

নির্দেশনা

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

করোনাভাইরাসের বাধানিষেধ এখনও বিদ্যমান রয়েছে। আপনার করণীয় ও বর্জনীয় সম্পর্কে জেনে নিন।

থেকে:

[ক্যাবিনেট অফিস](#)

প্রকাশিত

29 মার্চ 2021

সর্বশেষ আপডেটকৃত

14 জুন 2021 — [সব আপডেট দেখুন](#)

যেখানে প্রযোজ্য:

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

বিষয়বস্তু

ইংল্যান্ড ধাপ 3 -এ রয়ে গেছে

আপনি যদি এমন কোনো অঞ্চলে থাকেন যেখানে কোভিড-19 এর নতুন ধরণটি (ডেল্টা হিসেবে পরিচিত) ছড়িয়ে পড়ছে

নিজেকে এবং অন্যান্য লোককে সুরক্ষিত রাখা

কোভিড -19 এর পরীক্ষা করা

পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে আউটডোরে দেখা করা

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

সাপোর্ট 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

জীবনধারণের গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানসমূহ

উপাসনালয়

স্বৈচ্ছাসেবা এবং দাতব্য পরিষেবাসমূহ

অন্যান্য পরিস্থিতি যেখানে আপনি অপেক্ষাকৃত বড় একটি 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
অনুবাদ এবং সহজ পাঠ্য সংস্করণ

এই পৃষ্ঠাটি প্রিন্ট করুন

ইংল্যান্ড ধাপ 3 -এ রয়ে গেছে

সরকার ধাপ 3 -এ 4 সপ্তাহের একটি বিরতি ঘোষণা করেছে। ধাপ 3 -এর বিধিনিষেধগুলো বলবৎ থাকবে, এবং আপনাকে এই পৃষ্ঠায় থাকা নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে, যা ব্যাখ্যা করে আপনি কী করতে পারবেন এবং কী করতে পারবেন না।

আশা করা হচ্ছে যে 19 জুলাই তারিখে ইংল্যান্ড ধাপ 4 -এ চলে যাবে, ঝুঁকি যদি কমে যায় সেক্ষেত্রে 2 সপ্তাহ পরে যদিও ডাটা পর্যালোচনা করা হবে। সরকার ডাটা পর্যবেক্ষণ অব্যাহত রাখবে এবং ধাপ 4 -এ যাওয়ার বিষয়টি এক সপ্তাহ আগেই নিশ্চিত করা হবে।

তবে, 21 জুন তারিখে কিছু বিধিনিষেধের পরিবর্তন হবে। 21 জুন থেকে, এই সম্পর্কিত নিয়মগুলোতে পরিবর্তন আসবে:

- বিবাহ বা সিভিল পার্টনারশিপের অনুষ্ঠান এবং বিবাহের অভ্যর্থনা বা সিভিল পার্টনারশিপ উদযাপন
- মৃত্যু পরবর্তী স্মরণ অনুষ্ঠান যেমন ওয়েক, ফলক স্থাপন বা ছাই ছিটিয়ে দেওয়া
- পরীক্ষামূলক বড় অনুষ্ঠান
- কেয়ার হোম পরিদর্শনসমূহ

- শিশুদের জন্য পারিবারিক আবাসন পরিদর্শন

21 জুন থেকে বিবাহ, সিভিল পার্টনারশিপ এবং স্মরণ অনুষ্ঠান সমূহ

21 জুন থেকে, একটি বিবাহ বা সিভিল পার্টনারশিপ অনুষ্ঠান, একটি বিবাহের অভ্যর্থনা বা সিভিল পার্টনারশিপ উদযাপন, এবং ওয়েক, ফলক স্থাপন বা ছাই ছিটিয়ে দেওয়ার মতো একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরবর্তী স্মরণ অনুষ্ঠানে কতজন ব্যক্তি উপস্থিত হতে পারবেন, সে সম্পর্কিত নিয়মগুলো পরিবর্তন হবে।

একটি কোভিড-সুরক্ষিত ভেন্যু বা অন্যান্য ভেন্যুতে (যেমন একটি ব্যক্তিগত বাড়ির বাগান) এইসব অনুষ্ঠানে কতজন ব্যক্তি উপস্থিত হতে পারবেন, তা একটি ভেন্যুতে সামাজিক দূরত্বের মানদণ্ডগুলো বজায় রেখে, সকল বয়সী অতিথি এবং অনুষ্ঠানে যারা কাজ করছেন সবাইকে সহ, কতজন লোকের নিরাপদে জায়গা হতে পারে তার দ্বারা নির্ধারিত হবে।

কোনো ব্যক্তিগত বাড়ির ব্যক্তিগত বাগানে থাকা একটি মার্কি (বড় তাবু) বা অন্যান্য অবকাঠামোর দেয়ালের অংশ যেকোনো সময় কমপক্ষে 50% খোলা থাকতে হবে সেটিকে "বহিরাঙ্গন" হিসেবে শ্রেণিভুক্ত করার জন্য, এবং নিরাপদ ধারণক্ষমতার উপর ভিত্তি করে সীমা নির্ধারণ করতে হবে।

ব্যক্তিগত বাড়ির অভ্যন্তরে এবং ব্যক্তিগত বাড়ির বাগানে আবদ্ধ অবকাঠামোর ভেতর, বিয়েগুলো কেবলমাত্র সর্বোচ্চ 6 জন বা 2টি পরিবারের বিস্তৃত সামাজিক যোগাযোগের নিয়ম মেনে চলতে পারে, জরুরি বিবাহের ক্ষেত্রে ব্যতীত যেখানে যারা বিয়ে করছেন তাদের মধ্যে একজন গুরুতর অসুস্থ এবং তার সুস্থ হওয়ার আশা নেই ('মৃত্যুশয্যায় বিবাহ')। এগুলো ব্যক্তিগত আবাসে সর্বোচ্চ 30 জনকে নিয়ে অনুষ্ঠিত হতে পারে।

এই অনুষ্ঠানগুলোর ব্যাপারে কিছু বিধিনিষেধ বলবৎ থাকবে, যাতে সেগুলো নিরাপদে অনুষ্ঠিত হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে টেবিল সার্ভিসের শর্তাদি, ফেস

কভারিং, সামাজিক দূরত্ব এবং নাচ ও গানের ব্যাপারে বিধিনিষেধ, বর্তমানে যেমনটি বিদ্যমান রয়েছে।

যারা ব্যক্তিগত বাড়ির বাগানে বা ব্যক্তিগত বাসাতে বা ব্যক্তিগত জমিতে বিবাহের আয়োজন করছেন, আপনাদের নির্বাচিত স্থানটি আপনাদেরকে যথাসম্ভব নিরাপদ করে তুলতে হবে। আপনি যদি 30 জনের বেশি লোক রাখতে চান, তাহলে কতজন উপস্থিত থাকতে পারবেন তা নির্ধারণ করতে আপনাকে অবশ্যই একটি কোভিড-19 ঝুঁকি মূল্যায়ন সম্পন্ন করতে হবে, এবং অনুষ্ঠানটি যতটা সম্ভব নিরাপদ করে তুলতে সরকারী নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে। কীভাবে ঝুঁকি মূল্যায়ন সম্পন্ন করতে হবে তার নির্দেশনা সরবরাহ করা হবে।

[বিবাহ এবং সিভিল পার্টনারশিপ অনুষ্ঠান, অভ্যর্থনা এবং উদযাপন](#) সম্পর্কিত নির্দেশনা 15 জুনের মধ্যে আপডেট করা হবে। [করোনাভাইরাস মহামারী চলাকালীন সময়ে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনা করা বা সেখানে উপস্থিত থাকা](#) সম্পর্কিত নির্দেশনা 17 জুনের মধ্যে আপডেট করা হবে।

21 জুন থেকে পরীক্ষামূলক বড় অনুষ্ঠান

অনুষ্ঠানগুলো নিরাপদে পুনরায় শুরু করা সম্পর্কিত অতিরিক্ত প্রমাণ তৈরি করতে কিছু সীমিত সংখ্যক পরীক্ষামূলক অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হবে। অংশগ্রহণকারীদের টিকা নেওয়ার বা সাম্প্রতিক নেগেটিভ টেস্টের প্রমাণ দেখাতে হবে।

এর মধ্যে ওয়েসলিতে কিছু ইউইএফএ ইউরো 2020 ম্যাচ এবং অল্প সংখ্যক অন্যান্য খেলাধুলা, আর্ট এবং সংগীত পরিবেশনা অন্তর্ভুক্ত থাকবে। পরীক্ষামূলক অনুষ্ঠানগুলোর পূর্ণ তালিকা, এবং অনুষ্ঠানগুলো সম্পর্কে আরো বিস্তারিত বিবরণ শীঘ্রই ঘোষণা করা হবে।

21 জুন থেকে কেয়ার হোম পরিদর্শন

21 জুন থেকে কেয়ার হোমগুলোর ভেতরে ও বাইরে পরিদর্শন করার ক্ষেত্রে কিছু পরিবর্তন আনা হবে।

কেয়ার হোমের ভেতরে দেখতে যাওয়ার ক্ষেত্রে, কেয়ার হোমের সকল বাসিন্দারা একজন অপরিহার্য কেয়ার গিভার মনোনীত করতে পারবেন। এই অপরিহার্য কেয়ার গিভাররা কেয়ার হোমের বাসিন্দাকে দেখতে যেতে পারবেন, এমনকি বাসিন্দাটি যদি আইসোলেশনেও থাকেন।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, যে সমস্ত বাসিন্দারা কেয়ার হোমের বাইরে বেড়াতে যান তাদের ফিরে আসার পরে আর 14 দিনের জন্য আইসোলেশনে থাকার দরকার হবে না। যে সমস্ত বাসিন্দারা কেয়ার হোমের বাইরে কোনো উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ স্থান থেকে ঘুরে আসেন, যেমন হাসপাতালে রাতভর থাকা, তাদের এখনো আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন হবে। বাইরের প্রতিটি পরিদর্শনের জন্য কেয়ার হোম কর্তৃক একটি ঝুঁকি মূল্যায়ন সাপেক্ষে ঝুঁকির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে।

[কেয়ার হোম পরিদর্শন বিষয়ক নির্দেশনা](#) 17 জুনের মধ্যে আপডেট করা হবে।

21 জুন থেকে স্কুলের বাইরের শিক্ষামূলক গ্রুপগুলোর জন্য রাত্রিকালীন ভ্রমণ

21 জুন থেকে, স্কুলের বাইরের শিক্ষামূলক প্রতিষ্ঠানগুলো সর্বোচ্চ 30টি শিশুর নিয়মিত গ্রুপে শিশুদের জন্য পারিবারিক আবাসন পরিদর্শনের ব্যবস্থা করতে পারবে। এটি 6 জন বা 2টি পরিবারের বর্তমান সীমাকে প্রতিস্থাপন করে।

আপনি যদি এমন কোনো অঞ্চলে থাকেন যেখানে কোভিড-19 এর নতুন ধরণটি (ডেল্টা হিসেবে পরিচিত) ছড়িয়ে পড়ছে

এই নতুন ধরণটিকে কখনো কখনো ডেল্টা ধরণ হিসেবে উল্লেখ করা হয়। এটি নিম্নলিখিত অঞ্চলগুলোতে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে:

- [বেডফোর্ড বারা কাউন্সিল](#)
- [বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল](#)
- [ব্ল্যাকবার্ন সাথে ডারওয়েন বারা কাউন্সিল](#)
- [ব্ল্যাকপুল কাউন্সিল](#)
- [চেশায়ার ইস্ট কাউন্সিল](#)
- [চেশায়ার ওয়েস্ট অ্যান্ড চেস্টার কাউন্সিল](#)
- [গ্রেটার ম্যানচেস্টার কন্সাইন্ড অথোরিটি \(বোল্টন, ব্যারি, ম্যানচেস্টার, ওল্ডহ্যাম, রচডেল, স্যালফোর্ড, স্টকপোর্ট, টেমসাইড, ট্র্যাফোর্ড, উইগ্যান\)](#)
- [কার্কলিস কাউন্সিল](#)
- [ল্যান্কাশায়ার কাউন্টি কাউন্সিল \(বার্নলি, চোরলি, ফাইন্ড, হাইন্ডবার্ন, ল্যানক্যাস্টার, পেন্ডেল, প্রেস্টন, রিবল ভ্যালি, রসেনডেল, সাউথ রিবল, ওয়েস্ট ল্যান্কাশায়ার, ওয়াইয়ার\)](#)
- [লেস্টার সিটি কাউন্সিল](#)
- [লিভারপুল সিটি রিজিয়ন কন্সাইন্ড অথোরিটি \(হ্যাল্টন, নোজলি, লিভারপুল, সেফটন, সেইন্ট হেলেনস, উইরাল\)](#)
- [লন্ডন বারা অব হাউনস্লো](#)
- [নর্থ টাইনসাইড কাউন্সিল](#)
- [ওয়ারিংটন বারা কাউন্সিল](#)

কোভিড-19 এর নতুন ধরণটি (ডেল্টা হিসেবে পরিচিত) আগের সবচেয়ে সচরাচর দেখা যাওয়া ধরণগুলোর তুলনায় অনেক সহজে ছড়িয়ে পড়ে। বিস্তার রোধে সহায়তা করতে, আপনার যা করা উচিত:

- আপনাকে যখন প্রস্তাব দেওয়া হবে তখন [টিকার দুটি ডোজই](#) নিন এবং অন্যদেরকে নিতে উৎসাহিত করুন
- আপনার টিকা দেওয়া থাকুক বা না থাকুক, আপনার স্থানীয় এলাকার সার্জ টেস্টিংয়ে অংশ নিন
- [অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেশনে](#) যান যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর কোনো [উপসর্গ](#) (তীব্র জ্বর, নতুন করে হওয়া একটানা কাশি অথবা আপনার গন্ধ বা স্বাদের অনুভূতি চলে যাওয়া বা পরিবর্তন হওয়া) থাকে অথবা আপনার কোভিড-19 এর টেস্টের ফলাফল [পজিটিভ](#) আসে

উপরের তালিকাভুক্ত অঞ্চলগুলোতে, আপনার বাড়ির বাইরের বা সাপোর্ট বাবলের বাইরের কারো সাথে দেখা করার সময় আপনার বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। যেখানে সম্ভব, আপনার উচিত এগুলো চেষ্টা করা:

- সম্ভব হলে কারো সাথে ভেতরে দেখা না করে বাইরে দেখা করবেন।
- আপনি যাদের সাথে বাস করেন না তাদের থেকে 2 মিটার দূরত্বে থাকুন (যদি না আপনি তাদের সাথে একটি সাপোর্ট বাবল তৈরি করে থাকেন), এর মধ্যে আপনার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার যাদের সাথে আপনি বাস করেন না তারাও অন্তর্ভুক্ত
- আক্রান্ত অঞ্চলগুলোর ভেতরে এবং বাইরে ভ্রমণ কমিয়ে আনুন

আপনার আরো যা করা উচিত:

- [আপনি যদি পজিটিভ হন তাহলে সপ্তাহে দু'বার বিনামূল্যে টেস্ট করান](#) এবং [আইসোলেশনে](#) থাকুন
- সম্ভব হলে আপনার বাড়ি থেকে কাজ করা চালিয়ে যান
- আপনার অঞ্চলের জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য পরামর্শ দেখুন (উপরে সংযুক্ত)

আপনার উচিত কোভিড-19 এর টেস্ট করা। যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- [পিসিআর টেস্ট করানোর ব্যবস্থা করা](#) যদি আপনার কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো থাকে
- [নিয়মিত রেপিড ল্যাটেরাল ফ্লো টেস্টগুলো করানো](#) যদি আপনার করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর উপসর্গগুলো না থাকে
- আপনি যদি বিদেশ ভ্রমণের পরিকল্পনা করেন তবে একটি টেস্টের ব্যবস্থা করা অথবা কোয়ারেন্টাইন প্যাকেজের ব্যবস্থা করা। [আরো বিস্তারিত দেখুন](#)

আপনার উচিত তাৎক্ষণিকভাবে সেলফ আইসোলেশনে যাওয়া যদি আপনার মধ্যে কোনো [উপসর্গ](#) থাকে বা [কোভিড-19 টেস্টের ফলাফল পজিটিভ আসে](#)। আপনি যদি [করোনাভাইরাস কারণে কাজ চ্যুত হন তাহলে আর্থিক সহায়তা পাবেন](#)।

নিজেকে এবং অন্যান্য লোককে সুরক্ষিত রাখা

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। তবে আপনার অব্যাহতভাবে [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকজনের জন্য থাকা নির্দেশনাটি](#) অনুসরণ করা উচিত এবং আপনার সুরক্ষার জন্য বাড়তি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করার পরামর্শ প্রদান করা হচ্ছে, যেমন কারো কাছাকাছি আসা এড়িয়ে চলা, দিনের অপেক্ষাকৃত নিরিবিলা সময় শপিং বা ভ্রমণ করা, রুমে আলোবাতাস প্রবেশের সুযোগ করে দেওয়া এবং নিয়মিত আপনার হাত ধোয়া। আপনার কর্মস্থলে কোভিড- 19 এর বিস্তার হ্রাসে আপনার চাকুরীদাতাকে কিছু কিছু পদক্ষেপ নিতে হবে।

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।

তথ্য প্রমাণে এমনটি উঠে আসছে যে সংক্রমণ ঠেকাতে টিকা কার্যকর তবে 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 ছাড়াতে পারেন এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও।

কোভিড- 19 এর পরীক্ষা করা

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

আপনি 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 ।

টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হলে আপনাকে অবশ্যই সেলফ আইসোলেশনে যেতে হবে। কারো সাথে দেখা করবেন না এবং একটি টেস্ট করানো উচিত এবং বাড়িতে থাকার নির্দেশনা মেনে চলুন ।

পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে আউটডোরে দেখা করা

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর সংক্রমণ কমিয়ে আনতে অল্প সময়ের মধ্যে আপনি কতজন লোকের সাথে দেখা করবেন সেটি সীমিত রাখা অব্যাহত রাখবেন। লোকজনের সাথে বাইরে দেখা করার ব্যাপারে অধিকাংশ বিধিনিষেধ

তুলে নেওয়া হয়েছে, তবে একত্রে সমবেত হওয়ার সংখ্যা অবশ্যই 30 এর বেশী হতে পারবে না যদি আইনগত কোনো অব্যাহতি না থাকে, যেমন:

- কাজের জন্য বা স্বেচ্ছাসেবামূলক কর্মকাণ্ডের জন্য
- ডিজেবল এবং দুর্বল ব্যক্তিদেরকে সেবা বা সহায়তা প্রদান করার জন্য

যদি আপনি বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে দেখা করেন, তবে আপনি তাদের থেকে দূরত্ব বজায় রেখে চলতে চান কি না সেটি আপনি নিজেই বেছে নিতে পারবেন, তবে আপনার উচিত সতর্ক হয়ে থাকা। [বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে](#) দেখা করার বিষয়ে নির্দেশনাটি আপনার পড়া উচিত।

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

লোকজনের সাথে বাইরে দেখা করা নিরাপদ। এর কারণ হল কোভিড-19 ভেতরের পরিবেশে দ্রুত বিস্তার লাভ করে। আপনি বসবাস করেন না এমন সকল বন্ধুদের এবং পরিবারের সঙ্গে আপনি ইনডোরে 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)

যদি আপনি বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে দেখা করেন, তবে আপনি তাদের থেকে দূরত্ব বজায় রেখে চলতে চান কি না সেটি আপনি নিজেই বেছে নিতে পারবেন,

তবে আপনার উচিত সতর্ক হয়ে থাকা। [বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে](#) দেখা করার বিষয়ে নির্দেশনাটি আপনার পড়া উচিত।

আপনি কোনো সাপোর্ট বাবলে থেকে থাকলে

যদি আপনাকে একটি [সাপোর্ট বাবল](#) গঠন করার জন্য যোগ্য বলে গণ্য করা হয়, তাহলে অন্যান্যদের সাথে ইনডোরে 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।

আপনি ইনডোরে কোথায় সাক্ষাৎ করতে পারেন

আপনি ইনডোরে একটি 6 জনের গোষ্ঠীতে অথবা সর্বাধিক 2টি পরিবারের (এতে তাদের সাপোর্ট বাবল অন্তর্ভুক্ত আছে) যেকোনও সংখ্যক সদস্যের একটি গোষ্ঠীতে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

- ব্যক্তিগত বাড়ি
- খুচরা বিক্রেতা
- ইনডোরে অবস্থিত হাসপিটালিটি ভেন্যু যেমন রেস্টুরেন্ট, পাব, বার এবং কফিশপ
- ইনডোর স্পোর্টস এবং লেজার ফ্যাসিলিটি, যেমন জিম, স্পোর্টস কোর্ট, এবং সুইমিং পুল
- ব্যক্তিগত পরিচর্যা যেমন স্প্যা
- ইনডোর বিনোদনমূলক ও দর্শনার্থী আকর্ষণের স্থান, যেমন যাদুঘর, থিয়েটার, এবং ইনডোর প্লে এরিয়া

কোভিড-19 বিস্তার কিভাবে রোধ করা যেতে পারে সে সম্পর্কিত নির্দেশনাটি অনুসরণ করার কথা মনে রাখবেন, যেমন সতেজ বাতাস প্রবেশ করতে দেওয়া ।

আপনি কখন আরও লোকদের সঙ্গে দেখা 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 আইনি ব্যতিক্রম দ্বারা অনুমোদিত হয়, যেমন:

- পিতামাতা ও শিশু দল বা সাপোর্ট গ্রুপের জমায়েত যেখানে সর্বোচ্চ 30 জন অংশগ্রহণ করতে পারবেন
- কোনো কাজ বা স্বেচ্ছাসেবামূলক কর্মকাণ্ডের জন্য এর অর্থ হল, উদাহরণস্বরূপ, কোনো ব্যবসায়ী (ট্রেডসপার্সন) সীমা না ভেঙে কোনো বাড়িতে প্রবেশ করতে পারেন, যদি কাজের জন্য তারা সেখানে যান
- প্রতিবন্ধী এবং দুর্বল ব্যক্তিদেরকে পরিচর্যা বা সাহায্য প্রদান করতে, যার মধ্যে জরুরি জিনিসপত্রের কেনাকাটা করা এবং তাদের তরফ থেকে পরিষেবাগুলোকে অ্যাক্সেস করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

সাপোর্ট বাবল

যদি আপনাকে একটি [সাপোর্ট বাবল](#) গঠন করার জন্য যোগ্য বলে গণ্য করা হয়, তাহলে অন্যান্যদের সাথে ইনডোরে দেখা করার সময় 2টি পরিবারের নির্ধারিত সীমার গণনা করার সময় আপনাকে এবং আপনার সাপোর্ট বাবলকে একটি

পরিবার হিসেবে গণ্য করা হবে। [সাপোর্ট বাবলের](#) ব্যাপারে আলাদা নির্দেশনাটি দেখুন।

বিভিন্ন পরিবারের সর্বাধিক 6 জন বা 2টি পরিবারের সমন্বয়ে গঠিত একটি বৃহত্তর গ্রুপের লোকজন ইনডোরে দেখা সাক্ষাত করতে পারবেন এবং সেক্ষেত্রে আনুষ্ঠানিক চাইল্ড কেয়ার বন্দোবস্তের দরকার হবে না যেমন একটি [চাইল্ডকেয়ার বাবল](#)।

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।

কোভিড-সুরক্ষিত আইন যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে সামাজিক দূরত্ব বজায় সম্পর্কিত শর্তাবলী যা কর্মস্থলের জন্য প্রযোজ্য হওয়া অব্যাহত থাকবে।

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

[ইংল্যান্ডের ব্যবসা বাণিজ্য এবং ভেন্যুগুলোর জন্য প্রযোজ্য বিধিনিষেধের নির্দেশনাটি দেখুন](#)

কাজের উদ্দেশ্যে অন্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করা

আপনার কাজের জন্য দরকার হলে আপনি ছয় জনের বেশী দলের একটি গ্রুপ বা ইনডোরে দুটি পরিবার বা এর আউটডোরে 30 এর বেশী লোকজনের গ্রুপে সমবেত হতে পারেন। কাজের সময় আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন, বা বাড়তি ব্যবস্থা থাকা সাপেক্ষে কমপক্ষে 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।

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। একজন চাকুরীদাতা হিসাবে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে উপযুক্ত বন্দোবস্ত যেন থাকে যাতে করে তারা নিরাপদে কাজ করতে পারেন। ব্যস্ত সময় ভ্রমণ এড়িয়ে চলার জন্য চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা কেউ সাময়িকভাবে বিকল্প কোনো পদে কাজ করতে পারবেন কিনা বা

তিনি তার কাজের ধরণ পাল্টাতে পারবেন কিনা সেটি আপনার বিবেচনা করা উচিত।

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 আল্লি 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

সব শিক্ষার্থীরা এখন সরেজমিনে শিক্ষণ ও লেখাপড়া করতে পারবে। নন-টার্ম আবাসনে ভ্রমণ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের 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

বিভিন্ন পরিবারের সর্বাধিক 6 জন বা 2টি পরিবারের সমন্বয়ে গঠিত একটি বৃহত্তর গ্রুপের লোকজন ইনডোরে দেখা সাক্ষাত করতে পারবেন এবং সেক্ষেত্রে আনুষ্ঠানিক চাইল্ড কেয়ার বন্দোবস্তের দরকার হবে না। সব বাচ্চারা নিবন্ধিত চাইল্ডকেয়ার, চাইল্ডমাইন্ডার, সমন্বিত কেয়ার এবং বাচ্চাদের জন্য গৃহমধ্যে আয়োজিত অন্যান্য তদারকি কর্মকাণ্ড ব্যবহার করতে পারেন।

সর্বোচ্চ 30 জনের উপস্থিতিতে প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ-এর আয়োজন ইনডোরে এবং আউটডোরে করা যাবে। 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চা যারা তাদের পিতামাতা বা গার্ডিয়ানের সাথে থাকবে তারা এই সীমার অন্তর্ভুক্ত নয় এই নির্দেশনাটির মধ্যে প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপস-এর অধ্যায়টি দেখুন।

চাইল্ডকেয়ারের উদ্দেশ্যে অন্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করা

ইনডোরে 6 জন লোক বা 2টি পরিবারের নির্ধারিত সীমার চেয়ে বেশি সংখ্যার জমায়েত বা আউটডোরে 30 এর বেশী লোকজনের জমায়েত নিম্নোক্ত উদ্দেশ্যে করা যেতে পারে:

- 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
- সোশ্যাল সার্ভিসেস দ্বারা অন্যের পরিচর্যায় কোনো একটি শিশুকে বা শিশুদেরকে রাখতে বা রাখার ব্যবস্থা করতে

প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপস

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 গ্রুপস-এর আয়োজন করা যেতে পারে।

প্যারেন্ট এবং চাইল্ড গ্রুপ-এ সর্বাধিক 30 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।

পরিচর্যা বা সহায়তা প্রদান করা

পরিচর্যা বা সহায়তার প্রদানের জন্য ইনডোরে 6 জনের বেশী লোক বা 2টি পরিবারের নির্ধারিত সীমার চেয়ে বেশী লোকজন জমায়েত হতে পারবে, যেমন:

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

- সাপোর্ট গ্রুপে অংশ নিতে সর্বোচ্চ 30 জন। 30 জনের সীমাবদ্ধতার মধ্যে 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চা যারা তাদের পিতামাতা বা গার্ডিয়ানের সাথে থাকবে তারা অন্তর্ভুক্ত নয়
- 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।

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

30 জন অংশগ্রহণকারীর সমন্বয়ে গঠিত সাপোর্ট গ্রুপ আনুষ্ঠানিকভাবে আয়োজিত পারস্পরিক সহায়তা, থেরাপি বা অন্য কোনো ধরনের সহায়তা প্রদান চালিয়ে যেতে পারবে। সাপোর্ট গ্রুপগুলো একটি ব্যবসা, দাতব্য বা সরকারী সংস্থা কর্তৃক আয়োজিত হওয়া অপরিহার্য এবং এটি ইনডোরে অনুষ্ঠিত হবে এবং কোনও ব্যক্তি বাড়িতে একেবারেই এগুলোর আয়োজন করা যাবে না।

সাপোর্ট গ্রুপ কীভাবে নিরাপদে পরিচালনা করতে হয় বা এতে অংশগ্রহণ করতে হয় সে ব্যাপারে আরও একটি নির্দেশনা নিরাপদে [বহুমুখী কমিউনিটি সুযোগ সুবিধা](#) ব্যবহারের নির্দেশনার মধ্যে রয়েছে।

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 ধরণের 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 নিকটাত্মীর মৃত্যু শোকে ভুগছেন
- ঝুঁকিতে থাকা অল্পবয়স্ক তরুণ-তরুণী (ইয়ুথ ওয়ার্কারদের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারার সহায়তা অন্তর্ভুক্ত)
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের কেয়ারার

30 জনের সীমাবদ্ধতার মধ্যে 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চা যারা তাদের পিতামাতা বা গার্ডিয়ানের সাথে থাকবে তারা অন্তর্ভুক্ত নয় সহায়তার জন্য শুধুমাত্র একজন সদস্য হয়ে অংশগ্রহণ না করে একটি গ্রুপ পরিচালনা বা এটি পরিচালনায় সাহায্যের জন্য যেখানে একজন ব্যক্তির স্পষ্ট ও আনুষ্ঠানিক ভূমিকা থাকে (সেবেতনে বা স্বেচ্ছাসেবী) অংশগ্রহণ করলে উক্ত ব্যক্তিদেরকে সমাবেশের সংখ্যার সীমার মধ্যে ধরা হবে না।

ব্যায়াম, খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ

বাইরে আপনি যতখুশী ব্যায়াম করতে পারেন তবে এক্ষেত্রে সর্বোচ্চ লোক সংখ্যার উপর একটি বিধিনিষেধ রয়েছে। আপনি আউটডোরে সর্বোচ্চ 30 জনের একটি গ্রুপে ব্যায়াম করতে পারবেন। আপনি ইনডোরে থাকলে ব্যায়াম করতে পারবেন:

- 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 ইনডোরে বা আউটডোরে 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, সর্বোচ্চ 6 জনের একটি গ্রুপে বা 2 টি বাসা বাড়ির যে কোন সংখ্যক লোকজনের সাথে একত্রিত হয়ে আপনি ইনডোরে অবস্থিত স্থানে ব্যায়াম করতে পারবেন।

আপনাকে নির্দেশনা মেনে চলতে হবে:

- [ইংল্যান্ডে ত্বনমূল পর্যায়ের খেলাধুলা এবং বিনোদন](#)

- [তৃণমূলের খেলাধুলা এবং জিম ও অবসরযাপনের 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

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে অংশগ্রহণে এখন থেকে আর 30 জনের মধ্যেই সীমিত থাকার বাধানিষেধ নেই। এই সংখ্যাটি নির্ভর করবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে ভেন্যুটি কতজন লোককে জায়গা দিতে পারবে তার উপর।

প্রয়াত ব্যক্তির পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের জন্য অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া হল একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠান এবং এটি দেখা গেছে মহামারির পুরো সময় জুড়ে অন্যান্য জীবনমুখী আচার অনুষ্ঠানের থেকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার অনুষ্ঠানগুলোতে সমবেত হওয়ার সংখ্যার সীমা বেশী ছিল।

সংযুক্ত ধর্মীয়, বিশ্বাস-ভিত্তিক বা স্মৃতিচারণমূলক ইভেন্টগুলো, যেমন ওয়েকস, স্টোন সেটিং এবং ছাই ছড়ানো উপস্থিতি সর্বোচ্চ 30 জন লোককে নিয়ে চালিয়ে যাওয়া যেতে পার, এর মধ্যে এখানে কর্মরত কেউ অন্তর্ভুক্ত নয়। স্মৃতিচারণমূলক

অনুষ্ঠানগুলো একটি কোভিড- 19 সুরক্ষিত ইনডোর বা আউটডোর স্থানে হতে পারে যার মধ্যে ব্যক্তিগত বাগানও অন্তর্ভুক্ত।

[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 রিসিপশনে সর্বোচ্চ 30 জন অংশগ্রহণ করতে পারবেন। কাজ করছেন এমন কাউকে এই সীমাতে গণনা করা হবে না।

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

জীবনধারণের গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানসমূহ

জীবনধারণের গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠান যেমন ক্রিষ্টিয়ানিং বা বার/বাট মিটজবাহতেও সর্বাধিক 30 জন পর্যন্ত লোক উপস্থিত থাকতে পারবে। কাজ করছেন এমন কাউকে এই সীমাতে গণনা করা হবে না।

উপাসনালয়

আপনি কোনো একটি সেবার জন্য উপাসনা করার স্থানে যোগ দিতে পারবেন। ইনডোরে সার্ভিস চলাকালীন সময়ে, আপনার 6 জনের চেয়ে বেশি বড় গোষ্ঠীতে মেলামেশা করা উচিত নয়, তবে উপস্থিত সকলে যদি 2টি পরিবারের বাইরের কেউ না হয় তাহলে এটি ব্যতিক্রম (সাপোর্ট বাবল সমেত)। গ্রুপ গুলোর মধ্যে আপনাকে সবসময় কঠোর সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

আউটডোরে সার্ভিস চলাকালীন সময়ে, আপনার 30 জনের চেয়ে বেশি বড় গোষ্ঠীতে মেলামেশা করা উচিত নয়। আপনাকে [উপাসনা করার স্থানগুলোর নিরাপদ ব্যবহার বিষয়ক জাতীয় নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

স্বেচ্ছাসেবা এবং দাতব্য পরিষেবাসমূহ

ইনডোরে 6 জন লোক বা 2টি পরিবারের নির্ধারিত সীমার চেয়ে বেশি সংখ্যার জমায়েত বা আউটডোরে 30 এর বেশী লোকজনের জমায়েত স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজ বা দাতব্য সেবার উদ্দেশ্যে করা যেতে পারে।

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

অন্যান্য পরিস্থিতি যেখানে আপনি অপেক্ষাকৃত বড় একটি গোষ্ঠীতে সমবেত হতে পারেন

অপেক্ষাকৃত বড় সমাবেশের মানে হল ইনডোরে 6 জন লোক বা 2টি পরিবারের সীমার বেশী এবং আউটডোরে 30 এর বেশী লোকজনের জমায়েত।

আপনি হয়তো অপেক্ষাকৃত বড় গোষ্ঠীতে সমবেত হতে পারেন:

- আপৎকালীন সহায়তা প্রদান করতে, এবং আঘাত বা অসুস্থতা এড়াতে, বা ক্ষতির ঝুঁকি থেকে বাঁচতে (ঘরোয়া নির্যাতন সহ)
- আইনি বাধ্যবাধকতাগুলো পূরণ করতে
- বাড়ি কেনা, বেচা বা বদলানোর সঙ্গে সম্পর্কিত কর্মকাণ্ড পরিচালিত করার জন্য

- কোভিড-সুরক্ষিত বিক্ষোভ বা ধর্মঘটে 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।

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 ইনডোরে 30 জনেরও বেশি এবং আউটডোরে 50 জনের বেশী লোকের একটি অবৈধ জমায়েতের আয়োজন করেন বা আয়োজন করায় সংশ্লিষ্ট থাকেন, তবে পুলিশ £10,000 জরিমানা ধার্য করতে পারে।

কেয়ার হোম পরিদর্শনসমূহ

আপনি কাউকে কেয়ার হোমে ভিজিট করতে যাচ্ছেন নাকি সেখানকার একজন বাসিন্দা বাইরে কারো সাথে দেখা করতে যাচ্ছেন তার উপর নির্ভর করে আইন ভিন্ন।

কেয়ার হোমে ভিজিট করা

কেয়ার হোমের একজন বাসিন্দা নিয়মিত সর্বোচ্চ পাঁচ জন ভিজিটর গ্রহণ করতে পারেন, একসাথে সর্বোচ্চ 2 জন ভিজিটর বা একদিনে। ভিজিটরগণ ভেতরে আসার পূর্বে তাদের কোভিড-19 টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হতে হবে পাশাপাশি সংক্রমণ বিস্তারে বিধিনিষেধ অনুসরণ করতে হবে। [কোভিড-19 এর সময়ে কেয়ার হোম পরিদর্শন করা বিষয়ে নির্দেশিকা দেখুন](#) ।

কেয়ার হোমের বাইরে কম ঝুঁকির ভিজিট

কেয়ার হোমের বাসিন্দা একটি কম ঝুঁকির ভিজিটের জন্য বাইরে যেতে চাইলে যেমন, পার্কে হাটতে যাওয়া, তারা কেয়ার হোমে ফিরে আসার পর তাদেরকে 14 দিনের সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে না। [কোভিড-19 এর সময়ে কেয়ার হোমের বাইরে পরিদর্শন করা বিষয়ে বাসিন্দা ও কেয়ার হোমদের জন্য নির্দেশিকা দেখুন](#) ।

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

সারা রাতের জন্য বাড়ির বাইরে অবস্থান করা

হলিডে আবাসনগুলো হয়ত আবারো খোলা রাখা যাবে। আপনি নিম্নোক্ত একটি আবাসনে রাত্রি যাপন করতে পারেন:

- হোটেল / বেড এন্ড ব্রেকফাস্ট
- ক্যাম্পসাইট
- ক্যারাভান
- বোট
- সেকেন্ড হোম
- অন্যান্য আবাসন।

আপনি সর্বোচ্চ 6 জনের একটি গ্রুপে বা আরও বেশী লোকের সমন্বয়ে গঠিত গ্রুপের সাথে হলিডেতে যেয়ে রাত্রিযাপন করতে পারবেন যদি তারা সবাই 2টি পরিবারের সদস্য হয় (এর মধ্যে সাপোর্ট বাবলও অন্তর্ভুক্ত) যদি না আইনি কোনো ব্যতিক্রম প্রযোজ্য হয়।

আপনি সর্বোচ্চ 6 জনের একটি গ্রুপে বা আরও বেশী লোকের সমন্বয়ে গঠিত গ্রুপের সাথে রাত্রিযাপন করতে পারবেন যদি তারা সবাই 2টি পরিবারের সদস্য হয় (এর মধ্যে সাপোর্ট বাবলও অন্তর্ভুক্ত)।

[হোটেল ও অন্যান্য অতিথি আবাসনের ব্যাপারে আরও নির্দেশনা](#) উপলভ্য রয়েছে

ইংল্যান্ডের মধ্যে ভ্রমণ করা

যেখানে সম্ভব আপনার উচিত আগেভাগে পরিকল্পনা করা এবং নিরাপদে ভ্রমণ করা।

নিম্নোক্ত পূর্বসতর্কতা অবলম্বন পূর্বক আপনি আগেভাগে পরিকল্পনা করতে পারেন এবং নিরাপদে ভ্রমণ করতে পারেন।

- যেখানে সম্ভব পায়ে হেটে বা সাইকেলে যাতায়াত করুন
- 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
- নিশ্চিত করুন যে জায়গাটিতে ভালোভাবে বায়ু চলাচল করে। জানালা ও দরজা খুলে দিন, বা প্রচুর পরিমাণে বাতাস ঢুকতে দেওয়ার জন্য অন্যান্য পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।

আপনি অবশ্যই একটি ব্যক্তিগত গাড়ি সর্বোচ্চ 6 জনের বেশী একটি দলের লোকের সাথে শেয়ার করবেন না (যদি না উপস্থিত সবাই 2টির বেশী বাসার লোকজন না হয়), যদি না আপনার ভ্রমণটির জন্য কোনো অব্যাহতি না থাকে।

[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

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে ভ্রমণ করতে আসা বা নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের বাইরে ভ্রমণ করতে যাওয়ার ব্যাপারে কোন বাধানিষেধ নেই আপনি যদি ইউকে থেকে বা কমন ট্রাভেল এরিয়া থেকে ভ্রমণে আসেন (রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান)। কমন ট্রাভেল এরিয়ার বিভিন্ন অংশে নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড থেকে প্রবেশ করার ক্ষেত্রে বিধিনিষেধ থাকতে পারে। যুক্তরাজ্যের অন্যান্য অংশ, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান, রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড -এ যাওয়ার জন্য আপনি নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড থেকে ভ্রমণ করার ক্ষেত্রে আপনার সঙ্গত কোন কারণ দেখাতে হবে না। ভ্রমণের কোনও ব্যবস্থা করার পূর্বে আপনার দেখে নেওয়া উচিত যে আপনি যে জায়গায় ভ্রমণ করতে চান সেখানে কোন-কোন বাধানিষেধ বিদ্যমান রয়েছে কিনা। [নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে ভ্রমণ বা বাইরে আসার ব্যাপারে নির্দেশনাটি পরামর্শ প্রদান করে](#) যার মধ্যে রয়েছে যদি রাতে থাকা হয় তাহলে একটি রেপিড ল্যাটেরাল ফ্লো টেস্ট করা বিষয়ক শর্তাদি।

স্কটল্যান্ডে ভ্রমণ করা বা সেখান থেকে আসা

স্কটিশ করোনাভাইরাসের বিধিনিষেধ অনুযায়ী আপনি স্কটল্যান্ড এবং স্কটল্যান্ড ও ইংল্যান্ড, ওয়েলস, নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড, চ্যানেল আইল্যান্ড, বা আইল অফ ম্যানের মধ্যে নিয়ন্ত্রণ ছাড়াই ভ্রমণ করতে পারবেন। স্কটল্যান্ড এবং পৃথিবীর অন্যান্য দেশের মধ্যে ভ্রমণের ক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রণ বহাল থাকবে। [স্কটল্যান্ড থেকে ভ্রমণ করা বা স্কটল্যান্ডে ভ্রমণ করতে আসার ব্যাপারে](#) আরও নির্দেশনা রয়েছে।

ওয়েলসে ভ্রমণ করা বা সেখান থেকে আসা

ওয়েলসে ভ্রমণ করতে আসা বা ওয়েলসের বাইরে ভ্রমণ করতে যাওয়ার ব্যাপারে কোন বাধানিষেধ নেই আপনি যদি ইউকে থেকে বা কমন ট্রাভেল এরিয়া থেকে ভ্রমণে আসেন (রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান)। কমন ট্রাভেল এরিয়ার বিভিন্ন অংশে ওয়েলস থেকে প্রবেশ করার ক্ষেত্রে বিধিনিষেধ থাকতে পারে। যুক্তরাজ্যের অন্যান্য অংশ, জার্সি, গার্ন্সি এবং আইল অফ ম্যান, রিপাবলিক অফ আয়ারল্যান্ড -এ যাওয়ার জন্য আপনি ওয়েলস থেকে ভ্রমণ করার ক্ষেত্রে আপনার সঙ্গত কোন কারণ দেখাতে হবে না। ভ্রমণের কোনও ব্যবস্থা করার পূর্বে আপনার দেখে নেওয়া উচিত যে আপনি যে জায়গায় ভ্রমণ করতে চান সেখানে কোন-কোন বাধানিষেধ বিদ্যমান রয়েছে কিনা। [ওয়েলসের ভ্রমণ বা বাইরে আসার ব্যাপারে নির্দেশনাটি পরামর্শ প্রদান করে।](#)

আন্তর্জাতিক ভ্রমণ

ইংল্যান্ড থেকে আন্তর্জাতিক কোন স্থানে ভ্রমণ করা

আন্তর্জাতিক গন্তব্যে ভ্রমণের জন্য ইংল্যান্ড ছেড়ে যেতে আর কোন বিধিনিষেধ নেই, তবে পাবলিক হেলথ ইউকেকে সুরক্ষিত রাখতে এবং ভ্যাক্সিন রোল আউটের জন্য আপনার উচিত হবে না [লাল বা আশ্বার তালিকায় থাকা দেশ ও অঞ্চল](#) ভ্রমণ করা।

আপনার গন্তব্যস্থল যদি নিম্নোক্ত একটি দেশ বা অঞ্চল হয় তাহলে আপনার উচিত [বৈদেশিক, কমনওয়েলথ ও উন্নয়ন দপ্তরের \(এফসিডিও\) ভ্রমণ পরামর্শের](#) নিয়ম-কানুন দেখা। 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।

বিদেশ থেকে ইংল্যান্ডে আসার পর আপনার জন্য অবশ্যই করণীয় কোনটি সেটি নির্ভর করবে আপনি এদেশে আসার পূর্বে শেষ 10 দিন কোথায় ছিলেন তার উপর।

যারা ইংল্যান্ডে ভ্রমণ করার পরিকল্পনা করছেন তাদের সবাইকে অবশ্যই [ইউকেতে প্রবেশের নির্দেশনা](#) মেনে চলতে হবে।

[তালিকায় থাকা কোন দেশটি থেকে আপনি ভ্রমণ করছেন এবং আপনার করণীয় কী সেটি জেনে নিন।](#)

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 বাড়ি বদলাতে পারবেন।

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

আরও ভেন্যু খোলা রাখার অনুমতি প্রদান করা হয়েছে। আপনি ইনডোরে ভিন্ন ভিন্ন পরিবারের 6 জনের একটি গ্রুপে অথবা সর্বোচ্চ 2টি পরিবারের যে কোনোও সংখ্যক সদস্যের একটি গ্রুপে সাক্ষাৎ করতে পারেন, এর মধ্যে সাপোর্ট বাবল অন্তর্ভুক্ত।

সামাজিক দূরত্ব বজায় সম্পর্কিত শর্তাবলীসহ, কোভিড-নিরাপদ নিয়মাবলীকে কর্মস্থলে, এবং ব্যবসা ও সার্বজনীন স্থানগুলোতে প্রয়োগ করে যেতে হবে।

ব্যবসা এবং ভেন্যু যেগুলো এখন খোলা থাকতে পারবে

হসপিটালিটি ভেন্যুগুলোর ইনডোর স্থানগুলো (ক্যাফে, রেস্টুরেন্ট, বার, পাব, সোশ্যাল ক্লাব, ক্লাবের ভেতরের সদস্য সমেত) খোলা রাখা যাবে। 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।

ইনডোর বিনোদনমূলক ভেন্যু যেমন বিস্ট্রো হল, বোলিং অ্যালিস, এবং ক্যাসিনো খোলা রাখা যাবে, পাশাপাশি আউটডোর আকর্ষণের ইনডোর অংশ যেমন থিম পার্ক এবং প্রাণী আকর্ষণ। আউটডোর ও ইনডোর পারফরমেন্স ভেন্যু যেমন সিনেমা ও থিয়েটারও 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। ইনডোর প্লে সেন্টার ও স্থানগুলোও খোলা রাখা যাবে।

ব্যবসা এবং ভেন্যু যেগুলো অবশ্যই বন্ধ রাখতে হবে

সামাজিক যোগাযোগ কম করার জন্য কিছু-কিছু ব্যবসা প্রতিষ্ঠান যেমন নাইট ক্লাব অবশ্যই বন্ধ থাকতে হবে অথবা তাদেরকে পণ্য এবং পরিষেবাদি সরবরাহ করার বিষয়ে প্রযোজ্য বিধিনিষেধ অনুসরণ করতে হবে।

[ইংল্যান্ডের ব্যবসা প্রতিষ্ঠান ও ভেন্যুর বিধিনিষেধের ব্যাপারে আরও নির্দেশনা রয়েছে](#) যেখানে ব্যাখ্যা করা হয়েছে যে আমরা ধাপ 4 এ কোন কোন বিধিনিষেধ শিথিল করবো সেটি যা হবে ইভেন্ট রিসার্চ প্রোগ্রাম, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা ও কোভিড-স্ট্যাটাস সার্টিফিকেশন পর্যালোচনার উপর।

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 ট্রেইলার ড্রাইভিং টেস্ট