

رهنمودها

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

محدودیت‌های مرتبط با کروناویروس همچنان پابرجا هستند. در این مورد که چه کاری می‌توانید و نمی‌توانید انجام دهید مطلع شوید.

از:

[دفتر هفت وزرا](#)

تاریخ انتشار:

29 مارچ 2021

آخرین به روزرسانی:

در تاریخ 14 ژوئن 2021، [کلیه به روزرسانی‌ها را مشاهده کنید](#)

قابل اجرا در:

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

انگلستان در مرحله 3 باقی می ماند  
اگر در مناطقی زندگی می کنید که گونه جدید کووید-19 (که به عنوان دلتا شناخته می شود) در حال انتشار است  
ایمن نگه داشتن خود و دیگران  
تست شدن برای کووید-19  
دیدار با خانواده و دوستان در فضای باز  
دیدار با دوستان و خانواده در فضای بسته (قانون 6 نفر)  
دایره های حمایتی  
رفتن به سر کار  
رفتن به مدرسه و کالج  
دانشگاه ها و آموزش عالی  
مراقبت از کودکان  
گروه های والدین و کودکان  
ارائه مراقبت یا کمک  
گروه های حمایتی  
تمرین، ورزش و فعالیت فیزیکی  
مراسم خاکسپاری و مراسم یادبود مرتبط  
مراسم عروسی، ازدواج مدنی و جشن و پذیرایی  
رویدادهای مهم زندگی  
عبادتگاهها  
خدمات داوطلبانه و خیرخواهانه  
شرایط دیگری که در آن شما می توانید در گروه های بزرگتر دور هم جمع شوید  
اگر قوانین را رعایت نکنید  
ملاقات از خانه سالمندان  
سپری کردن مدت زمان شب در خارج از خانه  
سفر در محدوده انگلستان  
مسافرت در داخل بریتانیا، جمهوری ایرلند و جزایر مانش  
مسافرت های بین المللی  
جابجایی منزل  
حمایت مالی  
کسب و کارها و مکانها  
مراقبت های بهداشتی و خدمات عمومی  
آموزش و تعلیم رانندگی

چاپ این صفحه

## انگلستان در مرحله 3 باقی می ماند

دولت یک تعلیق 4 هفته ای در مرحله 3 اعلام کرده است. محدودیت های مرحله 3 کماکان پابرجا هستند و باید از این رهنمودها، که این موضوع که چه کاری را می توانید و نمی توانید انجام دهید را توضیح می دهند، پیروی کنید

انتظار می رود که انگلستان در تاریخ 19 جولای به مرحله 4 تغییر یابد، ولی در هر حال پس از مدت 2 هفته اطلاعات موجود مجدداً برای ارزیابی این موضوع که شاید کخطرات کاهش یافته باشند، مورد بررسی قرار خواهند گرفت. دولت کماکان اطلاعات مربوطه را پایش می کند و حرکت به مرحله 4، یک هفته قبل از وقوع آن به اطلاع عموم خواهد رسید.

در هر حال، برخی محدودیت ها در تاریخ 21 ژوئن تغییر خواهند کرد. از تاریخ 21 ژوئن، قوانین مربوط به موارد زیر تغییر می کنند:

- مراسم عروسی، ازدواج مدنی و جشن و پذیرایی چنین مناسباتی
- مجالس یادبود مرگ افراد مانند فراخوانی، نصب سنگ قبر و یا پخش کردن خاکستر
- گردهمایی های آزمایشی پیش از گردهمایی های بزرگ
- دیدار از خانه سالمندان
- ملاقات های خانگی کودکان در خانه های شخصی

### مراسم عروسی، ازدواج مدنی و خاکسپاری از 21 جون به بعد

از تاریخ 21 جون، تعداد افرادی که می توانند در مراسم عروسی، ازدواج مدنی، جشن عروسی یا ازدواج مدنی، و مجالس یادبود مرگ مانند فراخوانی، نصب سنگ قبر، یا پخش کردن خاکستر، شرکت کنند تغییر خواهند کرد.

تعداد افرادی که می توانند در این مناسبات در محل های ایمن از کووید یا دیگر محل ها گرد هم آیند (مثلا باغ شخصی و حیاط خانه های شخصی)، از این به بعد بستگی به تعداد نفراتی دارد که می توانند با فاصله اجتماعی مناسب و با رعایت موارد ایمنی در مقابل کووید در آنجا حضور یابند، و این شامل همه افراد از سنین مختلف و حتی افرادی که در مناسبت ها کار می کنند نیز می شود.

یک آلاچیق یا ساختار های مشابه در صورتی "فضای باز" به شمار می آید که دست کم 50% سطوح دیوارهای آن در تمامی اوقات باز باشد، و محدودیت تعدادی نیز بر اساس گنجایش بی خطر امکانپذیر باشد.

در داخل خانه های شخصی و در قسمت های بسته حیاط منازل خصوصی، مراسم عروسی با توجه و رعایت قوانین عمومی 6 نفر یا 2 خانوار قابل برگزاری است، مگر در موارد اضطراری که یکی از افرادی که ازدواج می کند بیماری بدون علاج داشته و امیدی به بهبودی نداشته باشد ("مراسم عروسی پیش از مرگ"). این مناسبت ها می تواند در منازل شخصی با حضور تعداد افرادی تا 30 نفر برگزار شود.

برای قادر ساختن انجام این مراسم به طور ایمن، برخی از محدودیت ها ادامه خواهند یافت این احتیاط ها شامل خدمات سر میز، پوشش صورت، فاصله گذاری اجتماعی، و محدودیت های مربوط به رقصیدن و آواز خواندن، مانند محدودیت های فعلی، می باشند.

برای کسانی که در خانه ها یا باغهای خصوصی مراسم عروسی برگزار می کنند، شما باید محل منتخب خود را تا حد امکان بی خطر کنید. اگر قصد دارید که بیش از 30 نفر را دعوت کنید، لازم است که ارزیابی خطر کووید-19 را انجام دهید تا بدانید که چند نفر حضور خواهند داشت، و با پیروی از رهنمودهای دولت این مناسبات را تا حد امکان بی خطر سازید. رهنمودهای مربوط به چگونگی انجام ارزیابی خطر در اینجا ارائه خواهند شد.

رهنمودهای مربوط به [مراسم و جشن های عروسی و ازدواج مدنی](#) تا تاریخ 15 جون روزرسانی خواهد شد. رهنمودهایی [درباره هماهنگی یا شرکت در مراسم](#)

[خاکسپاری در دوره همه گیری کروناویروس](#) تا تاریخ 17 جون بروزرسانی خواهند شد.

## **گردهمایی های آزمایشی پیش از گردهمایی های بزرگ بعد از 21 جون**

تعداد محدودی گردهمایی های آزمایشی به عمل خواهد آمد تا شواهد بیشتری برای بر گزاری بی خطر این مناسبت ها کسب شود. شرکت کنندگان باید شواهد مبنی بر دریافت واکسیناسیون و یا تست منفی کووید را ارائه دهند.

این موارد شامل مسابقات UEFA EURO 2020 در استادیوم ومبلی و برخی مناسبت های دیگر ورزشی، هنری و موسیقی می شوند. فهرست کامل این گردهمایی های آزمایشی و جزئیات بیشتر آنها بزودی اعلام خواهند شد..

## **دیدار از خانه سالمندان بعد از 21 جون**

از 21 جون تغییراتی در زمینه دیدار، و ورود و خروج به خانه سالمندان اعمال خواهند شد.

برای ملاقات در خانه سالمندان، همه ساکنان خانه سالمندان می توانند یک مراقبت ضروری را معرفی کنند. حتی اگر ساکن خانه سالمندان در قرنطینه باشد، شخص فراهم کننده مراقبت های ضروری قادر به ملاقات از او در خانه سالمندان خواهد بود.

در اکثر موارد زمانی که ساکنین خانه سالمندان برای ملاقات به خارج از این محل می روند، در زمان بازگشت نیازی به قرنطینه شخصی برای مدت 14 روز را ندارند. ساکنین که در صورت انجام ملاقات های خارج از خانه سالمندان که خطر بیشتری در بر دارند، برای مثال گذراندن شب در بیمارستان ، هنوز هم نیاز به قرنطینه شخصی دارند. تصمیم گیری درباره خطرات موجود، پس از انجام ارزیابی خطرات توسط خانه سالمندان و برای هر ویزیت انجام خواهد شد.

رهنمودهای مربوط به [دیدار از خانه سالمندان](#) تا تاریخ 17 جون بروزرسانی خواهد شد.

## سفرهای شبانه برای گروههای خارج از مدرسه بعد از 21 جون

از 21 جون به بعد، مراکز خارج از مدرسه می توانند دیدارهای خانگی را در محل زندگی کودکان، در گروه های مجزا که شامل حد اکثر 30 کودک می شوند برنامه ریزی کنند. این رهنمود جایگزین محدودیت فعلی 6 نفر و یا 2 خانوار می شود.

## اگر در مناطقی زندگی می کنید که گونه جدید کووید-19 (که به عنوان دلتا شناخته می شود) در حال انتشار است

گونه جدید ویروس گاهی به عنوان گونه دلتا خوانده می شود. این گونه در مناطق زیر سرعت در حال انتشار است:

- [منطقه شهرداری بدفورد](#)
- [منطقه شهرداری سرمنگام](#)
- [منطقه شهرداری بلک برن و دارون](#)
- [منطقه شهرداری بلک پول](#)
- [منطقه شهرداری چشایر شرقی](#)
- [منطقه شهرداری چشایر غربی و چستر](#)
- [کل منطقه ترکیبی منچستر بزرگ \(بولتون ، بری ، منچستر ، اولدهام ، روش دیل ، سالفورد ، استاک پورت ، تیم ساید ، ترافورد ، ویگان\)](#)
- [شهرداری کرکلز](#)
- [شهرداری منطقه لنکشیر \(برنلی ، چورلی ، فیلد ، هیندبرن ، لنکستر ، پندل ، پرستون ، دره ریبیل ، روسن دیل ، ریبیل جنوبی ، لنکشیر غربی ، وایر\)](#)
- [سهررداری شهر لیستر](#)
- [کل ناحیه ترکیبی لیورپول بزرگ \(هالتون ، نوزلی ، لیورپول ، سفتون ، سنت هلنز ، ویرال\)](#)
- [بخش هانزلو در لندن](#)

- [شهرداری تانساید شمالی](#)
- [شهرداری بخش وارینگتون](#)

گونه جدید کووید-19 (به نام دلتا) آسان تر از گونه های قبلی که شایع بودند منتشر می شود. برای کمک به جلوگیری از انتشار این ویروس، باید:

- هر گاه واکسن به شما پیشنهاد شد، [هر دو دوز واکسن را تزریق نمایید](#) و دیگران را نیز تشویق کنید که واکسن را دریافت کنند.
- در تست های همگانی در منطقه زندگی خود، صرفنظر از اینکه واکسن را دریافت کرده اید یا خیر، شرکت کنید.
- [قرنطینه شخصی](#) انجام دهید، اگر هرگونه [علائم](#) کووید-19 داشته (تب بالا، سرفه جدید و مستمر، و یا از بین رفتن یا تغییر در بویای یا چشائی) یا اگر تست کووید-19 شما [مثبت](#) شود

در مناطقی که در بالا فهرست شده اند، باید در زمان ملاقات با هر کسی خارج از خانواده یا خارج از دایره حمایتی خود، بسیار احتیاط نمایید. بویژه باید در صورت امکان سعی کنید:

- در صورت امکان در فضای باز ملاقات کنید نه فضای بسته
- سعی کنید از کسانی که با شما زندگی نمی کنند 2 متر فاصله بگیرید (مگر اینکه با آنها یک دایره حمایتی تشکیل داده باشید)، و این شامل اعضای خانواده و دوستانی می شود که با شما زندگی نمی کنند
- آمد و شد به این مناطق و از این مناطق را به حد اقل برسانید.

شما باید:

- [هفته ای دو بار خود را بطور رایگان تست کنید](#) و در صورت مثبت بودن، خود را قرنطینه نمایید

- در صورت امکان، کار کردن از منزل را ادامه دهید
- به توصیه های سلامت منطقه خود مراجعه کنید (تارنماها در بالا ارائه شده)

باید برای کووید-19 تست شوید. این امر شامل این موارد می شود:

- [برای یک تست PCR اقدام کنید](#) اگر علائم کووید-19 دارید
- [بطور منظم تست سریع انجام دهید](#) حتی اگر علائم کروناویروس (کووید-19) را نداشته باشید
- اگر قصد مسافرت به خارج از کشور را دارید، تست یا بسته قرنطینه مدیریت شده برای خود فراهم کنید. [برای جزئیات بیشتر به این آدرس مراجعه نماید](#)

اگر [علائم](#) داشته باشید و یا [تست کووید-19 شما مثبت باشد](#) باید بلادرنگ خود را قرنطینه کنید. [حمایت مالی در صورتیکه به دلیل کروناویروس سر کار نباشید](#) موجود هستند.

## ایمن نگه داشتن خود و دیگران

### پوشش صورت

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



## اگر شما از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید

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

اگر شما از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستید، دیگر به شما توصیه نمی شود از خود محافظت نمایید. با اینحال، اگر از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید، باید همچنان [رهنمودهای مربوطه در مورد افرادی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستند را](#) پیروی کنید و به شما توصیه می شود اقدامات احتیاطی بیشتر را برای محافظت از خود رعایت نمایید، اقداماتی مانند محدود کردن تماس های نزدیک، خرید و یا آمد و شد در زمانهای خلوت تر روز، تهویه بهتر اتاق و شستن منظم دستان. کارفرمای شما موظف است اقدامات لازم برای کاهش خطر تماس با کووید-19 را در محل کارتان بعمل آورد.

## حتی اگر واکسن کووید-19 را دریافت کرده باشید

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

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

با اینکه شواهدی وجود دارند که نشانگر این هستند که واکسن بر انتقال ویروس تأثیر گذار بوده است، ما نمی دانیم واکسن تا چه اندازه از شیوع کووید-19 جلوگیری می کند. حتی اگر واکسن را به شما تزریق کرده باشند هنوز ممکن است کووید-19 را به دیگران منتقل کنید، حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشید.

## تست شدن برای کووید-19

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

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

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

اگر علائم بیماری را دارید باید همچنان [آزمایش PCR انجام دهید](#). اگر مطمئن نیستید، می توانید [در این مورد که کدام آزمایش کروناویروس را باید انجام دهید، مطلع شوید](#).

اگر نتیجه تست شما مثبت شود باید خود را قرنطینه کنید. با دیگران ملاقات نکنید و از [راهنمایی های ماندن در خانه](#) پیروی کنید.

## دیدار با خانواده و دوستان در فضای باز

برای کاهش خطر انتشار کروناویروس (کووید-19) باید تعداد افرادی را که ملاقات می کنید و مدت زمان ملاقات با ایشان را تا حد امکان محدود کنید. بیشتر محدودیت های ملاقات با افراد در فضاهای باز برداشته شده اند، ولی تعداد افراد نباید بیشتر از 30 نفر باشد، مگر در مواردی که از لحاظ قانونی مجاز هستند، مانند:

- با هدف کار یا کار داوطلبانه
- برای فراهم آوری کمک یا مراقبت برای افراد کم توان و یا آسیب پذیر

اگر دوستان یا اعضای خانواده خود را ملاقات می کنید، می توانید با انتخاب شخصی، فاصله خود را حفظ کنید، ولی در هر صورت باید ا در این مورد محتاط

باشید. باید توصیه های موجود درباره [ملاقات با دوستان و اعضای خانواده](#) را مطالعه نمایید.

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

ملاقات با دیگران در فضای باز خطر کمتری دارد دلیل آن این است که کووید-19 در فضای بسته راحت تر منتشر می شود. در هر حل، می توانید با دوستان و افراد خانواده که با آنها زندگی نمی کنید در فضای باز از یکی از طرق زیر ملاقات کنید:

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

اگر دوستان یا اعضای خانواده خود را ملاقات می کنید، می توانید با انتخاب شخصی، فاصله خود را حفظ کنید، ولی در هر صورت باید ا در این مورد محتاط باشید. باید توصیه های موجود درباره [ملاقات با دوستان و اعضای خانواده](#) را مطالعه نمایید.

### اگر در یک دایره حمایتی هستید

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

## کجا می توانید در فضای بسته دیدار کنید

شما می توانید در فضای بسته در یک گروه 6 نفره یا در یک گروه متشکل از 2 خانوار (از جمله دایره حمایتی)، صرفنظر از تعداد اشخاص، با همدیگر ملاقات کنید، مانند:

- منزل خصوصی
- مراکز خرید
- پذیرایی از مهمان در فضای بسته در مکانهایی همچون رستورانها، میخانه ها، بارها و کافه ها
- مراکز ورزش و تفریحی، مانند باشگاه، زمین های بازی و استخر شنا
- مراقبت فردی، مانند حمام آب گرم
- تفریحات فضای بسته و جاذبه های گردشگری، مانند موزه ها، تئاتر ها و محل های بازی سربسته

بخاطر داشته باشید که باید در تمام اوقات از [رهنمودهای مرتبط با نحوه جلوگیری از گسترش کووید-19، مانند اجازه ورود هوای تازه](#) پیروی نمایند.

## چه موقع می توانید با تعداد افراد بیشتری دیدار کنید

گردهم آمدن فراتر از محدودیت 6 نفر یا 2 خانوار، یا گرد هم آمدن در فضای بسته فقط در صورتی که به دلیل یک استثناء مجاز باشد می تواند صورت بگیرد، مانند:

- برای گروههای حمایتی و گروههای والدین و کودکان سازماندهی شده - که تا شمار 30 نفر می توانند در آن شرکت کنند
- با هدف کار یا کار داوطلبانه. این بدین معنی است که، برای مثال، کاسبی می تواند وارد خانه ای شود بدون آنکه مقررات را نقض کرده باشد، ولی در صورتی که برای کار آنجا باشد

- یا برای ارائه کمک یا مراقبت برای افراد کم توان و یا آسیب پذیر، این شامل خرید کالاهای اساسی و دسترسی به خدمات از طرف آنها می شود.

## دایره حمایتی

اگر واجد شرایط تشکیل [دایره حمایتی](#) هستید، شما و دایره حمایتی شما به عنوان یک خانوار، در آن محدودیت 2 خانوار برای ملاقات در فضای باز محسوب می شوید. رهنمودهای جداگانه ای که برای [دایره های حمایتی](#) موجود هستند را مشاهده کنید.

تا 6 نفر از خانوار های متفاوت یا گروهی بزرگتر شامل 2 خانوار مختلف می توانند بدون نیاز به تشکیل رسمی مراتب مراقبت از کودکان مانند [دایره مراقبت از کودکان](#) در فضای بسته دیدار کنند.

## رفتن به سر کار

شما باید تا جای ممکن همچنان از منزل کار کنید.

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

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

و نقل عمومی استفاده کنند. ملاحظات خاص باید به اشخاصی که در خطر بیشتر قرار دارند داده شود.

قوانین ویژه کووید، شامل فاصله گذاری اجتماعی، همچنان در محل کار پابرجا هستند. [رهنمودهای ایمنی در مقابل کووید](#) برای بخشهای مختلف اقتصادی برای کاهش چشمگیر خطر انتقال کووید-19 در دسترس می باشند.

[رهنمودها و محدودیتهای کسب و کار و مکانها در انگلستان را ملاحظه کنید](#)

## ملاقات با دیگران برای کار

در صورتی که برای کار لازم باشد، می توانید در گروههای بیشتر از شش نفر یا دو خانوار در فضای بسته و یا در گروههای بیشتر از 30 نفر در فضای باز دیدار نمایید. در زمان کار، تا جای ممکن باید فاصله اجتماعی 2 متر را با هر فردی که با او زندگی نمی کنید رعایت کنید، یا دست کم 1 متر با ملاحظات بیشتر.

## کار کردن در منزل دیگران

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

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

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

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

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

اگر شما به عنوان [فردی آسیب پذیر از لحاظ بالینی](#) شناسایی شده اید، باید تا جای ممکن همچنان از منزل کار کنید. اگر قادر به کار کردن در خانه نیستید می توانید به سر کار خود بروید. کارفرمای شما باید اقدامات لازم برای کاهش خطر قرار گرفتن شما در معرض کووید-19 در محل کار را انجام دهد و باید بتواند برای شما اقداماتی را که برای ایمنی شما در محل کار انجام داده است توضیح دهد. برخی کارفرماها ممکن است انجام آزمایش مرتب برای کارمندان را به عنوان بخشی از این اقدامات در دستور کار قرار دهند. شما هم می توانید در مورد نحوه رفت و آمد به سر کار دقت کنید، برای مثال، در صورت امکان از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در ساعات شلوغ روز اجتناب کنید.

اگر شما با فردی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر است زندگی می کنید و اگر نمی توانید از منزل کار کنید می توانید همچنان سر کار بروید. بعنوان یک کارفرما، باید برای کارکنان خود شرایطی را فراهم کنید که بتوانند بدون خطر به کار خود ادامه دهند. باید این موضوع که آیا افراد بسیار آسیب پذیر از لحاظ کلینیکی می توانند وظایف دیگری را برعهده بگیرند یا بطور موقت شیوه کاری خود را تغییر دهند تا از تردد در زمان های شلوغ خودداری کنند را در نظر بگیرید.

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

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

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

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

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

[توصیه‌های بیشتر برای کارمندان و کارفرمایان از طرف ACAS](#) (خدمات مشاوره، مصالحه و داوری) موجود می‌باشند.

## رفتن به مدرسه و کالج

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

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

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

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

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



## دانشگاه ها و آموزش عالی

همه دانشجویان می توانند آموزش حضوری را از سرگیرند. دانشجویان باید پیش از سفر به محل زندگی که با محل زندگی در طور ترم متفاوت است آزمایش بدهند.

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

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

## مراقبت از کودکان

تا 6 نفر از خانوار های متفاوت یا گروهی بزرگتر شامل 2 خانوار مختلف می توانند بدون نیاز به تشکیل رسمی مراتب مراقبت از کودکان مانند دایره مراقبت از کودکان در فضای بسته دیدار کنند. همه کودکان می توانند از خدمات مجاز مراقبت از کودک، پرستار کودک، مراقبتهای پیچیده و سایر فعالیتهای کودکان در فضای بسته و باز استفاده کنند.

گروههای والدین و کودکان اجازه فعالیت در فضای باز و همچنین فضای بسته را دارند، ولی تا 30 نفر. کودکان زیر 5 سال که همراه با والدین یا سرپرست خود هستند در این محدودیت تعداد محاسبه نمی شوند. به بخش گروههای والدین و کودکان در این راهنما مراجعه کنید.

## ملاقات با دیگران برای مراقبت از کودک

گردهم آمدن فراتر از محدودیت 6 نفر یا 2 خانوار در فضای بسته و بیش از 30 نفر در داخل خانه فقط به دلایل زیر می توانند انجام شوند:

- برای تحصیل، مراقبت ثبت شده از کودکان و فعالیت های نظارت شده برای کودکان، [اطلاعات بیشتر در زمینه تحصیل و مراقبت از کودکان را مشاهده نماید](#)
- برای انجام هماهنگی در شرایطی که کودکان در یک خانواده با هر دو والدین یا سرپرستان خود زندگی نمی کنند
- برای امکان برقراری تماس بین والدین اصلی کودکان و کودکانی که تحت مراقبت هستند و همچنین بین خواهر و برادرانی که در سیستم مراقبتی هستند
- برای سپردن کودکان یا تسهیل در سپردن کودکانی که در سیستم مراقبتی قرار دارند به خدمات دیگر در سیستم خدمات تامین اجتماعی

## گروههای والدین و کودکان

گروههای والدین و کودکان می توانند در فضای بسته و فضای باز (به جز منزل یا حیاط شخصی) تشکیل شوند، در صورتی که برای بهره مندی کودکان 5 سال به بالا بوده و یا توسط یک کسب و کار، سازمان خیریه یا سازمان دولتی هماهنگ شده باشند.

گروههای والدین و کودکان باید به حداکثر 30 نفر محدود شوند. کودکان زیر پنج سال و هر فردی که به عنوان بخشی از گروه کار یا فعالیت داوطلبانه می کند، مانند رهبر گروه، در این تعداد شامل نمی شوند.

## ارائه مراقبت یا کمک

گردهم آمدن فراتر از محدودیت 6 نفر یا 2 خانوار در فضای بسته به منظور ارائه مراقبت یا حمایت مجاز است، مانند:

- برای ملاقات با اشخاصی که در دایره حمایتی شما هستند (اگر از نظر قانونی اجازه تشکیل آن را داشته باشید)

- برای ارائه کمک اضطراری
- برای حضور در گروه های حمایتی تا 30 نفر. محدودیت 30 نفره شامل کودکان زیر 5 سال که همراه با والدین یا سرپرست خود هستند نمی گردد
- برای ارائه کمک یا مراقبت برای شخصی معلول و یا آسیب پذیر، از جمله خرید کالاهای اساسی و دسترسی به خدمات از طرف آنها

شما همچنین می توانید در صورت نیاز کمک یا مراقبت برای شخصی معلول و یا آسیب پذیر را در داخل منزل شخصی دیگر ارائه نمایید.

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

## گروههای حمایتی

در مواردی که 30 نفر بطور رسمی سازماندهی شده باشند که همیاری، درمان و یا انواع دیگر پشتیبانی را ارائه دهند، گروههای حمایتی مجاز به فعالیت هستند. گروههای حمایتی باید توسط یک کسب و کار، سازمان خیریه، یا سازمان دولتی هماهنگ شوند و در صورت نیاز به دیدار، نباید در منزل شخصی تشکیل شوند.

رهنمودهای دیگر هم برای برگزاری یا شرکت بی خطر در گروههای حمایتی در راستای رهنمودهای استفاده از [تسهیلات عمومی چند منظوره](#) موجود هستند.

نمونه گروههای حمایتی شامل آنهایی می گردد که به این افراد پشتیبانی ارائه می کنند:

- قربانیان جرم (از جمله بدرفتاری خانگی)
- افراد داری اعتیاد یا در حال ترک اعتیاد (برای مثلاً الکل، مواد مخدر یا اعتیاد به مواد دیگر) یا الگوهای رفتاری اعتیاد آور

- افرادی که بیماری درازمدت یا لاعلاج دارند یا آسیب پذیر هستند و یا از چنین فردی مراقبت می کنند (از جمله افرادی که مشکلات سلامت روانی دارند)
- افرادی که با مسائل مرتبط با جنسیت یا هویت خود مواجه هستند (از جمله افرادی که همجنسگرا، دو جنسگرا یا تراجنسیتی می باشند)
- آنهایی که عزادار شده اند
- جوانان آسیب پذیر (از جمله برای اینکه قادر باشند با مددکاران اشخاص جوان ملاقات کنند)
- افراد معلول و مراقبت کنندگان آنها

محدودیت 30 نفره شامل کودکان زیر 5 سال که همراه با والدین یا سرپرست خود هستند نمی گردد. در صورتی که شخصی نقش رسمی در برگزاری گروه دارد (با مزایا و یا بصورت داوطلبانه) و یا به برگزاری گروه کمک می کند، و در صورتی که تنها شرکت کننده ای در این فعالیت ها برای دریافت کمک نباشد، در محدودیت تعداد محسوب نمی شود.

## تمرین، ورزش و فعالیت فیزیکی

شما می توانید به صورت نامحدود ورزش کنید اما محدودیتهایی در زمینه تعداد افرادی که با آنها می توانید ورزش کنید وجود دارند. می توانید در گروهی که حداکثر از 30 نفرتشکیل شده است در فضای باز ورزش کنید. در فضای بسته می توانید در شرایط زیر ورزش کنید:

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

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

در صورتی که بخواهید به تنهایی، و یا با اعضای خانواده تا 6 نفر و یا گروه تشکیل شده از حداکثر 2 خانوار ورزش کنید، استفاده از تسهیلات ورزشی در فضای بسته برای شما فراهم است.

باید راهنمایی در زمینه زیر را رعایت کنید:

- [ورزشها و تفریحات در سطوح بدوی در انگلستان](#)
- [برای ارائه کنندگان ورزشهای مردمی و امکانات باشگاهی و اوقات فراغت](#)

## ورزشکاران برجسته

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

## مراسم خاکسپاری و مراسم یادبود مرتبط

محدودیت 30 نفره برای مراسم خاک سپاری دیگر وجود ندارد. از این به بعد حضور در مراسم تشییع جنازه بستگی به تعداد نفراتی دارد که می‌توانند با فاصله اجتماعی مناسب و با رعایت موارد ایمنی در مقابل کووید در آنجا حضور یابند.

مراسم خاک سپاری رویداد مهمی برای افراد خانواده و دوستان درگذشتگان هستند و به همین دلیل در طی همه گیری نیز مراسم خاک سپاری کمتر از دیگر رویدادهای زندگی محدودیتی در رابطه با تعداد افرادی که قادر به حضور داشته اند را شامل بوده است.

رویدادهای مذهبی، اعتقادی یا یادبود مرتبط با مراسم خاک سپاری، مانند مراسم فراهم آوری غذا پس از خاکسپاری، قرار دادن سنگ مزار و پخش خاکستر، نیز می توانند با حضور حداکثر 30 نفر بدون احتساب کسانی که کار می کنند، ادامه داشته باشند. برگزاری مراسم یادبود در مکانهای بسته با انجام ملاحظات کووید-19، و یا در مکانهای باز شامل حیاط یا باغ خصوصی امکانپذیر است.

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

## مراسم عروسی، ازدواج مدنی و جشن و پذیرایی

فقط تا 30 نفر (با هر سن) می توانند در مراسم عروسی، ازدواج مدنی یا جشن و پذیرایی حضور داشته باشند. هر فردی که در آن مکان کار می کند در این محدودیتها محاسبه نمی شود.

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

## رویدادهای مهم زندگی

رویدادهای مهم زندگی مانند غسل تعمید یا مراسم Bar/Bat نیز می تواند با حداکثر 30 نفر برگزار شوند. هر فردی که در آن مکان کار می کند در این محدودیتها محاسبه نمی شود.

## عبادتگاهها

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

زمانی که مراسم مذهبی در فضای باز برگزار می شوند، شما نباید در گروههای بزرگتر از 30 نفر دور هم جمع شوید. باید [راهنمای ملی در زمینه استفاده ایمن از عبادتگاهها](#) را رعایت نمایید.

## خدمات داوطلبانه و خیرخواهانه

گردهم آمدن فراتر از محدودیت 6 نفر یا 2 خانوار در فضای بسته و بیش از 30 نفر در فضای باز فقط در موارد ارائه خدمات داوطلبانه یا خیریه مجاز است.

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

## شرایط دیگری که در آن شما می توانید در گروههای بزرگتر دور هم جمع شوید

منظور از گردهم آمدن فراتر از محدودیت، 6 نفر یا 2 خانوار در فضای بسته و یا بیش از 30 نفر در فضای باز می باشد.

در این موارد می توانید در فضای بسته یا در گروه های بزرگتر دور هم جمع شوید:

- برای فراهم آوری کمکهای اورژانس، و اجتناب از صدمه دیدن یا بیماری، یا برای فرار از خطر آسیب دیدن (شامل خشونت های خانوادگی می شود)
- برای انجام تعهدات قانونی
- برای انجام فعالیتهای مرتبط با خرید، فروش یا جابجایی خانه
- با هدف اعتراضات در شرایطی که از کوید ایمن شده باشد یا اعتصاب در شرایطی که نهاد برگزار کننده مراسم موارد احتیاطی را رعایت نموده باشد، از جمله انجام ارزیابی خطر.
- در جایی که به طور منطقی ضروری است که در انتخابات یا همه پرسی از رای گیری پشتیبانی کنید (مانند شمارش آراء یا برای ناظرین قانونی)

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

می توانید در گروههای بزرگتر یا در فضای بسته در اماکن دادگستری کیفری یا مراکز بازداشت مهاجرتی گرد هم آئید.

## اگر قوانین را رعایت نکنید

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

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

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



اگر گردهمایی غیر قانونی بیش از 30 نفر در فضای بسته یا 50 نفر در فضای باز تشکیل دهید، یا در تشکیل آن شرکت داشته باشید، پلیس می تواند شما را 10000 پوند جریمه کند.

## ملاقات از خانه سالمندان

قوانین در مواقعی که با شخص در خانه سالمندان دیدار می کنید یا در خارج از آن، متفاوت هستند.

### در صورت دیدار در خانه سالمندان

ساکنین می توانند در یک روز، تا پنج ملاقات کننده معمول را که هر بار از 2 نفر تشکیل می شوند را ملاقات کنند. افرادی که برای دیدار مراجعه می کنند باید پیش از ورود، تست منفی برای کووید-19 داشته باشند و قوانین مربوط به [پیشگیری از انتشار عفونت را رعایت نمایند.](#) [رهنمودهای دیدار از خانه های سالمندان در زمان کووید-19](#) موجود هستند.

### دیدار کم خطر در خارج از خانه سالمندان

ساکنین خانه سالمندان که محل سکونت خود را برای ملاقاتی کم خطر ترک می کنند ، برای مثال کسانی که برای قدم زدن در پارک می روند، پس از بازگشت نیازی به قرنطینه شخصی برای مدت 14 روز ندارند. [رهنمودهای دیدار بیرون از خانه های سالمندان در زمان کووید-19 برای ساکنین و خانه های سالمندان](#) موجود هستند.

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

## سپری کردن مدت زمان شب در خارج از خانه

مکانهای اقامتی مستقل می توانند باز شوند. می توانید برای مدت یک شب در مکانهایی اقامت داشته باشید:

- هتل / مسافرخانه
- اردوگاه
- کاروان
- قایق
- خانه دوم
- سایر اقامتگاه ها.

در صورتی که در گروههایی که از 6 نفر، یا گروههای بزرگتر که از 2 خانوار تشکیل شده باشند (هر خانوار می تواند شامل یک دایره حمایت در صورت واجد شرایط بودن باشد)، باشید می توانید در مکانهای اقامت تعطیلات، شب را بگذرانید مگر آنکه معافیتهای قانونی شامل حال شما شوند.

در صورتی که در گروههایی که از 6 نفر، یا گروههای بزرگتر که از 2 خانوار تشکیل شده باشند (شامل دایره حمایتی)، باشید می توانید شب را با دوستان و یا اعضای خانواده در خانه آنها سپری کنید

[رهنمودهای بیشتر در مورد هتل ها و سایر مکانهای اقامتی مهمانان](#) موجود هستند.

## سفر در محدوده انگلستان

در صورت امکان باید برای آمد و شد بی خطر برنامه ریزی کنید.

می توانید با توجه به این رهنمود ها برای آمد و شد بی خطر برنامه ریزی نمایید:

- تا جای ممکن پیاده روی کنید یا با دوچرخه سفر کنید
- از قبل برنامه ریزی کنید و هنگام سفر از زمانها و مسیرهای شلوغ حمل و نقل عمومی اجتناب نمایید.
- به صورت مرتب دستهای خود را بشوید یا ضدعفونی کنید
- هنگام حضور در وسیله حمل و نقل عمومی از پوشش صورت استفاده کنید، مگر آنکه معاف باشید
- اطمینان حاصل کنید که تهویه کافی وجود داشته باشد. درها و پنجره ها را باز کنید، و یا هر اقدامی که اجازه ورود هوای آزاد را بدهد انجام دهید

نباید در گروههای بزرگتر از 6 نفر از یک وسیله نقلیه خصوصی استفاده کنید (مگر برای گروههای متشکل از حداکثر 2 خانوار)، مگر آنکه سفر شما برای موارد معاف از محدودیت باشد.

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

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

### سفر در محدوده انگلستان

در بخشهای مختلف منطقه سفر مشترک (بریتانیا، جمهوری ایرلند، جززی، گرنزی و جزیره مان) ممکن است مقرراتی به اجرا گذاشته شوند که سفر به انگلستان را محدود کند.

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

به شرطی که اجازه سفر از بخش دیگری از منطقه سفر مشترک (بریتانیا، جمهوری ایرلند، جززی، گرنزی و جزیره مان) را داشته باشید، می توانید وارد

انگلستان شوید و لازم نیست هنگام ورود خود را قرنطینه کنید. اگر به انگلستان سفر کردید، باید از محدودیتهای مرتبط با آنچه می توانید و نمی توانید انجام دهید پیروی کنید.

## سفر از انگلستان

در بخشهای مختلف منطقه سفر مشترک (بریتانیا، جمهوری ایرلند، جزری، گرنزی و جزیره مان) ممکن است مقرراتی به اجرا گذاشته شوند که سفر به خارج از انگلستان را محدود کند. برای ترک انگلستان به منظور رفتن به دیگر بخشهای بریتانیا، جمهوری ایرلند، جزری، گرنزی و جزیره مان نیازی به دلیل موجه ندارید. پیش از برنامه ریزی برای سفر باید محدودیتهای اعمال شده در منطقه ای که می خواهید به آن سفر کنید را ملاحظه نمایید.

## سفر به ایرلند شمالی یا خروج از آنجا

تا زمانی که مسافرت شما در محدوده UK یا منطقه سفر مشترک (جمهوری ایرلند، جزری، گرنزی و جزیره مان) باشد هیچ محدودیتی برای آمد و شد در ایرلند شمالی وجود ندارد. در بخشهای مختلف منطقه سفر مشترک ممکن است مقرراتی به اجرا گذاشته شوند که سفر به خارج از ایرلند شمالی را محدود کنند. برای ترک ایرلند شمالی به منظور رفتن به دیگر بخشهای بریتانیا، جزری، گرنزی، جزیره مان، یا جمهوری ایرلند نیازی به دلیل موجه ندارید. پیش از برنامه ریزی برای سفر باید محدودیتهای اعمال شده در منطقه ای که می خواهید به آن سفر کنید را ملاحظه نمایید. [این رهنمودها برای آمد و شد در ایرلند شمالی هستند](#) ، که شامل پیش نیازهایی که اگر شب را در جایی بسر می برید، باید یک تست سریع انجام دهید، می شوند.

## سفر به اسکاتلند یا خروج از آنجا

رهنمودهای کوروناویروس اسکاتلند اجازه مسافرت در داخل اسکاتلند و بین اسکاتلند و انگلستان، ولز، ایرلند شمالی، جزایر چانل و جزیره مان را می دهند.

سفر بین اسکاتلند و بقیه مناطق دنیا همچنان مشمول محدودیت است. رهنمودهایی درباره [آمد و شد به اسکاتلند](#) موجود هستند.

## سفر به ولز یا خروج از آن

تا زمانی که مسافرت شما در محدوده UK یا منطقه سفر مشترک (جمهوری ایرلند، جزری، گرنزی و جزیره مان) باشد هیچ محدودیتی برای آمد و شد در ولز وجود ندارد. در بخشهای مختلف منطقه سفر مشترک ممکن است مقرراتی به اجرا گذاشته شوند که سفر به خارج از ولز را محدود کنند. برای ترک ولز به منظور رفتن به دیگر بخشهای بریتانیا، جزری، گرنزی، جزیره مان، یا جمهوری ایرلند نیازی به دلیل موجه ندارید. پیش از برنامه ریزی برای سفر باید محدودیتهای اعمال شده در منطقه ای که می خواهید به آن سفر کنید را ملاحظه نمایید. [این رهنمودها برای آمد و شد در ولز هستند.](#)

## مسافرت های بین المللی

### مسافرت های بین المللی به خارج از انگلستان

دیگر محدودیتی برای مسافرت بین المللی از انگلستان وجود ندارد، ولی برای محافظت از بهداشت همگانی در UK و واکسناسیون همگانی، نباید به [کشورها](#) و [مناطق فهرست شده در لیست قزمز یا زرد](#) مسافرت کنید.

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

## سفر به انگلستان از خارج از بریتانیا

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

این موضوع در زمان ورود به انگلستان از خارج چه باید بکنید، بستگی به این دارد که در 10 روز پیش از ورود خود در کجا بوده اید.

افرادی که سفر به انگلستان را برنامه ریزی می کنند باید از [رهنمودهای ورود به بریتانیا](#) پیروی کنند.

[در این مورد که کشوری که به آن سفر می کنید در چه فهرستی قرار دارد و باید چه اقداماتی انجام دهید آگاه شوید.](#)

## توصیه هایی برای مسافرین و اتباع خارجی در انگلستان

اتباع خارجی مشمول محدودیتهای عمومی هستند.

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

## جابجایی منزل

اسباب کشی امکان پذیر است.

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

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

## حمایت مالی

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

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

## کسب و کارها و مکانها

مکانهای بیشتری اجازه باز شدن دارند شما می توانید در مکانهای بسته در یک گروه 6 نفره از خانوارهای متفاوت یا در یک گروه بزرگتر ولی از فقط 2 خانوار از جمله دایره حمایت، صرفنظر از تعداد اشخاص با همدیگر ملاقات کنید.

قوانین ویژه کووید، شامل فاصله گذاری اجتماعی، همچنان در محل کار، و در مراکز تجاری و اماکن عمومی پابرجا هستند.

### مکانها و کسب و کارهایی که می توانند بازگشایی شوند

مکانهای پذیرایی بسته (کافه ها، رستورانها، بارها، میخانه ها، کلوپهای اجتماعی، از جمله کلوپ های عضویتی) می توانند بازگشایی شوند. در هر مکانی که الکل سرو می شود، مشتریها باید در حالیکه سر میز نشسته اند سفارش دهند، سرویس دریافت کنند و غذا و نوشیدنی خود را میل کنند («سرویس سر میز»). مکانهای پذیرایی اجازه ندارند وسایل استعمال دخانیات مانند قلیان را برای استفاده در آن مکان ارائه کنند.

مکان های تفریحی در فضای بسته مانند سالنهای بینگو، سالنهای بولینگ، و کازینوها نیز می توانند بازگشایی شوند، و ن قسمت های سر بسته مکان های تفریحی در فضای باز مانند پارک های بازی و باغ وحش ها نیز می توانند باز شوند. مکانهای باز و بسته ویژه نمایش مانند سینما و تئاتر نیز اجازه بازگشایی دارند.

کسب و کارهایی که مجاز به میزبانی از فعالیتهای نظارت شده و مراقبتی برای کودکان می باشند اکنون می توانند صرفنظر از شرایط، میزبان این فعالیتهای (از جمله ورزش) برای همه کودکان باشند. مراکز بازی داخل سالن از جمله پارکهای ترامپولین و مراکز بازی نرم برای کودکان اجازه بازگشایی دارند.

## کسب و کارها و مکانهایی که باید بسته باشند

برای کاهش ارتباطات اجتماعی، برخی از کسب و کارها مانند کلوپ های شبانه، یا باید بسته باقی بمانند یا از محدودیت هایی مربوط به نحوه ارائه کالا و خدمات پیروی کنند.

### رهنمودهای سشتر درباره محدودیت های مربوط به کسب و کار و مکانهای

مربوطه در انگلستان موجود هستند که کاهش محدودیت های مورد بررسی در مرحله 4 را توضیح می دهند، ولی همه منوط به نتایج برنامه های تحقیقاتی، فاصله گذاری اجتماعی و بازنگری مجوز های مربوط به وضعیت کووید هستند.

## مراقبت های بهداشتی و خدمات عمومی

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

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



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

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

- مراکز کاریابی Jobcentre Plus
- خدمات دادگاه و سازمان بازپروری
- دفاتر ثبت احوال
- خدمات گذرنامه و ویزا
- خدمات ارائه شده به قربانیان جرایم
- مراکز دفع و بازیافت زباله
- دریافت معاینه فنی

## آموزش رانندگی و فراگرفتن رانندگی

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

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

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

امتحانات زیر دوباره شروع می شوند:

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