

নির্দেশনা

(কোভিড-19) করোনাভাইরাস বাধানিষেধ: আপনার করণীয় ও বর্জনীয় সম্পর্কে জেনে নিন

করোনাভাইরাস এখনও সারাদেশের জন্য মারাত্মক ঝুঁকি।
আপনার করণীয় ও বর্জনীয় সম্পর্কে জেনে নিন।

থেকে:

[ক্যাবিনেট অফিস](#)

প্রকাশিত:

29 মার্চ 2021

সর্বশেষ হালনাগাদ:

12ই এপ্রিল 2021, সকল আপডেটসমূহ দেখুন

যেখানে প্রযোজ্য:

ইংল্যান্ড (ওয়েলস, স্কটল্যান্ড, ও নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড)-এর জন্য নির্দেশনা দেখুন)

বিষয়বস্তু

12 এপ্রিল থেকে: কী পরিবর্তন হয়েছে
নিজেকে এবং অন্যান্য লোককে সুরক্ষিত রাখা
পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে গৃহমধ্যে দেখা করা
বন্ধুদের এবং পরিবারের সঙ্গে বহিরঙ্গনে দেখা করা (6 জনের নিয়ম)
সাপোর্ট এবং চাইল্ডকেয়ার বাবল
কাজে যাওয়া
স্কুল বা কলেজে যাওয়া
ইউনিভার্সিটি এবং উচ্চ শিক্ষা
চাইল্ডকেয়ার
প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ্স
পরিচর্যা বা সহায়তা প্রদান করা
সাপোর্ট গ্রুপ্স
ব্যায়াম, খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ
অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া এবং সংযুক্ত স্মরণীয় ঘটনা
বিবাহ এবং সিভিল পার্টনারশিপ অনুষ্ঠান এবং রিসেপশন
উপাসনালয়
স্বেচ্ছাসেবা এবং দাতব্য পরিষেবাসমূহ
অন্যান্য পরিস্থিতি যেখানে আপনি ছয় জন লোক বা দুইটি পরিবারের চেয়ে বেশি বড়
গোষ্ঠীতে সমবেত হতে পারেন
যদি আপনি নিয়ম ভাঙেন
কেয়ার হোম পরিদর্শনসমূহ
সারা রাতের জন্য বাড়ির বাইরে অবস্থান করা
ইংল্যান্ডের মধ্যে ভ্রমণ করা
যুক্তরাজ্য, রিপাবলিক অব আয়ারল্যান্ড এবং চ্যানেল আইল্যান্ডসের মধ্যে ভ্রমণ করা
আন্তর্জাতিক ভ্রমণ
বাড়ি বদলানো
আর্থিক সহায়তা
ব্যবসা এবং ভেন্যু
স্বাস্থ্যসেবা এবং সরকারী পরিষেবাসমূহ

ড্রাইভিং লেসন্স এবং ড্রাইভিং শেখা
বড় হরফের মুদ্রণ, সহজপাঠ্য এবং অনুবাদ

এই পৃষ্ঠাটি প্রিন্ট করুন

(কোভিড-19) করোনাভাইরাস বাধানিষেধ: আপনার করণীয় ও বর্জনীয় সম্পর্কে জেনে নিন

17 মে থেকে যেভাবে নিয়মাবলী পরিবর্তিত হবে

আপনি কী করতে পারবেন এবং কী করতে পারবেন না তার কিছু নিয়ম 17 মে থেকে পরিবর্তিত হবে। তবে, অনেক বাধানিষেধ এখনও বিদ্যমান থাকবে।

17 মে থেকে:

যেখানে সম্ভব আপনার বাড়ি থেকে কাজ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত। ইউকের মধ্যে ভ্রমণ করতে চাইলে সেটি আপনার নিরাপদে করার চেষ্টা করা উচিত এবং ভ্রমণটির জন্য আপনি আগেভাগে পরিকল্পনা করে নিন।

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গসমূহ দেখা দেয় তাহলে আপনার [একটি টেস্ট করানো](#) উচিত এবং [বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#) মেনে চলা উচিত।

- একসাথে মিলিত হবার সীমা শিথিল করা হবে। আউটডোরে একত্রিত হওয়ার সংখ্যা 30 জনের মধ্যে সীমিত থাকবে এবং ইনডোরে একত্রিত হওয়ার সংখ্যা 6 জন লোকের মধ্যে বা 2টি বাসা

বাড়ির লোকজনের মধ্যে সীমিত থাকবে (যোগ্য বিবেচিত হলে প্রতিটি বাসা বাড়ি একটি সাপোর্ট বাবল অন্তর্ভুক্ত করতে পারবে)।

- বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাথে দেখা সাক্ষাতের ব্যাপারে নতুন নির্দেশনাটিতে সরকারের আইনের উপর নয় বরং ব্যক্তিগত দায়দায়িত্বের উপর জোর দেওয়া হয়েছে। আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না এমন লোকজনদের কাছ থেকে 2মি দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনার পরিবর্তে আপনাকে সাবধানতা অবলম্বন করার কথা বলা হচ্ছে এবং কোভিড-19 এর সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি সংক্রান্ত নির্দেশনাগুলো মেনে চলতে বলা হচ্ছে পাশাপাশি আপনার প্রিয়জনদেরকে নিরাপদে রাখার সাহায্যার্থে আপনি পদক্ষেপ নিবেন সেটি বলা হচ্ছে। মনে রাখবেন কিছু লোকজন বা কিছু স্থানের ক্ষেত্রে কাছাকাছি যোগাযোগ বা একে অপরের সান্নিধ্যে আসার ঝুঁকি অন্যান্যদের তুলনায় বেশী হতে পারে, এমনকি আপনি বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাথে থাকলেও সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা থাকবে যেগুলো আপনাকে মেনে চলতে হবে।
- ইনডোরে অনুষ্ঠিত বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ড যেমন সিনেমা, থিয়েটার, কনসার্ট হল, বোলিং অ্যালিস, কাসিনো, অ্যামিউজমেন্ট আর্কেড, মিউজিয়াম এবং বাচ্চাদের খেলার জন্য ইনডোর এলাকাগুলো কোভিড-সুরক্ষিত পদক্ষেপ গ্রহণ করা সাপেক্ষে খোলার অনুমতি দেওয়া হবে।
- লোকজন ইনডোর ও আউটডোরে অনুষ্ঠিত অনুষ্ঠানগুলোতে অংশগ্রহণ করতে পারবে, এর মধ্যে লাইভ পারফরমেন্স, খেলাধুলা ও ব্যবসা বাণিজ্য সংক্রান্ত অনুষ্ঠানও অন্তর্ভুক্ত। ভেন্যুগুলোর ধরণের উপর নির্ভর করে এসব স্থানে কতজন লোক আসতে পারবে সেটি নির্ধারণ করে দেওয়া হবে, এবং এসব ভেন্যুগুলো কর্তৃক বেধে দেওয়া কোভিড-সুরক্ষা সংক্রান্ত পদক্ষেপগুলো মেনে চলতে হবে।

- ইনডোরে অবস্থিত ভেন্যু যেমন রেস্টুরেন্ট, পাব, বার এবং কফিশপগুলো খোলা রাখা যাবে।
- ইনডোরে আয়োজিত সব ধরনের খেলাধুলা অনুষ্ঠিত হতে পারবে (এর মধ্যে জিমের ক্লাসও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে) এগুলো একটি ব্যবসা, দাতব্য বা সরকারী সংস্থা কর্তৃক আয়োজিত হওয়া অপরিহার্য এবং সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসকরণে সংগঠককে অবশ্যই সঙ্গত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।
- সবধরনের হলিডে আবাসন খোলা থাকবে (এর মধ্যে হোটেল ও বিএন্ডবিও অন্তর্ভুক্ত)। এটি সর্বাধিক 6 জন বা 2টি পরিবারের একটি গ্রুপে ব্যবহার করা যেতে পারে (যদি যোগ্য বলে গণ্য করা হয় তবে প্রতিটি পরিবার একটি সাপোর্ট বাবলকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন)
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে অংশগ্রহণে এখন থেকে আর 30 জনের মধ্যেই সীমিত থাকবে না তবে এই সংখ্যাটি নির্ভর করবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে কোভিড-সুরক্ষিত ভেন্যুটি কতজন লোককে জায়গা দিতে পারবে তার উপর। বিয়ে, ওয়েক এবং অন্যান্য স্মৃতিচারণমূলক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারী লোকজনের সীমা বৃদ্ধি পেয়ে 30 জন হবে। অন্যান্য উল্লেখযোগ্য লাইফ ইভেন্ট যেমন বার/ব্যাট মিটজভাহ এবং ক্রিস্টিয়ানিংও 30 জন লোকের উপস্থিতিতে হতে পারবে।
- কেয়ার হোমের বাসিন্দারা বাইরে যাওয়া ও তাদেরকে দেখতে আসা লোকজনের সংখ্যা পরিবর্তন হবে, নাম জানিয়ে দেওয়া পাঁচজন ভিজিটর দেখা করতে পারবেন (একসাথে দুজন), তবে শর্ত হল যে ভিজিটরের কোভিড- 19 টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হতে হবে।
- উচ্চতর পর্যায়ে শিক্ষারত সব ধরনের শিক্ষার্থীরা সামনা সামনি অনুষ্ঠিত শিক্ষণে অংশ নিতে পারবেন।

- সাপোর্ট গ্রুপ এবং পিতামাতা ও শিশুদের দলের সমাবেশের সীমা বৃদ্ধি পেয়ে 30 করা হয়েছে (এর মধ্যে 5 বছরের নিচে বয়সীরা অন্তর্ভুক্ত নয়)
- আন্তর্জাতিক ভ্রমণের ক্ষেত্রে এখন আইনগত আর কোনো বাধা নেই বা অনুমোদিত কোনো কারণ লাগবে না। আন্তর্জাতিক ভ্রমণের ক্ষেত্রে একটি ট্রাফিক লাইট পদ্ধতি থাকবে এবং [ইংল্যান্ডে ফিরে আসার সময় আপনাকে অবশ্যই আইনটি মানতে হবে তবে সেটি নির্ভর করবে আপনি যে লাল, অ্যাম্বার বা সবুজ তালিকায় থাকা দেশ থেকে আসছেন তার উপর।](#)

12 এপ্রিল থেকে: কী পরিবর্তন হয়েছে

আপনি কী করতে পারবেন এবং কী করতে পারবেন না তার কিছু নিয়ম 12 এপ্রিল থেকে পরিবর্তিত হবে। তবে, করোনাভাইরাসের অনেক বাধানিষেধ এখনও বিদ্যমান রয়েছে। আপনার গৃহমধ্যে এমন কারো সঙ্গে সামাজিকভাবে মেলামেশা করা উচিত নয় যার সঙ্গে আপনি বাস করেন না বা যাদের সঙ্গে আপনি একটি সাপোর্ট বাবল গঠন করেন নি বা অন্য কোনো ব্যতিক্রম প্রযোজ্য হয়। যেখানে সম্ভব আপনার বাড়ী থেকে কাজ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত এবং যেখানে সম্ভব আপনার যাতায়াতের পরিমাণ কমানো উচিত। যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গসমূহ দেখা দেয় তাহলে আপনার [একটি টেস্ট করানো](#) উচিত এবং [বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#) মেনে চলা উচিত।

ইংল্যান্ডে কোভিড-19 এর বিধিনিষেধগুলো কীভাবে সহজ করা হবে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য আপনি ['কোভিড-19 রেসপন্স - স্প্রিং 2021'](#) (রোডম্যাপ) পড়তে পারেন। [এটি আইনের আওতাধীন](#)।

12 এপ্রিল থেকে:

- অ-জরুরী রিটেইল খুলতে পারবে।
- ব্যক্তিগত পরিচর্যা পরিষেবা যেমন হেয়ার ড্রেসার এবং নেইল স্যালুনগুলো খুলতে পারবে, ভ্রাম্যমাণ থেকে প্রদানগুলো পরিষেবাগুলোও এর অন্তর্ভুক্ত
- সার্বজনীন ভবন, যেমন গ্রন্থাগার, কমিউনিটি সেন্টারসমূহও খুলতে পারবে
- আউটডোর হসপিটালিটি ভেন্যু তথা হোটেল রেস্টোরাগুলো খুলতে পারবে, তবে শুধুমাত্র টেবিল সার্ভিস অনুমোদিত
- বেশীরভাগ আউটডোর আকর্ষণ যার মধ্যে রয়েছে চিড়িয়াখানা, থিম পার্ক, এবং ড্রাইভ ইন পারফরমেন্স (যেমন সিনেমা ও কনসার্ট) খুলতে পারবে
- কিছু কিছু ছোটখাটো আউটডোর অনুষ্ঠান যেমন মেলা, সাহিত্য সম্মেলন, এবং ফেয়ারগ্রাউন্ডগুলো অনুষ্ঠিত হতে পারবে
- একাকী বা একক পরিবার বা সাপোর্ট বাবলগুলোতে আলাদা আলাদা ব্যায়ামের জন্য ইনডোর লেজার স্পোর্টস সুবিধাগুলো উন্মুক্ত থাকবে।
- সকল শিশুর জন্য চাইল্ডকেয়ার এবং তত্ত্বাবধান সম্পর্কিত কার্যক্রম ইনডোরে (পাশাপাশি আউটডোরেও) করার অনুমতি দেওয়া হবে। সর্বোচ্চ 15 জনের দলে প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপগুলো ইনডোরে কার্যক্রম চালাতে পারবে (পাশাপাশি আউটডোরেও) (5 বছরের কম বয়সী শিশুদেরকে এই সংখ্যায় অন্তর্ভুক্ত করা হবে না)
- বিবাহ, সিভিল পার্টনারশিপ অনুষ্ঠান, ওয়েকস ও অন্যান্য স্মরণীয় অনুষ্ঠানগুলোতে সর্বোচ্চ 15 জন লোক অংশগ্রহণ করতে পারবে (এখানে কর্মরত কেউ এই সীমার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত নয়), খোলার অনুমতি থাকা ইনডোর ভেন্যুগুলো বা যেসব ক্ষেত্রে ব্যতিক্রম প্রযোজ্য সেগুলোও এর অন্তর্ভুক্ত। সর্বোচ্চ 15 জন লোকের উপস্থিতিতে বিবাহের সংবর্ধনা অনুষ্ঠানও আয়োজন করা যাবে, তবে এটি অবশ্যই আউটডোরে অনুষ্ঠিত হতে হবে, ব্যক্তিগত বাগান এর অন্তর্ভুক্ত নয়

- আপনার বাসার বা সাপোর্ট বাবলের লোকজনের সাথে রাতে থাকার জন্য ইংল্যান্ডে সেলফ-কনটেইনড আবাসনগুলো খোলা রাখতে পারবে
- কেয়ার হোমের বাসিন্দারা তাদেরকে নিয়মিত ইনডোর ভিজিটের জন্য সুনির্দিষ্ট দুজন ব্যক্তিকে নির্বাচন করতে পারবেন (একটি দ্রুত লেটারেল ফ্লো টেস্ট করানোর পর)
- যেখানে সম্ভব আপনার বাড়ী থেকে কাজ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত এবং যেখানে সম্ভব আপনার যাতায়াতের পরিমাণ কমানো উচিত।

নিজেকে এবং অন্যান্য লোককে সুরক্ষিত রাখা

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এখনও গুরুত্বপূর্ণ যেক্ষেত্রে সম্ভব আপনার এমন যে কোনও ব্যক্তি থেকে 2 মিটারের দূরত্ব বজায় রাখা উচিত যে আপনার পরিবার কিংবা সাপোর্ট বাবলের অংশ নয়, অথবা যদি আপনার জন্য 2 মিটারের দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হয় তাহলে অতিরিক্ত সতর্কতাসহ (যেমন ধরুন ফেস কভারিং পরা অবস্থায়) আপনার 1 মিটারের দূরত্ব বজায় রাখা উচিত।

কোভিড-19-এর বিরুদ্ধে টিকা গ্রহণ করার সত্ত্বেও আপনার সবসময় [করোনাভাইরাসের বিস্তার কিভাবে রোধ করা যেতে পারে](#) সে সম্পর্কে সরবরাহিত নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত।

কোভিড-19 সংক্রমণ বিস্তারের রোধকল্পে আপনার সম্পূর্ণভাবে এই নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত। [এটি আইনের আওতাধীন](#) ।

ফেস কভারিংসমূহ

আপনাকে অবশ্যই অনেক অভ্যন্তরীণ পরিবেশে ফেস কভারিং পরে থাকতে হবে, যেমন দোকান এবং উপাসনার স্থানে এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্টে, যদি না

আপনাকে অব্যাহতি দেওয়া হয় বা আপনার কোনো উপযুক্ত কারণ থাকে। এটিই আইন। [ফেস কভারিং পরা সম্পর্কিত নির্দেশনা পড়ুন](#)।

আপনি চিকিৎসাগতভাবে খুব বেশি ঝুঁকিপূর্ণ হলে

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হন, তাহলে করোনাভাইরাসে সংক্রামিত হলে আপনি মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থেকে থাকেন তাহলে এখন আপনাকে আর শিল্ডিং এ থাকার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে না। আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হন, তবে আপনার অব্যাহতভাবে [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকজনকে সরবরাহকৃত নির্দেশনা](#) অনুসরণ করা উচিত এবং আপনার সুরক্ষার জন্য বাড়তি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে সামাজিকভাবে পারস্পরিক যোগাযোগ বা ভাব আদান-প্রদানের সংখ্যা কম রাখা অব্যাহত রাখুন এবং আপনি যে পরিবেশে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে অক্ষম সেখানে আপনার যে পরিমাণ সময় ব্যয় করার কথা তা সীমিত করার চেষ্টা করুন।

যদি আপনাকে কোভিড-19-এর বিরুদ্ধে টিকা দেওয়া হয়ে থাকে

নিজেকে এবং আপনার বন্ধুদের, পরিবার এবং কমিউনিটিকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করার জন্য, আপনার দ্বারা [কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে টিকা গ্রহণ](#) করার সত্ত্বে আপনার এই পৃষ্ঠে উল্লিখিত সমস্ত নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত।

তথ্যপ্রমাণের ভিত্তিতে দেখা গেছে যে বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে টিকা গ্রহণের ফলে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা হ্রাস হয়। সমস্ত ওষুধপত্রের মতন, কোনও টিকা ও সম্পূর্ণভাবে কার্যকর হয় না, সুতরাং টিকা গ্রহণ করেছেন

এমন সকল লোকেরও সংক্রমণ এড়ানোর জন্য সকল প্রস্তাবিত সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

আমরা জানি না যে টিকা গ্রহণ করার ফলে কোভিড-19 ছড়ানোর সম্ভাবনা ঠিক কতটা রোধ হয়। আপনাকে টিকা দেওয়া সত্ত্বেও, আপনি অন্যান্যদের মাঝে হয়তো কোভিড-19 ছড়াতে পারেন।

অ্যাসিম্পটমটিক টেস্টিং

কোনো উপসর্গ ছাড়াই যে কারো জন্য এখন দ্রুত লেটারেল ফ্লো টেস্টিং উপলভ্য রয়েছে। ফার্মেসী, টেস্টিং সাইট, নিয়োগকর্তা, স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের কাছ থেকে আপনি আপনার টেস্ট করাতে পারেন।

দ্রুত লেটারেল ফ্লো টেস্ট সম্পর্ক আরও বিস্তারিত জানুন

আপনার কোভিড-19 মুক্ত আছেন সেটি নিশ্চিত জানার জন্য সপ্তাহে দুই বার টেস্টিং সাহায্যের হতে পারে পাশাপাশি আপনার আশে পাশের মানুষের আক্রান্ত হবার ঝুঁকি কমাতে পারে।

আপনার যদি কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার উচিত হবে একটি পিসিআর টেস্ট করানো। আপনি যদি নিশ্চিত না হন তাহলে করোনাভাইরাসের কোন টেস্টটি আপনার করানো উচিত সেটি জেনে নিন।

পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে গৃহমধ্যে দেখা করা

আপনার এমন কারো সঙ্গে গৃহমধ্যে দেখা করা উচিত নয় যার সঙ্গে আপনি বাস করেন না বা যার সঙ্গে আপনি একটি সাপোর্ট বাবল গঠন করেননি (যদি আপনি যোগ্য হন), অথবা যদি কোনও অন্য আইনি অব্যাহতি প্রযোজ্য হয়।

বন্ধুদের এবং পরিবারের সঙ্গে বহিরঙ্গনে দেখা করা (6 জনের নিয়ম)

আপনি বসবাস করেন না এমন সকল বন্ধুদের এবং পরিবারের সঙ্গে আপনি নিম্নবর্ণিত একটি মাধ্যমে বহিরঙ্গনে দেখা করতে পারেন:

- যে কোনও সংখ্যক পরিবার থেকে সর্বাধিক 6 জনের একটি গোষ্ঠীতে (এই 6 জনের সীমাতে সব বয়সের শিশুদের গণনা করা হবে)
- সর্বাধিক দুইটি পরিবারের যেকোনো সংখ্যক সদস্যের একটি গোষ্ঠীতে (যদি যোগ্য বলে গণ্য করা হয় তবে প্রতিটি পরিবার একটি বিদ্যমান সাপোর্ট বাবলে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন)

আপনি কোনো সাপোর্ট বাবলে থেকে থাকলে

যদি আপনাকে একটি [সাপোর্ট বাবল](#) গঠন করার জন্য যোগ্য বলে গণ্য করা হয়, তাহলে বহিরঙ্গনে দেখা করার সময় 2টি পরিবারের নির্ধারিত সীমার গণনা করার সময় আপনাকে এবং আপনার সাপোর্ট বাবলকে একটি পরিবার হিসেবে গণ্য করা হবে। অর্থাৎ, উদাহরণস্বরূপ, আপনি এবং আপনার সাপোর্ট বাবল আর একটি পরিবারের সঙ্গে দেখা করতে পারেন, যদিও তার ফলে গোষ্ঠীতে 6 জনের চেয়ে বেশি লোক থাকে।

আপনারা কোথায় সাক্ষাৎ করতে পারেন

আপনি বহিরঙ্গনে একটি 6 জনের গোষ্ঠীতে অথবা সর্বাধিক 2টি পরিবারের (এতে তাদের সাপোর্ট বাবল অন্তর্ভুক্ত আছে) যেকোনও সংখ্যক সদস্যের একটি গোষ্ঠীতে সাক্ষাৎ করতে পারেন। এতে বাগানের মতন ব্যক্তিগত বহিরঙ্গন স্থান, এবং খোলা রয়েছে এমন সকল বহিরঙ্গন জনসমাগমস্থল এবং ভেন্যু অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে নিম্নবর্ণিত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- পার্ক, সৈকত, জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত গ্রাম্য এলাকা, বনভূমি
- সর্বজনীন এবং বোটানিক্যাল গার্ডেন
- ঐতিহ্যবাহী স্থানের ভূমি
- বহিরঙ্গ ভাস্কর্য পার্ক
- অ্যালোটমেন্ট
- সাধারণের খেলার মাঠ
- বহিরঙ্গন স্পোর্টস ভেন্যু এবং অন্যান্য সুযোগ সুবিধা
- আউটডোর হসপিটালিটি ভেন্যু
- আউটডোর আকর্ষণ

যদি বাগানে কিংবা অন্যান্য বহিরঙ্গন স্থানে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে বাড়ির মধ্যে প্রবেশ করতে হয় এবং কোনও বিকল্প অ্যাক্সেস যদি না থাকে তাহলে আপনাকে একটি ফেস কভারিং পরতে হবে, প্রবেশ করা মাত্রই আপনার হাত ধুতে হবে কিংবা স্যানিটাইজ করতে হবে এবং তারপর সোজা বহিরঙ্গন স্থানে চলে যেতে হবে। যদি আপনার শৌচালয় ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়, তাহলে তা ব্যবহার করার পর আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে এবং অবিলম্বে বহিরঙ্গনে ফিরে যেতে হবে। আপনার পরিবারে সদস্য নন বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে যে কারো সাথে আপনার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং অভ্যর্থনাকারী সতেজ বাতাস (ভেন্টিলেশন) সংক্রান্ত নির্দেশনাটি মেনে চলবেন।

আপনি কখন আরও লোকেদের সঙ্গে দেখা করতে পারবেন বা গৃহমধ্যে সাক্ষাৎ করতে পারবেন

6 জন লোক বা 2টি পরিবারের নির্ধারিত সীমার চেয়ে বেশি সংখ্যার জমায়েত, অথবা গৃহমধ্যে জমায়েত শুধুমাত্র তখনই আয়োজিত করা যেতে পারে যদি তা একটি ব্যতিক্রম কারণে অনুমোদিত হয়। এই পৃষ্ঠায় সেই সমস্ত ব্যতিক্রম তালিকাভুক্ত রয়েছে।

এর অর্থ হল, উদাহরণস্বরূপ, কোনো ব্যবসায়ী (ট্রেডসপার্সন) সীমা না ভেঙে কোনো বাড়িতে প্রবেশ করতে পারেন, যদি কাজের জন্য তারা সেখানে থাকেন, এবং কোনো বিবাহে উপস্থিত অফিসিয়ান্টকে এই সীমার মধ্যে ধরা হবে না।

সাপোর্ট এবং চাইল্ডকেয়ার বাবল

সাপোর্ট এবং চাইল্ডকেয়ার বাবল গঠনের জন্য আপনাকে কিছু যোগ্যতা বিধি মেনে নিতে হবে। এর মানে যেকোনো একটি বাবল গঠন করতে পারবে না [সাপোর্ট বাবল](#) এবং [চাইল্ডকেয়ার বাবলের](#) জন্য আলাদা নির্দেশনা দেখুন।

আপনি শুধুমাত্র চাইল্ডকেয়ারের উদ্দেশ্যে একটি [চাইল্ডকেয়ার বাবল](#) ব্যবহার করতে পারেন। যে কোনও কারণে অন্য একটি পরিবারের সঙ্গে মেলামেশা করার জন্য আপনি একটি চাইল্ডকেয়ার বাবল ব্যবহার করতে পারবেন না। এর অর্থ হল যে অন্য একটি পরিবারের সঙ্গে সামাজিকভাবে মেলামেশা করার জন্য আপনি একটি চাইল্ডকেয়ার বাবল ব্যবহার করতে পারবেন না।

কাজে যাওয়া

যেখানে সম্ভব আপনার বাড়ি থেকে কাজ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত।

আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করা চালিয়ে যেতে না পারেন তাহলে আপনি আপনার কর্মস্থলে যাতায়াত করা চালিয়ে যেতে পারবেন। আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারেন তাহলে কাজে যাবার জন্য আপনাকে অত্যাবশ্যকীয় কর্মীদের আওতায় আসতে হবে না।

নিয়োগকর্তা এবং কর্মচারীদের তাদের কাজের ব্যবস্থা নিয়ে আলোচনা করা উচিত, এবং নিয়োগকর্তাদের উচিত তাদের কর্মচারীদের বাড়ি থেকে কাজ করার জন্য সম্ভাব্য প্রতিটি পদক্ষেপ গ্রহণ করা, যার মধ্যে রয়েছে দূরবর্তী কাজের জন্য

উপযুক্ত তথ্যপ্রযুক্তি এবং সরঞ্জাম সরবরাহ করা। যারা বাসা থেকে কাজ করতে পারবেন না তাদের নিয়োগকর্তাদের উচিত তাদের কর্মস্থলকে কোভিড -19 সুরক্ষিত করে তুলতে পদক্ষেপ নেয়া এবং কর্মীরা যাতে গণপরিবহন ব্যবহারের ক্ষেত্রে ব্যস্ত সময় ও রুটগুলো এড়িয়ে চলতে পারেন সে ব্যাপারে সাহায্য করা। উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকা লোকজনদের অতিরিক্ত গুরুত্ব দিতে হবে।

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

[ব্যবসা এবং ভেন্যুগুলোকে আবার খোলার বিষয়ে সরবরাহিত নির্দেশনা দেখুন](#)

কাজের উদ্দেশ্যে অন্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করা

যেক্ষেত্রে আপনার কাজের জন্য প্রয়োজনীয় হয় সেক্ষেত্রে আপনি বেশি বড় গোষ্ঠীতে কিংবা গৃহমধ্যে একত্র হতে পারেন। এতে সহকর্মীদের সাথে সামাজিক জমায়েত কিন্তু অন্তর্ভুক্ত নেই।

অন্য ব্যক্তিদের বাড়িতে কাজ করা

যেক্ষেত্রে আপনার জন্য অন্য লোকের বাড়িতে কাজ করা যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রয়োজনীয় হয় সেক্ষেত্রে আপনি কাজ করা চালিয়ে যেতে পারবেন, উদাহরণস্বরূপ আপনি যদি একজন:

- ন্যানী
- ক্লিনার
- ব্যবসায়ী(ট্রেডসপার্সন)
- সোশ্যাল কেয়ার কর্মী যারা বাচ্চাদের এবং পরিবারগুলিকে সহায়তা করেন

[অন্যান্য লোকজনের বাসাতে কাজ করার ব্যাপারে নির্দেশনা](#) আপনাকে মেনে চলতে হবে।

যেখানে একটি ব্যক্তিগত বাড়ি বা বাগানে কাজের মিটিংয়ের আয়োজন করার কোনও প্রয়োজন নেই সেখানে তার আয়োজন করার কোনও প্রয়োজন নেই।

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

আপনাকে যদি [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ](#) হিসাবে চিহ্নিত করা হয়ে থাকলে যেখানে সম্ভব আপনার বাড়ি থেকে কাজ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত। আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করা চালিয়ে যেতে না পারেন তাহলে আপনি আপনার কর্মস্থলে যাতায়াত করা চালিয়ে যেতে পারবেন। কর্মস্থলে কোভিড-19 এর ঝুঁকি হ্রাসে আপনার নিয়োগদাতার উচিত বিভিন্ন পদক্ষেপ নেওয়া এবং আপনার সুরক্ষার জন্য নেওয়া পদক্ষেপগুলো ব্যাখ্যা করা বলা উচিত। এই পদক্ষেপের অংশগ্রহণ হিসাবে অনেক নিয়োগদাতা তাদের কর্মীদের জন্য নিয়মিত টেস্টের ব্যবস্থা করতে পারে। আপনি কীভাবে কর্মস্থলে যাওয়া আসা করবেন সে ব্যাপারে চিন্তা ভাবনা করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ সম্ভব হলে ব্যস্ত সময়ে গণপরিবহন ব্যবহার এড়িয়ে চলা।

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

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

কাজে যাওয়ার ব্যাপারে আপনি উদ্বিগ্ন হলে বা কাজ করতে না পারলে

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

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

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

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

স্কুল বা কলেজে যাওয়া

স্কুলের ছাত্রদের এবং উচ্চতর শিক্ষা গ্রহণ করছেন এমন সকল শিক্ষার্থীদের স্কুলে এবং কলেজে যাওয়া উচিত।

শিক্ষাবর্ষের টার্ম চলাকালীন মেয়াদে সমস্ত স্কুল, কলেজ এবং অন্যান্য উচ্চতর শিক্ষার পরিবেশ মুখোমুখি শিক্ষণের জন্য খোলা থাকবে। এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে তাদের ভালো থাকা এবং শিক্ষা সমর্থন করার জন্য এবং কর্মরত বাবা-মা ও অভিভাবকদেরকে সাহায্য করার জন্য শিশুরা এবং তরুণ-তরুণীরা যেন তাদের শিক্ষাগত প্রতিষ্ঠানে উপস্থিত থাকে।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ছাত্র এবং শিক্ষার্থীদের স্কুল বা কলেজে যাওয়া উচিত।

[কোভিড-19 চলাকালীন সময় বাবা-মায়েদের আলি ইয়ার্স পরিষেবা প্রদানকারী, স্কুল এবং কলেজ সম্পর্কে কী জানা উচিত](#) সেই বিষয়ে অতিরিক্ত নির্দেশনা রয়েছে।

ইংল্যান্ডে সবার জন্য এখন দ্রুত লেটারেল ফ্লো টেস্ট বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। মাধ্যমিক স্কুলের ছাত্র এবং কলেজের শিক্ষার্থী এবং তাদের পরিবার ও স্কুল ও কলেজের সব কর্মীদের জন্য এটি করার সুপারিশ করা হয়।

[করোনাভাইরাসের \(কোভিড-19\) উপসর্গ না থাকলেও আপনি কীভাবে নিয়মিত দ্রুত টেস্ট করতে পারবেন সে ব্যাপারে নির্দেশনা](#) দেখুন।

ইউনিভার্সিটি এবং উচ্চ শিক্ষা

ইউনিভার্সিটি এবং অন্যান্য উচ্চ শিক্ষা পরিবেশে যে সকল ছাত্ররা প্র্যাকটিকাল এবং প্র্যাকটিস ভিত্তিক কোর্সসমূহ পূরণ করছে এবং যাদের বিশেষজ্ঞ সরঞ্জাম এবং সুযোগ সুবিধার প্রয়োজন রয়েছে তারা যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রয়োজনীয় পরিস্থিতিতে মুখোমুখি শিক্ষণ এবং শিক্ষা গ্রহণ করার জন্য উপস্থিত থাকতে পারেন। সরবরাহকারীদের শিক্ষার্থীদের ফিরে আসতে বলা উচিত নয় যদি তাদের কোর্সকে যুক্তিসঙ্গতভাবে অনলাইনে চালিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

সকল অন্যান্য ছাত্ররা দূরবর্তী অবস্থান থেকে শিক্ষা গ্রহণ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত এবং সামনা সামনি শিক্ষা গ্রহণ শুরু না হওয়া পর্যন্ত সম্ভব হলে যেখানে অবস্থান করছেন সেখানে থাকা উচিত। অন্যান্য শিক্ষার্থীরা কখন সামনা সামনি শিক্ষাগ্রহণ ও শিক্ষাতে ফিরে আসবেন সেটি সরকার পর্যালোচনা করবে এবং ইস্টার হলিডের পর ঘোষণা দিবে।

যে সমস্ত শিক্ষার্থীরা ইউনিভার্সিটি সহ উচ্চ শিক্ষা পরিবেশে ফিরে এসেছেন, তাদের শিক্ষাবর্ষের টার্ম চলাকালীন সময়ে তাদের স্থায়ী বাড়ি এবং ছাত্রকালীন বাড়ির মধ্যে যাওয়া আসা করা উচিত নয়, যদি না তাদের ক্ষেত্রে কোনও অব্যাহতি প্রযোজ্য হয়।

যে সমস্ত উচ্চ শিক্ষার শিক্ষার্থীরা ইউনিভার্সিটি কর্তৃক সরবরাহকৃত থাকার ব্যবস্থায় থাকতে এসেছেন তারা যদি চান তাহলে 29 এপ্রিল 2021-এর আগে একটি নন-টার্ম বাসস্থানে ফিরে যেতে পারবেন। এর সাহায্যে ইউনিভার্সিটির শিক্ষার্থীরা ছুটির জন্য তাদের পরিবারের কাছে বা অন্য কোনও ঠিকানায় ফেরত যেতে পারবেন। তবে, কোভিড-19 বিস্তারের ঝুঁকি রোধকল্পে, যেখানে সম্ভব ছাত্রদের তাদের শিক্ষাবর্ষের টার্ম চলাকালীন বাসস্থানেই থাকা উচিত, বিশেষত সেই সকল ছাত্ররা যারা 8 মার্চ থেকে ক্যাম্পাসে ফেরত এসেছেন। ভ্রমণ করার পূর্বে ছাত্রদের একটি টেস্ট করানো উচিত।

[ইউনিভার্সিটি এবং উচ্চ শিক্ষা গ্রহণ করা শুরু করছেন কিংবা শিক্ষা গ্রহণের জন্য ফিরে আসছেন এমন সকল শিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশিকা](#) রয়েছে।

শিক্ষার্থীরা [কোভিড-19 বিস্তার কিভাবে রোধ করা যেতে পারে সেই সম্পর্কে নির্দেশনাটি](#) সবসময় অনুসরণ করবেন।

চাইল্ডকেয়ার

সব বাচ্চারা নিবন্ধিত চাইল্ডকেয়ার, চাইল্ডমাইন্ডার, সমন্বিত কেয়ার এবং বাচ্চাদের জন্য গৃহমধ্যে আয়োজিত অন্যান্য তদারকি কর্মকাণ্ড ব্যবহার করতে পারেন।

বহিরঙ্গনে প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ্স-এর আয়োজন করার অনুমতি দেওয়া হয়েছে তবে সেখানে উপস্থিত সংখ্যার ক্ষেত্রে বাধানিষেধ রয়েছে। এই নির্দেশনাটির মধ্যে প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ্স-এর অধ্যায়টি দেখুন।

চাইল্ডকেয়ারের উদ্দেশ্যে অন্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করা

যেখানে এটা যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রয়োজনীয় হয় সেখানে লোকেরা গৃহমধ্যে বা বহিরঙ্গনে বেশি বড় গোষ্ঠীতে একত্রিত হওয়া অব্যাহত রাখতে পারেন:

- শিক্ষা, নিবন্ধিত চাইল্ডকেয়ার, এবং শিশুদের জন্য আয়োজিত তদারকি কর্মকাণ্ডের জন্য, [শিক্ষা এবং চাইল্ডকেয়ার সম্পর্কে আরও তথ্য দেখুন](#)
- এমন ব্যবস্থাপনার জন্য যেখানে শিশুরা তাদের মা-বাবা বা অভিভাবক উভয়েরই সাথে একই বাড়িতে বসবাস করে না
- জন্মদাতা মা-বাবা এবং পরিচর্যাধীন শিশুদের মধ্যে যোগাযোগের অনুমতি দেওয়া, এর পাশাপাশি পরিচর্যাধীন ভাইবোনদের মধ্যেও
- সম্ভাব্য দত্তক গ্রহণেচ্ছু দম্পতির সাথে শিশু বা শিশুদের সাক্ষাত করানোর জন্য যাদেরকে তাদের সাথে রাখা হতে পারে
- সোশ্যাল সার্ভিসেস দ্বারা অন্যের পরিচর্যায় কোনো একটি শিশুকে বা শিশুদেরকে রাখতে বা রাখার ব্যবস্থা করতে
- চাইল্ডকেয়ার বাবলের মাধ্যমে চাইল্ডকেয়ার পরিষেবা প্রদানের উদ্দেশ্যে

আপনি শুধুমাত্র চাইল্ডকেয়ারের জন্য একটি [চাইল্ডকেয়ার বাবল](#) ব্যবহার করতে পারবেন এবং যে কোনও কারণে অন্য একটি পরিবারের সঙ্গে মেলামেশা করার জন্য আপনি একটি চাইল্ডকেয়ার বাবল ব্যবহার করতে পারবেন না (যেমন সামাজিক মেলামেশার জন্য)। চাইল্ডকেয়ার বাবল গঠনের জন্য আপনাকে কিছু যোগ্যতা বিধি মেনে নিতে হবে। [চাইল্ডকেয়ার বাবলের জন্য আলাদা নির্দেশনা দেখুন](#)।

প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ্স

যদি 5 বছরের চেয়ে কম বয়সী শিশুদের উপকারের জন্য হয় এবং কোনও ব্যবসা, দাতব্য বা সরকারী সংস্থা কর্তৃক আয়োজিত করা হয় তাহলে বহিরঙ্গনে (কিন্তু ব্যক্তিগত বাসা বা বাগানে নয়) প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ্স-এর আয়োজন করা যেতে পারে। এতে সেই সমস্ত গোষ্ঠীরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেগুলো মূলত সামাজিক এবং উন্নয়নমূলক কর্মকাণ্ডের প্রতি কেন্দ্রিত রয়েছে।

প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ্স-এ সর্বাধিক 15 জনের মধ্যেই সীমিত থাকতে হবে। পাঁচ বছরের চেয়ে কম বয়সী শিশুদেরকে এবং এই গোষ্ঠীর অংশ হিসেবে কর্মরত কোনও ব্যক্তি বা স্বেচ্ছাসেবীকে এই সংখ্যাতে গোনা হবে না যেমন একজন গ্রুপ লিডার।

এমন সমস্ত সাপোর্ট গ্রুপ্স যারা বাবা-মা, কেয়ারার বা তাদের শিশুদেরকে সাপোর্ট ফাংশন সরবরাহিত করে

যে সমস্ত সাপোর্ট গ্রুপ্স বাবা-মা, কেয়ারার, বা তাদের শিশুদেরকে সাপোর্ট ফাংশন সরবরাহকৃত করে, যেমন সন্তানকে বুকের দুধ পান করানো, প্রসবোত্তর, এবং বেবি আর টডলার গ্রুপ্স সেগুলো অব্যাহতভাবে গৃহমধ্যে সাক্ষাৎ করা চালিয়ে যেতে পারে, তবে তাদেরকে অন্যান্য সাপোর্ট গ্রুপ্স-এর মতন সমান নিয়মের অনুসরণ করতে হবে। এই নির্দেশনাটির মধ্যে সাপোর্ট গ্রুপ্স-এর অধ্যায়টি দেখুন।

পরিচর্যা বা সহায়তা প্রদান করা

যেখানে এটা যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রয়োজনীয় হয় সেখানে লোকেরা বেশি বড় গোষ্ঠীতে বা গৃহমধ্যে সাক্ষাৎ করা অব্যাহত রাখতে পারেন:

- আপনার সাপোর্ট বাবলের মানুষদের সাথে দেখা করতে যেতে (যদি আপনার আইনগতভাবে একটি গঠন করার জন্য অনুমতি থাকে)

- একটি চাইল্ডকেয়ার বাবল এর অংশ হিসেবে 13 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য অনানুষ্ঠানিক চাইল্ডকেয়ার প্রদান করতে (উদাহরণস্বরূপ, বাবা-মাকে কাজ করতে সক্ষম করা, প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে সামাজিক মেলামেশা সক্রিয় না করা)।
- জরুরী সহায়তা প্রদান করার জন্য
- সর্বোচ্চ 15 জনের একটি সাপোর্ট গ্রুপে যাওয়ার ক্ষেত্রে 15 জনের সীমাবদ্ধতার মধ্যে 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চা যারা তাদের পিতামাতা বা গার্ডিয়ানের সাথে থাকবে তারা অন্তর্ভুক্ত নয়
- রেসপাইট কেয়ারের জন্য যেখানে একজন প্রতিবন্ধী বা দুর্বল ব্যক্তিকে এই যত্ন প্রদান করা হচ্ছে, অথবা একটি লুকড-আফটার শিশুর ক্ষেত্রে একটি সংক্ষিপ্ত বিরতিস্বরূপ।
- প্রতিবন্ধী এবং দুর্বল ব্যক্তিদেরকে পরিচর্যা বা সাহায্য প্রদান করতে, যার মধ্যে জরুরি জিনিসপত্রের কেনাকাটা করা এবং তাদের তরফ থেকে পরিষেবাগুলোকে অ্যাক্সেস করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে

যেখানে প্রয়োজনীয় হয় সেখানে আপনি কারো বাড়ির মধ্যে প্রতিবন্ধী এবং দুর্বল ব্যক্তিদেরকে পরিচর্যা বা সাহায্য প্রদান করতে পারেন তবে, আপনার শুধুমাত্র তখনই গৃহমধ্যে বা বেশি বড় গোষ্ঠীতে একত্রিত হওয়া উচিত যেখানে পরিচর্যা বা সাহায্য প্রদান করার জন্য এটাকে যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রয়োজনীয় বলে গণ্য করা হয়। এর অর্থ হচ্ছে যে আপনি কোনও দুর্বল লোকের সঙ্গে গৃহমধ্যে সামাজিক ভাবে দেখা-সাক্ষাৎ করতে পারবেন না যদি না তারা আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবলে থাকেন, অথবা কোনও অন্য অব্যাহতি প্রযোজ্য হয়।

কিভাবে আপনি [করোনাভাইরাসকে ছড়িয়ে দেওয়া বন্ধ করতে পারেন সে সম্পর্কে](#) নির্দেশনা সবসময় অনুসরণ করা উচিত। [বন্ধুদের বা পরিবারকে অবৈতনিক পরিচর্যা প্রদান করেন এমন সকল লোকের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) রয়েছে।

সাপোর্ট গ্রুপ

ব্যক্তিগত উপস্থিতি আবশ্যকীয় 15 জন অংশগ্রহণকারীর সমন্বয়ে গঠিত সাপোর্ট গ্রুপ যেখানে পারস্পরিক সহায়তা, থেরাপি বা অন্য কোনো ধরনের সহায়তা প্রদান আনুষ্ঠানিকভাবে চালিয়ে যেতে পারবেন। সাপোর্ট গ্রুপগুলোর একটি ব্যবসা, দাতব্য বা সরকারী সংস্থা কর্তৃক আয়োজিত হওয়া অপরিহার্য এবং কোনও ব্যক্তি বাড়িতে বা বাগানে এগুলোর আয়োজন করা নিষিদ্ধ। সকল অংশগ্রহণকারীদের সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। সাপোর্ট গ্রুপ কার্যক্রমের উদাহরণের মধ্যে নিম্নোক্ত সহায়তা প্রদান অন্তর্ভুক্ত:

- অপরাধের শিকার ব্যক্তিদের সহায়তা প্রদান (পারিবারিক নির্যাতন সহ)
- যারা কোন নেশাতে আসক্ত আছেন বা নেশার আসক্তি থেকে বের হয়ে আসছেন(এর মধ্যে রয়েছে অ্যালকোহল, মাদক বা অন্য কোন কিছু ব্যবহারের নেশা)বা নেশাগ্রস্তের মত আচরণ করেন এমন লোকজনকে সহায়তা প্রদান
- যারা দীর্ঘদিন যাবত কোন রোগে ভুগছেন বা মৃত্যুর দ্বারপ্রান্তে আছেন বা অরক্ষিত এমন কেউ (এতে কোনও ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তি ও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে) এবং এদের দেখাশুনায় নিয়োজিত থাকা কোন ব্যক্তি
- যারা তাদের লিঙ্গ সংক্রান্ত বিষয় বা পরিচয় নিয়ে সমস্যায় ভুগছেন তারা (এদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে সমকামী নারী, সমকামী পুরুষ, উভকামী বা ট্রান্সজেন্ডার কেউ)
- যারা তাদের কোন নিকটাত্মীয়ের মৃত্যু শোকে ভুগছেন
- ঝুঁকিতে থাকা অল্পবয়স্ক তরুণ-তরুণী (ইয়ুথ ওয়ার্কারদের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারার সহায়তা অন্তর্ভুক্ত)
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের কেয়ারার

15 জনের সীমাবদ্ধতার মধ্যে 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চা যারা তাদের পিতামাতা বা গার্ডিয়ানের সাথে থাকবে তারা অন্তর্ভুক্ত নয় কাজ ও স্বেচ্ছাসেবী কর্মকাণ্ডের জন্য সঙ্গত প্রয়োজনে উপরোক্ত সীমারেখা ভঙ্গ করা যেতে পারে। যেখানে একটি গ্রুপ ব্যতিক্রম হিসাবে রয়েছেন এমন কাউকে অন্তর্ভুক্ত করে (যেমন, যিনি কাজ করছেন বা গ্রুপের জন্য স্বেচ্ছাসেবী), সেক্ষেত্রে সাধারণত তাদেরকে জমায়েতের সীমারেখার মধ্যে ধরা হয় না।

ব্যায়াম, খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ

বাইরে আপনি যতখুশী ব্যায়াম করতে পারেন তবে এক্ষেত্রে সর্বোচ্চ লোক সংখ্যার উপর একটি বিধিনিষেধ রয়েছে। এটি হতে পারে হয়ত:

- আপনি নিজে
- বা সর্বোচ্চ 6 জনের একটি গ্রুপে
- সর্বাধিক 2টি পরিবারের (এতে তাদের সাপোর্ট বাবল অন্তর্ভুক্ত আছে) যেকোনও সংখ্যক সদস্যের একটি গোষ্ঠীতে বহিরঙ্গনে ব্যায়াম করতে পারেন

আপনি যেকোনো সংখ্যক লোকের সাথে বহিরঙ্গনে আনুষ্ঠানিকভাবে আয়োজিত খেলাধুলায় অথবা লাইসেন্সড শারীরিক কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে পারেন। এগুলো একটি ব্যবসা, দাতব্য বা সরকারী সংস্থা কর্তৃক আয়োজিত হওয়া অপরিহার্য এবং সংগঠককে অবশ্যই প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে, যার মধ্যে একটি ঝুঁকির মূল্যায়ন পূরণ করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে আপনাকে সংস্পর্শ আসা এড়াতে হবে, আর কিছু-কিছু খেলাধুলার জন্য সব ধরনের সংস্পর্শে আসা এড়াতে হবে। [আপনার খেলাধুলার জন্য সংস্পর্শ এড়ানো কী বোঝায় সেটি সম্পর্কিত নির্দেশনা পড়ুন।](#)

আপনি নিজে, অথবা অন্য একজনের সাথে, বা আপনার পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের কারোর সাথে ইনডোর লেজার স্থানগুলোতে ব্যায়াম করতে পারবেন।

আপনার খেলাধুলার উদ্দেশ্যে গৃহমধ্যে সাক্ষাৎ করা উচিত নয়, বাদে:

- ডিজেবিলিটি স্পোর্ট
- পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের সাথে স্পোর্টস
- খেলাধুলা যা শিক্ষা পাঠ্যক্রমের অংশ
- অনূর্ধ্ব 18 বছর বয়সীদের জন্য তত্ত্বাবধানকৃত খেলাধুলা এবং শারীরিক কার্যকলাপ (31 আগস্ট 2020 তারিখে যাদের বয়স 18 বছরের কম ছিল তারা সহ), এবং এতে সর্বাধিক 15 জন অংশগ্রহণকারী উপস্থিত থাকতে পারেন

আপনাকে নির্দেশনা মেনে চলতে হবে:

- [বিনোদনমূলক দলীয় খেলাধুলার বিষয়ে](#)
- [ইংল্যান্ডে বহিরঙ্গন খেলাধুলা এবং বিনোদনের বিষয়ে](#)
- [তৃণমূলের খেলাধুলা এবং জিম ও অবসরস্থাপনের সুবিধা প্রদানকারীদের জন্য](#)

অভিজাত ক্রীড়াবিদ

অভিজাত ক্রীড়াবিদ (অথবা যারা কোনও সরকারী অভিজাত স্পোর্টসে আছেন) প্রতিযোগিতা এবং প্রশিক্ষণের জন্য বেশি বড় গোষ্ঠীতে কিংবা গৃহমধ্যে সাক্ষাৎ করতে পারে। যদি প্রয়োজন হয় তাহলে তাদের কোচ তাদের সঙ্গে থাকতে পারেন, অথবা যদি তারা 18 বছরের চেয়ে কম বয়সী হন তাহলে তাদের বাবা-মা এবং অভিভাবক তাদের সঙ্গে থাকতে পারেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া এবং সংযুক্ত স্মরণীয় ঘটনা

উপস্থিতিতে সীমাবদ্ধতা দিয়ে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অনুমোদিত, এবং এগুলো কেবল কোভিড সুরক্ষিত স্থানে বা পাবলিক বহিরঙ্গন স্থানে অনুষ্ঠিত হতে পারবে। ভেন্যু পরিচালক কিংবা ইভেন্ট পরিচালককে অবশ্যই প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে, যার মধ্যে একটি ঝুঁকির মূল্যায়ন পূরণ করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় সর্বাধিক 30 জন পর্যন্ত লোক উপস্থিত থাকতে পারবে এবং এগুলো ইনডোর অনুষ্ঠিত করা যেতে পারে। সংযুক্ত ধর্মীয়, বিশ্বাস-ভিত্তিক বা স্মৃতিচারণমূলক ইভেন্টগুলো, যেমন ওয়েকস, পাথর সেটিং এবং ছাই ছড়ানো উপস্থিতি 15 জন লোককে নিয়ে চালিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

কাজ করছেন এমন কাউকে এই সীমাতে গণনা করা হবে না। লোকদের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা মেনে চলতে হবে যারা একসাথে বসবাস করেন না বা সাপোর্ট বাবল শেয়ার করেন না।

[করোনাভাইরাস মহামারী চলাকালীন সময়ে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনা করা বা সেখানে উপস্থিত থাকার বিষয়ে নির্দেশনা](#) সরবরাহকৃত করা হয়েছে।

বিবাহ এবং সিভিল পার্টনারশিপ অনুষ্ঠান এবং রিসেপশন

বিয়ে, সিভিল পার্টনারশীপ অনুষ্ঠান বা রিসেপশনে 15 জনের বেশী (যে কোন বয়সী) লোক জমায়েত হতে পারবে না। কাজ করছেন এমন কাউকে এই সীমাতে গণনা করা হবে না। লোকদের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা মেনে চলতে হবে যারা একসাথে বসবাস করেন না বা সাপোর্ট বাবল শেয়ার করেন না।

[ছোট খাট বিবাহ এবং সিভিল পার্টনারশিপের ব্যাপারে](#) আরও একটি নির্দেশনা রয়েছে।

উপাসনালয়

আপনি কোনো একটি সেবার জন্য উপাসনা করার স্থানে যোগ দিতে পারবেন। ইনডোর একটি উপাসনা চলাকালীন সময়ে আপনার নিজের পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে কারো সঙ্গে মেলামেশা করা নিষিদ্ধ। আপনার সবসময় সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা উচিত, এবং আপনার পরিবারের সদস্য নন বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে যে কারো থেকে 2 মিটার দূরে থাকা উচিত।

বহিরঙ্গন উপাসনা চলাকালীন সময়ে, আপনার 6 জনের চেয়ে বেশি বড় গোষ্ঠীতে মেলামেশা করা উচিত নয়, তবে 2টি পরিবারের গোষ্ঠীগুলো ব্যতীত (যদি যোগ্য বলে গণ্য করা হয়, তাহলে একটি পরিবারে একটি বিদ্যমান সাপোর্ট বাবল অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে)। আপনাকে সবসময় অন্যান্য গোষ্ঠী এবং পরিবারগুলো থেকে কঠোর সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

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

স্বেচ্ছাসেবা এবং দাতব্য পরিষেবাসমূহ

যেখানে স্বেচ্ছাসেবী কিংবা দাতব্য পরিষেবাসমূহ সরবরাহিত করার জন্য যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রয়োজনীয় হয় সেখানে আপনি 6 জন লোক বা 2টি পরিবারের সীমার চেয়ে বেশি বড় সংখ্যায় কিংবা ইনডোর সমবেত হতে পারেন।

আপনাকে [কোভিড-19 এর সময় স্বেচ্ছাসেবী সংক্রান্ত নির্দেশনাটি](#) মেনে চলতে হবে।

অন্যান্য পরিস্থিতি যেখানে আপনি ছয় জন লোক বা দুইটি পরিবারের চেয়ে বেশি বড় গোষ্ঠীতে সমবেত হতে পারেন

প্রসূতি

সন্তান প্রসবের জন্য এসেছেন বা হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করছেন এমন কোনও ব্যক্তির সঙ্গে থাকার জন্য আপনি ইনডোর সাক্ষাৎ করতে পারেন। আপনার উচিত প্রাসঙ্গিক হাসপাতালে পরিদর্শন সম্পর্কিত নীতি দেখে নেওয়া। [গর্ভাবস্থা এবং করোনাভাইরাস-এর উপর অতিরিক্ত এনএইচএস নির্দেশনা](#) আছে।

আঘাত বা ক্ষতি এড়ানো

আপৎকালীন সহায়তা প্রদান করতে, এবং আঘাত বা অসুস্থতা এড়াতে, বা ক্ষতির ঝুঁকি থেকে বাঁচতে (ঘরোয়া নির্যাতন সহ) আপনি বেশি বড় গোষ্ঠীতে অথবা ইনডোরে সমবেত হতে পারেন।

সহানুভূতিশীল পরিদর্শন

আপনি নিম্নবর্ণিত কোনও একটি ক্ষেত্রে আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে অন্যান্য লোকের সঙ্গে বেশি বড় গোষ্ঠী বা ইনডোরে সমবেত হতে পারেন:

- মৃত্যু শয্যায় রয়েছেন এমন কাউকে দেখতে যেতে
- কেয়ার হোম, হাসপাতাল বা হসপাইসে রয়েছেন এমন কারো সঙ্গে দেখা করতে যাওয়া (যদি [কেয়ার হোম-এর নির্দেশনার](#) আওতায় তা অনুমোদিত হয়)

- পরিবারের একজন সদস্য কিংবা একজন কাছের বন্ধুর সঙ্গে তাদের মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া।

অতিরিক্ত অব্যাহতি

আরো যুক্তিসংগত কারণসমূহ রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি নিম্নবর্ণিত উদ্দেশ্যে হয়তো বেশি বড় গোষ্ঠীতে বা গৃহমধ্যে সমবেত হতে পারেন:

- আইনি বাধ্যবাধকতাগুলো পূরণ করতে
- বাড়ি কেনা, বেচা বা বদলানোর সঙ্গে সম্পর্কিত কর্মকাণ্ড পরিচালিত করার জন্য
- কোভিড-সুরক্ষিত বিক্ষোভ বা ধর্মঘাটে অংশগ্রহণ করার জন্য যেখানে সংগঠক সমস্ত প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করেছেন, যার মধ্যে একটি ঝুঁকির মূল্যায়ন পূরণ করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
- যেখানে একটি নির্বাচনে বা গণভোটে ভোট দেওয়ার উদ্দেশ্যে যুক্তিসংগতভাবে প্রয়োজনীয় হয় (যেমন ধরুন ভোট গণনা বা আইনি পর্যবেক্ষকদের জন্য)।

নির্বাচনে বা গণভোটে কোনও একটি নির্দিষ্ট ফলাফলের জন্য প্রচার করছেন এমন সকল লোক, [কোভিড-19 চলাকালীন সময়ে নির্বাচন এবং গণভোট সম্পর্কিত নির্দেশনা](#) অনুসারে বাড়ি-বাড়ি গিয়ে তাদের প্রচারের কর্মকাণ্ড পরিচালিত করতে পারেন।

ফৌজদারি বিচার ব্যবস্থার স্থানে বা ইমিগ্রেশন ডিটেনশন সেন্টারে হওয়া জমায়েতের জন্য আপনি বেশি বড় গোষ্ঠীতে সমবেত হতে পারেন বা গৃহমধ্যে সমবেত হতে পারেন।

যদি আপনি নিয়ম ভাঙেন

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

প্রথম অপরাধের জন্য আপনাকে £200 এর ফিক্সড পেনাল্টি নোটিশ দেওয়া যেতে পারে, পরবর্তী প্রতিটি অপরাধের জন্য যা দ্বিগুণ হারে সর্বোচ্চ £6,400 পর্যন্ত হবে।

যদি আপনি, আপনার পরিবারের বাইরে 15 জনের চেয়ে বেশি বড় সংখ্যায় উপস্থিত লোকের একটি হাউস পার্টির মতন কোনও প্রাইভেট ইনডোর জমায়েতে যান তাহলে আপনার থেকে জরিমানা রূপে £800 নেওয়া যেতে পারে, এবং এর পর আপনার প্রত্যেকটি অপরাধের জন্য দ্বিগুণ জরিমানা নেওয়া হবে ও তার সর্বাধিক সীমা হচ্ছে £6,400।

যদি আপনি 30 জনেরও বেশি লোকের একটি অবৈধ জমায়েতের আয়োজন করেন বা আয়োজন করায় সংশ্লিষ্ট থাকেন, তবে পুলিশ £10,000 জরিমানা ধার্য করতে পারে।

কেয়ার হোম পরিদর্শনসমূহ

কিভাবে পরিদর্শন করতে হবে সেই সম্পর্কে জানতে আপনার [কোভিড-19 চলাকালীন সময়ে কেয়ার হোমগুলো পরিদর্শন করা সম্পর্কিত নির্দেশনা](#) দেখে নিতে হবে। যদি বাসিন্দারা কেয়ার হোম-এর বাইরে গিয়ে কারো সঙ্গে দেখা করছেন তাহলে তাদের জাতীয় বাধানিষেধ অনুসরণ করতে হবে।

[সাপোর্টেড লিভিং এ অবস্থানকারীদের জন্য আলাদা নির্দেশনা](#) আছে।

সারা রাতের জন্য বাড়ির বাইরে অবস্থান করা

আপনি একটি ক্যাম্পসাইট, ক্যারাভান, বোট, সেকেন্ড হোম বা অন্যান্য সেলফ কনটেইনড আবাসনে রাত্রি যাপন করতে পারেন। কেবল আপনার পরিবারের বা [সাপোর্ট বাবলের](#) লোকজনের সাথে এটি করতে হবে। আপনার এমন কারো সঙ্গে সারা রাতের জন্য থাকা অবশ্যই উচিত নয় যার সঙ্গে আপনি বাস করেন না কিংবা যার সঙ্গে আপনি একটি সাপোর্ট বাবল তৈরি করেননি বা কোনও আইনি অব্যাহতি প্রযোজ্য হয়।

সেলফ কনটেইনড হলিডে আবাসনগুলো হয়ত খোলা রাখা যাবে। এসব আবাসনের সুযোগ সুবিধা যেটি একক একটি পরিবার/সাপোর্ট বাবলের ব্যবহারের জন্য সীমাবদ্ধ। যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- রান্নাঘর
- শোবার ঘর
- বাথরুম
- ইনডোরে ব্যবহারের স্থান যেমন লাউঞ্জ, বসার ঘর এবং কোন লিফট, সিঁড়ি বা বাসাতে আসা যাওয়ার সময় থাকা অভ্যন্তরীণ করিডোর।

[হোটেল ও অন্যান্য অতিথিশালা সংক্রান্ত নির্দেশনাতে](#) হোটেল অন অন্যান্য হলিডে বাসস্থান যেগুলো খোলা রাখা যাবে সে ব্যাপারে তথ্য রয়েছে।

কারণসমূহের একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকা [ইংল্যান্ডে কিছু ব্যবসা এবং ভেন্যু বন্ধ করার নির্দেশিকায়](#) পাওয়া যাবে।

ইংল্যান্ডের মধ্যে ভ্রমণ করা

যেখানে সম্ভব আপনার ভ্রমণের পরিমাণ সীমিত রাখার চেষ্টা অব্যাহত রাখবেন এর অর্থ হচ্ছে যে আপনার উচিত অপ্রয়োজনীয় যাতায়াত এড়িয়ে চলা এবং যেখানে সম্ভব একই যাতায়াতে নানান কাজ পূরণ করার চেষ্টা করা।

যদি আপনার ভ্রমণ করতেই হয়:

- যেখানে সম্ভব পায়ে হেটে বা সাইকেলে যাতায়াত করুন
- আপনার বাড়ির বাইরের বা আপনার সাপোর্ট বাবলের বাইরের কারও সাথে গাড়ি শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন যদি না আপনার ভ্রমণটির জন্য সঙ্গত কোনো অব্যাহতি প্রযোজ্য হয়
- আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন বা ব্যস্ত সময় এবং রুট এড়িয়ে চলুন
- নিয়মিতভাবে হাত ধোবেন বা আপনার হাত স্যানিটাইজ করবেন
- গণপরিবহনে মুখে আবরণী পরে থাকুন, যদি না আপনি অব্যাহতি প্রাপ্ত হন
- আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে যেখানে সম্ভব 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন, বা বাড়তি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ পূর্বক 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন (যেমন একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করে বা অভ্যন্তরীণ পরিবেশে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা বিদ্যমান থাকলে)।

ব্যক্তিগত গাড়িতে চলার সময় সামাজিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে আপনাকে যেসব বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে। এর মানে হল আপনি অবশ্যই আপনার বাসার বাইরের কেউ বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে কারো সাথে বদ্ধ একটি গাড়ি শেয়ার করবেন না যদি না সঙ্গত কোন অব্যাহতি প্রযোজ্য হয় যেমন আপনার সহকর্মী কারো সাথে আপনি গাড়িটি শেয়ার করছেন (যেমন একটি ট্যাক্সি)। উন্মুক্ত একটি গাড়ি ব্যবহারের সময় আপনাকে অবশ্যই আউটডোরের জন্য প্রযোজ্য বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে।

[নিরাপদে ভ্রমণ করা সম্পর্কে অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) রয়েছে, যার মধ্যে নিরাপদে গণপরিবহন ব্যবহার করা সম্পর্কে তথ্য উল্লিখিত রয়েছে।

যুক্তরাজ্যে, রিপাবলিক অব আয়ারল্যান্ড এবং চ্যানেল আইল্যান্ডসের মধ্যে ভ্রমণ করা

ইংল্যান্ড আসার জন্য ভ্রমণ করা

কমন ট্রাভেল এরিয়ার (যুক্তরাজ্যে, রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান) বিভিন্ন অংশ থেকে ইংল্যান্ডে প্রবেশ করার ক্ষেত্রে বিধিনিষেধ থাকতে পারে। ভ্রমণের কোনও ব্যবস্থা করার পূর্বে আপনার দেখে নেওয়া উচিত যে আপনি যে জায়গা থেকে ভ্রমণ করতে চান সেখানে কোন-কোন বাধানিষেধ বিদ্যমান রয়েছে।

কমন ট্রাভেল এরিয়া (যুক্তরাজ্যে, রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান) থেকে ভ্রমণের অনুমতি থাকলে আপনি ইংল্যান্ডে প্রবেশ করার পর আপনাকে কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে না। আপনি যদি ইংল্যান্ডে আসেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই সমস্ত করণীয় এবং বর্জনীয় বাধানিষেধ অনুসরণ করতে হবে।

ইংল্যান্ড থেকে ভ্রমণ করা

কমন ট্রাভেল এরিয়ার (যুক্তরাজ্যে, রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান) বিভিন্ন অংশে ইংল্যান্ডে থেকে প্রবেশ করার ক্ষেত্রে বিধিনিষেধ থাকতে পারে। যুক্তরাজ্যের অন্যান্য অংশ, রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান-এ যাওয়ার জন্য আপনি

ইংল্যান্ড থেকে ভ্রমণ করার ক্ষেত্রে আপনার সঙ্গত কোন কারণ দেখাতে হবে না। ভ্রমণের কোনও ব্যবস্থা করার পূর্বে আপনার দেখে নেওয়া উচিত যে আপনি যে জায়গা থেকে ভ্রমণ করতে চান সেখানে কোন-কোন বাধানিষেধ বিদ্যমান রয়েছে কিনা।

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড থেকে বা সেখানে ভ্রমণ করা

বর্তমানে [নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য বিধিনিষেধ হল সঙ্গত কোনো কারণ ছাড়া বাসার বাইরে যাওয়া বেআইনি](#)। কমন ট্রাভেল এরিয়ার অন্যান্য স্থান থেকে যারা নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে আসবেন তাদেরকে সেখানে প্রবেশের পর 10 দিনের জন্য সেলফ আইসোলেশনে থাকার জন্য বলা হচ্ছে। তবে এক্ষেত্রে [অনেকগুলো ব্যতিক্রম রয়েছে](#)।

স্কটল্যান্ডে ভ্রমণ করা বা সেখান থেকে আসা

স্কটল্যান্ড এবং যুক্তরাজ্যের বাদবাকি অংশ এবং বৃহত্তর কমন ট্রাভেল এরিয়ার মধ্যে ভ্রমণ নিয়ন্ত্রিত থাকবে। এর মানে হলে স্কটল্যান্ডের বাইরে আসা বা প্রবেশে বে-আইনি যদি সঙ্গত কোন কারণ না থাকে। ছুটি কাটানোর উদ্দেশ্যে ভ্রমণ কোনো সঙ্গত কারণ নয়। [স্কটল্যান্ডে ভ্রমণ বা বাইরে আসার ব্যাপারে সঙ্গত কারণগুলো সম্পর্কে এই নির্দেশনাটি পরামর্শ প্রদান করে](#)।

ওয়েলসে ভ্রমণ করা বা সেখান থেকে আসা

ওয়েলস এবং যুক্তরাজ্যের বাদবাকি অংশ এবং বৃহত্তর কমন ট্রাভেল এরিয়ার মধ্যে ভ্রমণ নিয়ন্ত্রিত থাকবে। এর মানে হলে ওয়েলসের বাইরে আসা বা প্রবেশে বে-আইনি যদি সঙ্গত কোন কারণ না থাকে। ছুটি কাটানোর উদ্দেশ্যে ভ্রমণ কোনো সঙ্গত কারণ নয়। [ওয়েলসের ভ্রমণ বা বাইরে আসার ব্যাপারে সঙ্গত কারণগুলো সম্পর্কে এই নির্দেশনাটি পরামর্শ প্রদান করে](#)।

আন্তর্জাতিক ভ্রমণ

ইংল্যান্ড থেকে আন্তর্জাতিক কোন স্থানে ভ্রমণ করা

আপনি ইংল্যান্ড থেকে শুধুমাত্র তখনই আন্তর্জাতিক ভ্রমণ করতে পারবেন যদি আপনার কাছে [যুক্তরাজ্য ছেড়ে বাইরে যাওয়ার কোনও যুক্তিসংগত অজুহাত](#) থাকে, যেমন ধরুন কাজের জন্য। আন্তর্জাতিক ছুটি নিষিদ্ধ।

কিছু চাকরিসমূহকে সেলফ-আইসোলেশন এবং টেস্টিংয়ের মতন নির্দিষ্ট ভ্রমণ সম্পর্কিত প্রয়োজনীয়তা থেকে অব্যাহতি প্রাপ্ত হিসেবে গণ্য করা হয়। [কোন-কোন চাকরি এবং পরিস্থিতিগুলোকে ভ্রমণ সম্পর্কিত অব্যাহতির জন্য যোগ্য বলে গণ্য করা হয় তার নির্দেশনা](#) দেখুন।

যদি আপনার বিদেশ ভ্রমণ করার প্রয়োজন হয় (এবং ভ্রমণ করার জন্য আপনার কাছে একটি যুক্তিসংগত অজুহাত থাকে) তাহলে আপনাকে একটি নতুন অপরিহার্য আউটবাইন্ড '[ডিক্লারেশন টু ট্রাভেল](#)' ফরম পূরণ করতে হবে, যদি না আপনার ক্ষেত্রে কোনও অব্যাহতি প্রযোজ্য হয়। যুক্তরাজ্য ছেড়ে যাওয়ার আগে আপনাকে সেই ফরমে আপনার ভ্রমণ করার কারণ লিখতে হবে।

এছাড়াও, আপনি যে দেশে ভ্রমণ করবেন সে দেশের জনস্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শগুলোও বিবেচনায় নেওয়া উচিত। আপনার গন্তব্যস্থল এবং [বৈদেশিক, কমনওয়েলথ ও উন্নয়ন দপ্তরের \(এফসিডিও\) ভ্রমণ পরামর্শের](#) নিয়ম-কানুন দেখা উচিত। আপনি পূর্বে ভিজিট করেছেন এমন একটি স্থানে ফিরে আসলেও আপনার এটি করা উচিত।

ইউকের বাইরে থেকে ইংল্যান্ডে ভ্রমণ করতে হলে

ইংল্যান্ডে আসা সকল ভিজিটরের ক্ষেত্রে করোনাভাইরাসের বাধানিষেধের আইন প্রযোজ্য হবে।

যারা ইংল্যান্ডে ভ্রমণ করার পরিকল্পনা করছেন তাদের সবাইকে অবশ্যই [ইউকেতে প্রবেশের নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে। যুক্তরাজ্যে আসার জন্য ভ্রমণ করার আগে, আপনার অবশ্যই একটি [প্যাসেঞ্জার লোকেটার ফরম পূরণ করতে হবে](#) এবং [আপনার কাছে একটি নেগেটিভ কোভিড-19 টেস্টের প্রমাণ থাকা উচিত](#), যদি না আপনি অব্যাহতি প্রাপ্ত হন।

আগত সকলকেই কোয়ারান্টিনে থাকার 2য় ও 8ম দিনে একটি করোনাভাইরাস (কোভিড -19) টেস্ট করাতে হবে। আগত সবাইকে অবশ্যই একটি ট্রাভেল টেস্ট প্যাকেজ বুকিং দিতে হবে। [ইংল্যান্ডে আগমনের পর কীভাবে কোয়ারান্টিন করতে হবে](#) সেই নির্দেশনাটি দেখুন।

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

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

[ভ্রমণ নিষিদ্ধের লাল তালিকায় থাকা দেশগুলো সম্পর্কে আরও তথ্য জানুন](#)

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

- বিশেষ ব্যবস্থার অধীনে থাকা একটি কোয়ারান্টিন হোটেলে 10 দিনের জন্য কোয়ারান্টিন করতে হবে

- কোয়ারান্টিনে থাকার 2য় ও 8ম দিনে একটি করোনাভাইরাস (কোভিড - 19) টেস্ট করুন, হোটেল প্যাকেজের মধ্যে এসব টেস্ট অন্তর্ভুক্ত
- এই পৃষ্ঠায় উল্লিখিত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে

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

ইংল্যান্ডে ভিজিটর বা বেড়াতে আসা লোকজন ও বিদেশী নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

বিদেশী নাগরিকরা জাতীয় বাধানিষেধের আওতাধীন।

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

বাড়ি বদলানো

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

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

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

আর্থিক সহায়তা

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

[ব্যবসায় সহায়তা](#) এবং [আর্থিক সহায়তা যদি আপনি করোনাভাইরাস-এর কারণে কাজ চ্যুত হন](#) সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্য দেখুন।

ব্যবসা এবং ভেন্যু

সামাজিক যোগাযোগ কম করার জন্য কিছু-কিছু ব্যবসাগুলোকে বন্ধ থাকতে হবে অথবা তাদেরকে পণ্য এবং পরিষেবাদি সরবরাহ করার বিষয়ে প্রযোজ্য বিধিনিষেধ অনুসরণ করতে হবে। [ইংল্যান্ডের জন্য বন্ধ থাকার প্রয়োজন এমন সব ব্যবসার সম্পূর্ণ তালিকা](#) আপনি পড়তে পারেন।

[ব্যবসা এবং ভেন্যু আবার খোলার বিষয়ে অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) রয়েছে যা ব্যাখ্যা প্রদান করে যে রোডম্যাপের প্রত্যেকটি পর্যায়ে কোন-কোন ব্যবসাকে খোলার অনুমতি দেওয়া হবে।

12ই এপ্রিল থেকে আরও ভেন্যু খোলা রাখার অনুমতি প্রদান করা হবে। সুনির্দিষ্ট অব্যাহতি প্রযোজ্য না হলে এসব স্থানে আপনি একক একটি বাসার লোক হিসাবে বা ইনডোরে বাবল হিসাবে ভিজিট করবেন, বা 6 জনের একটি গ্রুপে বা আউটডোরে 2 বাসাবাড়ির লোক হিসাবে ভিজিট করবেন।

হসপিটালিটি ভেন্যুগুলোর আউটডোর স্থানগুলো (ক্যাফে, রেস্টুরেন্ট, বার, পাব, সোশ্যাল ক্লাব, ক্লাবের ভেতরের সদস্য সমেত) খোলা রাখা যাবে। হসপিটালিটি ভেন্যুগুলো থেকে টেকওয়ে হিসাবে অ্যালকোহলও নেওয়া যাবে। এসব ভেন্যুগুলোতে গ্রাহকরা হয়ত ভেতরের বাথরুম ব্যবহার করার সুযোগ পাবেন বা তারা ভেতরে যেয়ে অর্ডার এবং পে করতে পারবেন। যে কোনো স্থানে অ্যালকোহল বেচাকেনা করা হলে গ্রাহকদেরকে সেটি অর্ডার করতে হবে, তাদেরকে সেটি দেওয়া হবে এবং সেখানে বসে তা খেতে/পান করতে হবে ("টেবিল সার্ভিস") ভেন্যুগুলো ধূমপানের সাথে সংশ্লিষ্ট জিনিষপত্র সরবরাহ করতে পারবে না যেমন সেখানে বসে ধূমপানের জন্য শিশা পাইপ।

বাইরে অবস্থিত ভেন্যুগুলোর আকর্ষণীয় স্থান যেমন জীবজন্তু থাকা আকর্ষণীয় স্থান, থিম পার্ক, এবং স্কেটিং রিস্কের মত স্থানগুলো খোলার রাখার অনুমতি দেওয়া হবে। একটি [পূর্ণ তালিকা এখানে পাওয়া যাবে](#)। এর মধ্যে আউটডোর সিনেমা ও থিয়েটার অন্তর্ভুক্ত নয়, এগুলো শুধুমাত্র ড্রাইভ ইন পারফরমেন্সের জন্য খোলা রাখা হবে। এসব অনুষ্ঠানে যাবার সময় আপনি অবশ্যই আপনার বাসার বা সাপোর্ট বাবলের বাইরের কারো সাথে গাড়ি শেয়ার করবেন না যদি কোনো অব্যাহতি না থাকে, যেমন ঝুঁকিতে থাকা কাউকে পরিচর্যা প্রদান বা কাজের উদ্দেশ্যে যাওয়ার দরকার হলে।

যেসব ব্যবসা বাণিজ্য খোলার অনুমতি রয়েছে কিন্তু তাদেরকে যদি ভেতরে বা ইনডোরে থেকেই পরিষেবা প্রদান করতে হয় (যেমন একটি গিফট শপ বা ইনডোরে থাকা যাদুঘরের একটি টেকওয়ে কিয়স্ক) তাহলে সেক্ষেত্রে শুধুমাত্র সেলফ কনটেইনড ইউনিট হিসাবে এবং রাস্তা থেকে সরাসরি অ্যাক্সেস থাকা সাপেক্ষে সেগুলো খোলা রাখা যাবে।

ব্যক্তিগত পরিচর্যা পরিষেবা (যেগুলো ভ্রাম্যমাণ অবস্থায় প্রদান করা হয় সেটি সহ), ইনডোর স্পোর্টস ফ্যাসিলিটি, সেলফ কনটেইনড আবাসন, এবং গণ ভবনগুলোও (যেমন কমিউনিটি সেন্টার) খোলা রাখা যাবে।

চাইল্ডকেয়ার পরিষেবা এবং সুপারভাইজড কর্মকাণ্ড আয়োজনে যোগ্য ব্যবসা বাণিজ্য এখন বাচ্চাদের জন্য এসব কর্মকাণ্ডের আয়োজন করতে পারবে (এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে স্পোর্টস) পরিস্থিতি যাই হোক না কেন।

স্বাস্থ্যসেবা এবং সরকারী পরিষেবাসমূহ

এনএইচএস এবং চিকিৎসা সেবা খোলা আছে, যার মধ্যে রয়েছে:

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

এনএইচএস অব্যাহতভাবে নিরাপদে জরুরি এবং অ-জরুরি পরিষেবা সরবরাহিত করা চালিয়ে যাচ্ছে। এটা জরুরী যে কেউ মনে করে যে তাদের কোনো ধরনের চিকিৎসার প্রয়োজন তারা যেন এগিয়ে এসে সহায়তা চায়।

বেশিরভাগ সরকারী পরিষেবা অব্যাহতভাবে চলতে থাকবে। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- জবসেন্টার প্লাস সাইটস
- কোর্ট এবং প্রবেশন পরিষেবাসমূহ
- সিভিল রেজিস্ট্রেশন অফিসসমূহ

- পাসপোর্ট এবং ভিসা পরিষেবাসমূহ
- অপরাধের ক্ষতিগ্রস্তদেরকে সরবরাহ করা পরিষেবাসমূহ
- বর্জ্য বা রিসাইকেল কেন্দ্রসমূহ
- এমওটি করানো

ড্রাইভিং লেসন্স এবং ড্রাইভিং শেখা

ড্রাইভিং টেস্ট এবং ড্রাইভিং লেসন্স আবারও শুরু করা যেতে পারে।

[করোনাভাইরাসের সময় কীভাবে ড্রাইভিং শেখা যাবে সে ব্যাপারে আরও নির্দেশনা](#) উপলব্ধ রয়েছে।

আপনি আবারও শুরু করতে পারবেন:

- কার ড্রাইভিং লেসন্স
- কার এবং ট্রেলার ড্রাইভিং লেসন্স
- লার্জ গুড ভেহিকেল (এলজিভি) ট্রেনিং
- ড্রাইভিং ইনস্ট্রাক্টর ট্রেনিং

নিম্নোক্ত ধরনের টেস্টগুলো আবার শুরু করা যাবে:

- থিওরি টেস্ট
- মোটরসাইকেল টেস্ট
- এলজিভি ড্রাইভিং টেস্ট
- কার এবং ট্রেলার ড্রাইভিং টেস্ট