल है)
- विकलांग लोग और उनके केयरर

15 लोगों की इस सीमा में 5 साल की उम्र से छोटे बच्चे शामिल नहीं है जो अपने माता-पिता या अभिभावक के साथ आए हैं। जहाँ काम या वालंटियर करने हेतु यथोचित रूप से आवश्यक हो वहाँ सीमा से अधिक संख्या में लोग एकत्रित हो सकते हैं। जहाँ समूह में कोई ऐसा व्यक्ति शामिल है जिसे किसी प्रकार की छूट दी गई है (उदाहरण के तौर पर, ऐसा कोई व्यक्ति जो ग्रूप को सहूलियत प्रदान करने के लिए वहाँ काम कर रहा है या वालंटियर कर रहा है), वहाँ आम तौर पर उनकी गिनती एकत्र लोगों की सीमा में नहीं होती है।

## **व्यायाम, खेल (स्पोर्ट) और शारीरिक गतिविधि**

आप बाहर (आउटडोर) असीमित व्यायाम कर सकते हैं लेकिन आप जिन लोगों के साथ व्यायाम कर सकते हैं उनकी संख्या पर सीमाएं लागू होती हैं। यह या तो:

- आप खुद हो सकते हैं
- या आप 6 लोगों के समूह में हो सकते हैं
- सर्वाधिक 2 परिवारों से (जिसमें उनके सपोर्ट बबल भी शामिल हैं, अगर योग्य हों) अधिक संख्या वाले बड़े समूह में हो सकते हैं

आप किसी भी संख्या में अन्य लोगों के साथ औपचारिक रूप से आयोजित आउटडोर स्पोर्ट या लाइसेंस प्राप्त शारीरिक गतिविधि में भी हिस्सा ले सकते हैं। इनका आयोजन अवश्य ही किसी व्यवसाय, चैरिटी या सार्वजनिक निकाय द्वारा किया जाना चाहिए और

आयोजक को अवश्य ही सभी जरूरी अहतियात बरतने चाहिए, जिसमें जोखिम का आकलन पूरा करना शामिल है। आपको प्रशिक्षण के दौरान दूसरों के संपर्क में आने से बचना चाहिए, और कुछ खेलों में आपको सभी गतिविधियों में दूसरों के संपर्क में आने से बचना चाहिए। [आपके खेल \(स्पोर्ट\) के लिए संपर्क में आने से बचने का क्या मतलब है उस विषय पर दिशा-निर्देश पढ़ें](#) ।

इनडोर अवकाश की सुविधाएं शायद आपके लिए खुल सकती हैं ताकि आप खुद, या अपने परिवार या सपोर्ट बबल के साथ व्यायाम कर सकें।

खेल के उद्देश्य हेतु आपको भीतर (इनडोर) नहीं मिलना चाहिए, सिवाय:

- विकलांग लोगों के लिए खेल
- अपने परिवार या एक सपोर्ट बबल के साथ खेल
- खेल जो शिक्षा में पाठ्यक्रम का एक हिस्सा है
- 18 साल की उम्र से छोटों (इसमें वह भी शामिल हैं जिनकी उम्र 31 अगस्त 2020 को 18 से कम थी) के लिए पर्यवेक्षित खेल और शारीरिक गतिविधि, लेकिन यह सर्वाधिक 15 सहभागियों तक सीमित रहनी चाहिए

आपको दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए:

- [मनोविनोद के टीम स्पोर्ट के बारे में](#)
- [इंग्लैंड में बाहरी \(आउटडोर\) खेल और मनोविनोद के बारे में](#)
- [आधारभूत खेल और जिम एवं अवकाश की सुविधाओं के प्रदाताओं के लिए](#)

## अभिजात वर्ग के खिलाड़ी

अभिजात वर्ग के खिलाड़ी (या आधिकारिक अभिजात वर्ग के स्पोर्ट्स पथ पर चलने वाले लोग) प्रतिस्पर्धा और प्रशिक्षण के लिए अधिक बड़े समूहों में मिल सकते हैं या इनडोर सुविधाओं में मिल सकते हैं। अगर जरूरी हो तो उनके कोच उनके साथ उपस्थित रह सकते हैं, या अगर उनकी उम्र 18 से कम हो तो उनके माता-पिता और अभिभावक उनके साथ रह सकते हैं।

## अंतिम संस्कार और संबंधित स्मरण सभाएं

अंतिम संस्कार का आयोजन करने की अनुमति है लेकिन उपस्थित लोगों की संख्या पर सीमाएं लागू होती हैं, और इन्हें केवल कोविड-सुरक्षित वेन्यू या सार्वजनिक आउटडोर जगहों में ही आयोजित किया जा सकता है। वेन्यू के प्रबंधक या सभा के आयोजक को अवश्य ही सभी जरूरी अहतियात बरतने चाहिए, जिसमें जोखिम का आकलन पूरा करना शामिल है।

अंतिम संस्कार के लिए अधिकतम 30 लोग उपस्थित हो सकते हैं और इन्हें इनडोर आयोजित किया जा सकता है। संबंधित धार्मिक या आस्था-आधारित या स्मरण संबंधी घटनाएं, जैसे कि जागरण (वेक), स्टोन सेटिंग्स और अस्थि बिखराव भी सर्वाधिक 15 लोगों की उपस्थिति में जारी रह सकते हैं।

कार्यरत किसी व्यक्ति को इन सीमाओं में नहीं गिना जाएगा। उन लोगों के बीच जो एक साथ नहीं रहते हैं या एक ही सपोर्ट बबल साझा नहीं करते हैं, सामाजिक दूरी का पालन किया जाना चाहिए।

[कोरोनावायरस महामारी के दौरान अंतिम संस्कार का आयोजन करने या वहाँ जाने के बारे में दिशा-निर्देश](#) प्रदान किए गए हैं।

# शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप समारोह और रिसेप्शन

किसी भी शादी, सिविल पार्टनरशिप समारोह या रिसेप्शन के लिए सर्वाधिक 15 लोग (किसी भी उम्र के) उपस्थित रह सकते हैं। कार्यरत किसी व्यक्ति को इन सीमाओं में नहीं गिना जाएगा। उन लोगों के बीच जो एक साथ नहीं रहते हैं या एक ही सपोर्ट बबल साझा नहीं करते हैं, सामाजिक दूरी का पालन किया जाना चाहिए।

[छोटी शादियों और सिविल पार्टनरशिप के बारे में अधिकतर दिशा-निर्देश](#) प्रदान किए गए हैं।

## उपासना के स्थान

उपासना करने के लिए आप उपासना के स्थानों में जा सकते हैं। भीतर (इनडोर) उपासना चलने के दौरान आपको किसी भी ऐसे व्यक्ति से मिलना-जुलना नहीं चाहिए जो आपके घर-परिवार या सपोर्ट बबल के बाहर है। आपके हर समय सामाजिक दूरी बना कर रखनी चाहिए, और किसी भी ऐसे व्यक्ति से 2 मीटर की दूरी बना कर रखनी चाहिए जो आपके घर-परिवार या सपोर्ट बबल का हिस्सा नहीं है।

बाहर उपासना चलने के दौरान आपको 6 से बड़े समूहों में मिलना-जुलना नहीं चाहिए, सिवाय उन समूहों के जिनमें सर्वाधिक 2 परिवार के सदस्य शामिल हैं (अगर योग्य हो तो परिवार में एक मौजूदा सपोर्ट बबल शामिल हो सकता है)। आपको हर समय अन्य समूहों और परिवारों से सख्त सामाजिक दूरी बनाए रखना चाहिए।

आपको [उपासना के स्थानों के सुरक्षित उपयोग पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

## वालंटियर करना और चैरिटेबल सेवाएं

जहाँ स्वैच्छिक या चैरिटेबल सेवाएं प्रदान करने के लिए यथोचित जरूरी हो वहाँ 6 लोग या 2 परिवारों की सीमा से अधिक संख्या में एकत्रित हो सकते हैं, या भीतर (इनडोर) इकट्ठे हो सकते हैं।

आपको [कोरोनावायरस \(कोविड-19\) के दौरान वालंटियर करने के बारे में दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

**अन्य परिस्थितियाँ जहा आप छः से अधिक लोग या दो से अधिक परिवारों के समूह में एकत्रित हो सकते हैं**

### मैटरनिटी

आप किसी जन्म देने वाली महिला के साथ या अस्पताल में इलाज प्राप्त करने वाले किसी व्यक्ति के साथ रहने के लिए उनके साथ इनडोर रह सकते हैं। आपको प्रासंगिक अस्पताल की विजिटिंग नीतियों को देखना चाहिए। [गर्भावस्था और कोरोनावायरस के विषय पर अतिरिक्त एनएचएस दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

### चोट या नुकसान से बचना

जरूरी सहायता प्रदान करने के लिए और चोट या बीमारी से बचने के लिए, या हानि के जोखिम (घरेलू हिंसा सहित) से बचने के लिए आप अधिक बड़े समूहों में या इनडोर मिल सकते हैं।

## सहानुभूतिशील मुलाकातें

निम्नलिखित हेतु, आप अपने घर-परिवार या सपोर्ट बबल से बाहर अन्य लोगों से अधिक बड़े समूहों में या इनडोर एकत्रित हो सकते हैं:

- किसी ऐसे व्यक्ति से मिलने जो मरणासन्न है
- केयर होम (अगर [केयर होम दिशा-निर्देशों](#) के तहत अनुमति हो), अस्पताल या हॉस्पिटल में किसी से मिलने
- अपने परिवार के सदस्य या किसी करीबी दोस्त के साथ किसी चिकित्सीय अपॉइंटमेंट में जाने के लिए

## अतिरिक्त छूट

अधिकतर उचित बहाने हैं। उदाहरण के तौर पर, आप निम्नलिखित हेतु अधिक बड़े समूहों में एकत्रित हो सकते हैं या इनडोर मिल सकते हैं:

- कानूनी दायित्वों को पूरा करना
- घर बेचने, खरीदने या बदलने से जुड़ी गतिविधियों को पूरा करने के लिए
- कोविड-सुरक्षित विरोध प्रदर्शन या धरना देने के उद्देश्य हेतु जहाँ आयोजक ने सभी जरूरी अहतियात बरते हैं, जिसमें जोखिम का आकलन पूरा करना शामिल है।
- जहाँ किसी चुनाव या जनमत संग्रह में मतदान को समर्थित करने के लिए (जैसे कि मतगणना या कानूनी पर्यवेक्षकों के लिए) युक्तिपूर्वक रूप से आवश्यक हो

चुनावों या जनमत संग्रहों (रेफरेंडम) में किसी विशिष्ट नतीजे के लिए चुनावी प्रचार करने वाले लोग [कोविड-19 के दौरान चुनावों और जनमत संग्रहों के लिए प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) के अनुरूप घर-घर जाकर अपने चुनावी प्रचार को जारी रख सकते हैं।



आप आपराधिक न्याय के आवास या आप्रवासी हिरासत केंद्रों में अधिक बड़े समूहों में या इनडोर मिलने के लिए एकत्रित हो सकते हैं।

## अगर आप नियमों को तोड़ते हैं

अगर आप अधिक बड़े समूहों में मिले-जुले तो पुलिस आपके विरुद्ध कार्रवाई कर सकती है। इसमें गैर-कानूनी समारोह को बंद करना और जुर्माना (निश्चित दंड के नोटिस) लागू करना शामिल है।

पहले अपराध के लिए आपको £200 का निश्चित दंड का नोटिस दिया जा सकता है, और इसके बाद किए गए किन्हीं भी अपराधों के लिए यह राशि बढ़ कर सर्वाधिक £6,400 हो सकती है।

अगर आप अपने घर-परिवार से बाहर के 15 से अधिक लोगों के साथ एक हाउस पार्टी जैसे निजी इनडोर सम्मेलन में जाते हैं तो आपसे £800 का जुर्माना लिया जा सकता है, और हर दोहराए गए अपराध के साथ जुर्माने की राशि दुगुनी होती रहेगी एवं इसकी सर्वाधिक सीमा £6,400 है।

अगर आप 30 से अधिक लोगों के लिए एक गैर-कानूनी समारोह का आयोजन करते हैं, या उसके आयोजन में शामिल होते हैं तो पुलिस आपको £10,000 का जुर्माना दे सकती है।

## केयर होम में मुलाकातें

मुलाकातों को किस प्रकार से संचालित किया जाना चाहिए, यह जानने के लिए आपको [COVID-19 के दौरान केयर होम को विजिट करने के बारे में प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) को देखना चाहिए। अगर निवासी केयर होम से बाहर लोगों से मिल रहे हैं तो उन्हें अवश्य ही राष्ट्रीय प्रतिबंधों का पालन करना होगा।

[सहायता प्राप्त आवास में रहने वाले लोगों के लिए अलग दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

## रात भर घर से दूर रहना

आप किसी कैम्पसाइट, कैरावन, द्वितीय घर, या किसी अन्य सेल्फ-कंटेंट आवास में रात भर रुक सकते हैं। यह केवल आपके परिवार या [सपोर्ट बबल](#) के साथ हो सकता है। आपको अवश्य ही रात भर किसी भी ऐसे व्यक्ति के साथ नहीं रुकना चाहिए जो आपके घर-परिवार या सपोर्ट बबल का हिस्सा नहीं है, यदि न कोई कानूनी छूट लागू हो।

सेल्फ-कंटेंट हॉलिडे आवास दोबारा खुल सकते हैं। इस प्रकार के आवास में सुविधाएं केवल मात्र एक एकल परिवार/सपोर्ट बबल द्वारा उपयोग किए जाने के लिए सीमित रहती हैं। ऐसी सुविधाओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

- रसोई
- सोने के क्षेत्र
- बाथरूम
- इनडोर कम्यूनल क्षेत्र जैसे कि लाउंज, बैठने के क्षेत्र और कोई लिफ्ट, आवास में प्रवेश करने और बाहर निकलने की सीढ़ियाँ या भीतरी कॉरिडोर

खुलने की अनुमति दी गई है ऐसे सभी सेल्फ-कंटेंट हॉलिडे आवास के लिए [होटल और अन्य गेस्ट आवास के लिए अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

[इंग्लैंड में कुछ व्यवसायों और वेन्यू को बंद रखने के बारे में प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) में कारणों की पूरी सूची मिल सकती है।

## इंग्लैंड के भीतर यात्रा करना

जहाँ संभव हो आपको अपने द्वारा की गई यात्रा के परिमाण को जितना हो सके कम रखने की कोशिश करनी चाहिए इसका यह मतलब है कि आपको अनावश्यक आवाजाही से बचना चाहिए और जहाँ संभव हो एकाधिक आवाजाहियों को संयोजित करना चाहिए।

अगर आपको यात्रा करने की जरूरत हो:

- जहाँ संभव हो पैदल चल कर जाएं या साइकिल चला कर जाएं
- आपको अपने परिवार या अपने सपोर्ट बबल से बाहर किसी अन्य व्यक्ति के साथ गाड़ी साझा नहीं करनी चाहिए, यदि न आपकी यात्रा किसी छूट के कारणवश की जा रही हो
- अग्रिम योजना बनाएं और सार्वजनिक परिवहन पर यात्रा करते समय व्यस्त समय और मार्गों से बचें
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं या सैनिटाइज करें
- सार्वजनिक परिवहन में फेस कवरिंग पहनें, यदि न आपको इससे छूट दी गई हो
- जहां संभव हो उन लोगों से 2 मीटर के दूरी पे रहें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं, या अतिरिक्त सावधानियों के साथ (जैसे फेस कवर पहनना या घर के अंदर वेंटिलेशन बढ़ाना) 1 मीटर के दूरी पे रहें।

प्राइवेट वाहनों में यात्रा करने के दौरान आपको अवश्य ही सामाजिक संपर्क के नियमों का पालन करना चाहिए। इसका यह मतलब है कि आपको अवश्य ही अपने परिवार या अपने सपोर्ट बबल से बाहर किसी भी अन्य व्यक्ति के साथ बंद और सीमित हवा की आवाजाही वाले प्राइवेट वाहनों को साझा नहीं करना चाहिए, यदि न कोई छूट लागू हो, जैसे कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ वाहन को साझा कर रहे हैं जो उसे चला रहा है

(उदा. एक टैक्सी)। जब वाहन खुला हुआ हो और उसमें हवा की आवाजाही हो, वहाँ आपको अवश्य ही आउटडोर जमावड़े की सीमाओं का पालन करना चाहिए।

[सुरक्षित यात्रा पर अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं, जिसमें सुरक्षित रूप से सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना शामिल है।

## यूके, आयरलैंड गणराज्य और चैनल द्वीप समूह के भीतर यात्रा करना

### इंग्लैंड यात्रा करना

कॉमन ट्रैवल एरिया (यूके, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन) के अलग-अलग हिस्सों में शायद ऐसे नियम लागू हो सकते हैं जिनके तहत इंग्लैंड यात्रा करना निषिद्ध हो। यात्रा के बंदोबस्त करने से पहले आपको देख लेना चाहिए कि आप जिस जगह से यात्रा करना चाहते हैं वहाँ कौन-कौनसे प्रतिबंध लागू हैं।

बशर्ते आपको कॉमन ट्रैवल एरिया के किसी अन्य हिस्से से यात्रा करने की अनुमति दी गई है (यूके, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन) आप इंग्लैंड में प्रवेश कर सकते हैं और आगमन पर आपको क्वारंटीन करने की जरूरत नहीं है। अगर आप इंग्लैंड यात्रा करते हैं, तो आपको अवश्य ही आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं उसके प्रतिबंधों का पालन करना होगा।

### इंग्लैंड से यात्रा करना

कॉमन ट्रैवल एरिया (यूके, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन) के अलग-अलग हिस्सों में शायद ऐसे नियम लागू हो सकते हैं जिनके तहत इंग्लैंड से यात्रा करना निषिद्ध हो। यूके के अन्य हिस्सों, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन जाने हेतु इंग्लैंड को छोड़ने के लिए आपको किसी यथोचित बहाने की जरूरत

नहीं है। यात्रा के बंदोबस्त करने से पहले आपको देख लेना चाहिए कि आप जिस जगह पहुँचने के लिए यात्रा करना चाहते हैं वहाँ कौन-कौनसे प्रतिबंध लागू हैं।

## **नॉर्डन आयरलैंड जाना या वहाँ से आना**

मौजूदा समय में [बिना किसी यथोचित बहाने के अपने घर को छोड़कर बाहर जाना, नॉर्डन आयरलैंड में कानून के खिलाफ़ है](#)। कॉमन ट्रेवल एरिया के किसी अन्य हिस्से से नॉर्डन आयरलैंड में पहुँचने वाले लोगों को आगमन पर 10 दिनों के लिए सेल्फ-आइसोलेट करने को कहा जाता है। इस अनुरोध के [कई छूट हैं](#)।

## **स्कॉटलैंड जाना या वहाँ से आना**

स्कॉटलैंड और बाकी के यूके, और व्यापक कॉमन ट्रेवल एरिया के बीच गैर-आवश्यक यात्रा वर्जित है। इसका यह मतलब है कि स्कॉटलैंड में प्रवेश करना या उसे छोड़कर जाना गैरकानूनी है यदि न आपके पास कोई यथोचित कारण है। छुट्टी के लिए यात्रा करना एक यथोचित बहाना नहीं है। [इन दिशा-निर्देशों के अंतर्गत स्कॉटलैंड जाने और वहाँ से आने के यथोचित कारणों के बारे सलाह प्रदान की गई है](#)।

## **वेल्स जाना या वहाँ से आना**

वेल्स और बाकी के यूके, और व्यापक कॉमन ट्रेवल एरिया के बीच गैर-आवश्यक यात्रा वर्जित है। इसका यह मतलब है कि वेल्स में प्रवेश करना या उसे छोड़कर जाना गैरकानूनी है यदि न आपके पास कोई यथोचित कारण है। छुट्टी के लिए यात्रा करना एक यथोचित बहाना नहीं है। [इन दिशा-निर्देशों के अंतर्गत वेल्स जाने और वहाँ से आने के यथोचित कारणों के बारे सलाह प्रदान की गई है](#)।

# अंतर्राष्ट्रीय यात्रा

## इंग्लैंड से अंतर्राष्ट्रीय यात्रा करना

आप इंग्लैंड से केवल तभी अंतर्राष्ट्रीय यात्रा कर सकते हैं जहाँ आपके पास [यूके को छोड़ कर जाने का एक यथोचित कारण हो](#), जैसे कि काम। अंतर्राष्ट्रीय छुट्टियाँ निषिद्ध हैं।

कुछ नौकरियों को सेल्फ-आइसोलेशन और टेस्टिंग के जैसी विशिष्ट यात्रा संबंधी आवश्यकताओं से छूट दी गई है। [कौनसी नौकरियाँ और परिस्थितियाँ यात्रा संबंधी छूट के लिए योग्य हैं, उस विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देश](#) देखें।

अगर आपके लिए विदेश यात्रा करना जरूरी हो (और आपके पास ऐसा करने के लिए एक यथोचित कारण है) तो आपको एक अनिवार्य आउटबाउंड '[डेक्लरेशन टू ट्रैवल](#)' फॉर्म पूरा करना होगा, यदि न आप पर कोई छूट लागू हो। यूके से जाने से पहले आपको अवश्य ही उस फॉर्म पर आपके यात्रा करने के कारणों को व्यक्त करना होगा।

आप जिस देश में जा रहे हैं वहाँ आपको उसके सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह का पालन भी करना होगा। आपको अपने गंतव्य में व्यवस्थित नियमों पर गौर करना चाहिए और साथ ही [फॉरेन, कॉमनवेल्थ एंड डिवेलपमेंट ऑफिस \(FCDO\)](#) द्वारा जारी की गई यात्रा संबंधी [सलाह](#) भी देखनी चाहिए। आप पहले जा चुके हैं ऐसी किसी जगह लौटने पर भी आपको यह करना चाहिए।

## यूके के बाहर से वापस इंग्लैंड यात्रा करना

इंग्लैंड आने वाले सभी विजिटर कोरोनावायरस प्रतिबंध संबंधी नियमों के अधीन हैं।

इंग्लैंड यात्रा करने की योजना बनाने वाले लोगों को अवश्य ही [यूके में प्रवेश करने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए। यूके यात्रा करने से पहले आपको अवश्य ही [एक](#)

[पैसेंजर लोकेटर फॉर्म](#) पूरा करना होगा और आपके पास [नेगेटिव कोविड-19 टेस्ट परिणाम का प्रमाण होना चाहिए](#), यदि न आपको कोई छूट दी गई है।

सभी आगंतुकों को क्वारंटीन के दूसरे और आठवे दिन कोरोनावायरस (कोविड-19) टेस्ट करवाना पड़ेगा। आगंतुकों को अवश्य ही एक यात्रा टेस्ट पैकेज बुक करना पड़ेगा। [इंग्लैंड पहुँचने के बाद किस प्रकार से क्वारंटीन करना चाहिए उसके बारे में दिशा-निर्देश देखें।](#)

आप यूके यात्रा नहीं कर सकेंगे अगर आप किसी ऐसे देश जाते हैं या वहाँ से होते हुए वापस आते हैं जहाँ से पिछले 10 दिनों में यूके आना निषिद्ध घोषित किया गया है, यदि न:

- आप ब्रिटिश राष्ट्रिक हैं
- आप आइरिश राष्ट्रिक हैं
- कोई भी ऐसा व्यक्ति जिसके पास यूके में आवास का अधिकार है

[रेड लिस्ट ट्रेवल बैन के बारे में अधिक जानकारी पता करें](#)

यूके में प्रवेश करने की अनुमति है ऐसे सभी लोगों को निम्नलिखित करना होगा अगर पिछले 10 दिनों में वे किसी ऐसे देश में गए हैं या वहाँ से होते हुए वापस आए हैं जहाँ से यूके यात्रा करना प्रतिबंधित किया गया है:

- किसी प्रबंधित क्वारंटीन होटल में 10 दिनों के लिए क्वारंटीन करना
- सभी आगंतुकों को क्वारंटीन के दूसरे और आठवे दिन कोरोनावायरस (कोविड-19) टेस्ट करवाना पड़ेगा, यह टेस्ट होटल के पैकेज में शामिल हैं
- इस पृष्ठ पर दिए दिशा-निर्देशों का पालन करें

[इंग्लैंड में आने के बाद एक क्वारंटीन होटल बुक करने और वहाँ रहने के विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देश देखें](#)

## इंग्लैंड में आने वाले आगंतुकों और विदेशी नागरिकों के लिए सलाह

विदेशी नागरिक भी राष्ट्रीय प्रतिबंधों के अधीन हैं।

यदि आप युनाइटेड किंगडम की विजिट कर रहे हैं, तो आप घर लौट सकते हैं। आपको इसकी पूछताछ करना चाहिए कि आपके गंतव्य स्थान में कोई प्रतिबंध लगे हुए हैं या नहीं।

## घर बदलना

आप अब भी घर बदल सकते हैं। आपके घर या [सपोर्ट बबल](#) के बाहर के लोगों को घर बदलने में मदद नहीं करनी चाहिए, यदि वे वह यथोचित रूप से आवश्यक हो।

इस्टेट और लेटिंग एजेंट और रिमूवल कंपनियाँ अपना काम जारी रख सकती हैं। अगर आप घर बदलने की सोच रहे हैं तो आप संपत्ति देखने जा सकते हैं।

[सुरक्षित रूप से घर के स्थानान्तरण के बारे में राष्ट्रीय मार्गदर्शन](#) का पालन करें, जिसमें सामाजिक दूरी, ताजी हवा की उपलब्धता और [चेहरे को ढंकने](#) के बारे में सलाह शामिल है।

## वित्तीय सहायता

आप चाहे कहीं भी रहें, आपको शायद वित्तीय सहायता मिल सकती है।

[व्यावसायिक सहायता](#) और [अगर आप कोरोनावायरस के कारण काम नहीं कर पा रहे हैं तो वित्तीय सहायता](#) के बारे में अधिक जानकारी उपलब्ध है।



# व्यवसाय और वेन्यू

सामाजिक संपर्क को कम करने के लिए, कुछ व्यवसायों को अवश्य ही बंद रहना होगा या उन्हें अपने द्वारा प्रदान किए जाने वाले सामान और सेवाओं पर लागू प्रतिबंधों का पालन करना होगा। [इंग्लैंड में बंद रहना जरूरी है ऐसे सभी व्यवसायों की पूरी सूची](#) आप पढ़ सकते हैं।

[व्यवसायों और वेन्यू के दोबारा खुलने के बारे में अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं जो बताते हैं कि रोडमैप के प्रत्येक पड़ाव पर किन व्यवसायों को खुलने की अनुमति दी जाएगी।

12 अप्रैल से, अधिकतर वेन्यू को खुलने की अनुमति दी जाएगी। यदि न कोई विशिष्ट छूट लागू हो, आपको केवल एक एकल परिवार या बबल के तौर पर इनडोर, या 6 लोग या 2 परिवारों के समूह में आउटडोर मिलना चाहिए।

हॉस्पिटैलिटी वेन्यू के बाहरी (आउटडोर) क्षेत्र (कैफे, रेस्तरां, बार, पब, मेम्बर्स क्लब सहित सोशल क्लब) दोबारा खुल सकते हैं। हॉस्पिटैलिटी वेन्यू टेकअवे शराब भी प्रदान कर सकते हैं। यह वेन्यू अपने ग्राहकों को इनडोर स्थित बाथरूम का उपयोग करने की अनुमति दे सकते हैं और ग्राहक भीतर (इनडोर) ऑर्डर और भुगतान कर सकते हैं। शराब सर्व करने वाले किन्हीं भी परिसरों में ग्राहकों को बैठ कर ऑर्डर करना होगा, उनका खाना-पीना वहीं परोसा जाना चाहिए और उन्हें वहीं बैठ कर उसे खाना/पीना होगा ("टेबिल सर्विस")। परिसर में शीशा पाइप जैसे धूम्रपान के उपकरण प्रदान करना वेन्यू के लिए निषिद्ध है।

पशु आकर्षण स्थल, थीम पार्क्स, और स्केटिंग रिंक्स के जैसे वेन्यू वाले बाहरी (आउटडोर) आकर्षणों को भी दोबारा खुलने की अनुमति दी जाएगी। एक [पूरी सूची यहाँ से मिल सकती है](#)। इसमें आउटडोर सिनेमा और थिएटर शामिल नहीं हैं, जो केवल ड्राइव-इन परफॉर्मेंस तक ही सीमित रहेंगे। इन इवेंट्स में जाने के समय, आपको अपने परिवार या सपोर्ट बबल से बाहर किसी भी अन्य व्यक्ति के साथ वाहन साझा नहीं करना चाहिए, यदि

न कोई छूट हो, जैसे कि किसी दुर्बल व्यक्ति को देखभाल प्रदान करना या काम के उद्देश्य हेतु।

अन्यथा बंद परिसर में अपना काम संचालित करने वाले जिन व्यवसायों को दोबारा खुलने की अनुमति दी गई है (जैसे कि गिफ्ट शॉप, या किसी इनडोर म्यूजियम में टेकअवे किओस्क) वे केवल तभी खुल सकते हैं अगर वे एक सेल्फ-कंटेंट यूनिट हैं और उन तक सीधे सड़क से पहुँच प्राप्त की जा सकती है।

व्यक्तिगत देखभाल की सेवाएं (इसमें मोबाइल सेटिंग से सेवा प्रदान करने वाले लोग भी शामिल हैं), इनडोर खेल सुविधाएं, सेल्फ-कंटेंट आवास, और सार्वजनिक इमारतें (जैसे कि कम्यूनिटी सेंटर) भी दोबारा खुल सकते हैं।

बच्चों के लिए चाइल्डकेयर और पर्यवेक्षित गतिविधियों का आयोजन करने के लिए योग्य व्यवसाय अब सभी बच्चों के लिए इन गतिविधियों (खेल सहित) का आयोजन कर सकेंगे, चाहे परिस्थिति कुछ भी हो।

## स्वास्थ्यसेवा और सार्वजनिक सेवाएं

एनएचएस और चिकित्सा सेवाएं खुली हैं, जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- दंत सेवाएं
- ऑप्टिशियंस
- ऑडिओलॉजी सेवाएं
- काइरोपोडी
- काइरोप्रेक्टर्स
- ऑस्टिओपैथ्स
- अन्य चिकित्सीय या स्वास्थ्य सेवाएं, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सेवाएं शामिल हैं

एनएचएस अब भी जरूरी और गैर-जरूरी सेवाओं को सुरक्षित रूप से संचालित कर रहा है। यह बहुत जरूरी है कि अगर किसी व्यक्ति को लगता है कि उन्हें किसी भी प्रकार की चिकित्सीय देखभाल की जरूरत है तो उन्हें आगे आकर मदद लेनी चाहिए।

अधिकांश सार्वजनिक सेवाएं जारी रहेंगीं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- जॉबसेन्टर प्लस साइटें
- अदालतें और प्रोबैशन सेवाएं
- नागरिक पंजीकरण कार्यालय
- पासपोर्ट और वीजा सेवाएं
- अपराध के शिकार लोगों को प्रदान की जाने वाली सेवाएं
- अपशिष्ट या रिसायकलिंग केंद्र
- एमओटी करवाना

## गाड़ी चलाने की शिक्षा और गाड़ी चलाना सीखना

ड्राइविंग टेस्ट और गाड़ी चलाने की शिक्षा फिर से शुरू हो सकते हैं। [कोरोनावायरस के दौरान गाड़ी चलाना सीखने के बारे में अधिकतर दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

आप निम्नलिखित को दोबारा शुरू कर सकेंगे:

- गाड़ी चलाने की शिक्षा
- गाड़ी और ट्रेलर चलाने की शिक्षा
- लार्ज गुड्स व्हीकल (एलजीवी) प्रशिक्षण
- ड्राइविंग प्रशिक्षक बनने का प्रशिक्षण

निम्नलिखित प्रकार के टेस्ट दोबारा शुरू होंगे:

- थिओरी टेस्ट
- मोटरसाइकिल टेस्ट
- एलजीवी ड्राइविंग टेस्ट
- गाड़ी और ट्रेलर के ड्राइविंग टेस्ट