

માર્ગદર્શન

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

કોરોનાવાઈરસ નિયંત્રણો અમલમાં રહે છે. તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો તે જાણો.

આમના તરફથી:

[કેબિનેટ ઓફિસ](#)

પ્રકાશિત

29 માર્ચ 2021

છેલ્લો સુધારો

14 જૂન 2021 — [જુઓ બધા જ સુધારા](#)

અહીં લાગુ પડે છે:

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

અનુક્રમણિકા

ઇંગ્લેન્ડ પગલા ૩ પર રહે છે

જો તમે એ વિસ્તારમાં હો જ્યાં કોવિડ-૧૯ નો નવો પ્રકાર (જે ડેલ્ટા તરીકે ઓળખાય છે) ફેલાઈ રહ્યો છે

તમને પોતાને અને બીજાંને સુરક્ષિત રાખવાં

કોવિડ-૧૯ માટે ટેસ્ટ કરાવવો

કુટુંબીજનો અને મિત્રોને બહાર ખુલ્લામાં મળવું

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને ઇનડોર એટલે કે મકાનની અંદર મળવું (૬નો નિયમ)

સપોર્ટ બબલ્સ

કામ પર જવું

સ્કૂલ કે કોલેજ જવું

યુનિવર્સિટીઓ અને ઉચ્ચ શિક્ષણ

બાળ સંભાળ

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો

સંભાળ અથવા સહાય પૂરી પાડવી

સહાય જૂથો

કસરત, રમતો તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ

ફ્યૂનરલો તેમજ તેની સાથે જોડાયેલ સ્મારક કાર્યક્રમો

લગ્નો અને સિવિલ પાર્ટનરશીપના પ્રસંગો અને રીસેપ્શનો

અગત્યના જીવન પ્રસંગો

ધાર્મિક સ્થળો

વોલન્ટીયરીંગ તેમજ ધર્માદાને લગતી સેવાઓ

બીજા એવા સંજોગો જ્યારે તમે વધારે મોટ જૂથોમાં ભેગાં મળી શકો છો

જો તમે નિયમો તોડશો તો

કેર હોમની મુલાકાતો

ઘરથી દૂર રાત્રિ રોકાણ કરવું

ઇંગ્લેન્ડની અંદર મુસાફરી કરવી

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

આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી

ઘર બદલવું

નાણાંકીય ટેકો

ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો

આરોગ્ય સંભાળ અને જાહેર સેવાઓ

ડ્રાઇવિંગ લેસનો તેમજ ગાડી ચલાવતાં શીખવું

આ પાનું છાપો

ઇંગ્લેન્ડ પગલા 3 પર રહે છે

સરકારે પગલા 3 ઉપર 4 અઠવાડિયાં સુધી રોકાઈ જવાની જાહેરાત કરી છે. પગલા 3માં લાગુ પડતા નિયંત્રણો અમલમાં રહે છે, અને તમારે આ પાના પર આપેલ માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ, જે તમને સમજાવે છે કે તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો.

ઇંગ્લેન્ડ 19 જુલાઈના રોજ પગલાં 4 પર જશે એવી અપેક્ષા છે, પરંતુ કદાચ જોખમો ઓછાં થયાં હોય, તો તે જોવા માટે 2 અઠવાડિયા પછી આંકડા પર પુનઃવિચારણા કરવામાં આવશે. સરકાર આંકડા પર દેખરેખ ચાલુ રાખશે અને પગલાં 4 પર જવાની જાહેરાત તેના એક અઠવાડિયા અગાઉથી કરવામાં આવશે.

પરંતુ, 21 જૂનના રોજ નિયમો કેટલાક નિયંત્રણો બદલાશે. 21 જૂનથી આ નિયમોમાં બદલાવ આવશે:

- લગ્નો અને સિવિલ પાર્ટનરશીપના પ્રસંગો અને લગ્નોનાં રીસેપ્શનો અથવા સિવિલ પાર્ટનરશીપની ઉજવણીઓ
- મૃત્યુ બાદ કરવામાં આવતા સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમો જેમ કે જાગરણ, શિલા સ્થાપન અથવા અસ્થિ વિસર્જન
- મોટા કાર્યક્રમોના પ્રયોગો
- કેર હોમની મુલાકાતો
- બાળકો માટે ઘરેલૂ નિવાસિત મુલાકાતો

21 જૂનથી લગ્નો, સિવિલ પાર્ટનરશીપો, તેમજ સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમો

લગ્નો અથવા સિવિલ પાર્ટનરશીપની વિધિઓ, લગ્નના રિસેપ્શન અથવા સિવિલ પાર્ટનરશીપની ઉજવણી, તેમજ ફ્યૂનરલ બાદ કરવામાં આવતા સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમો જેમ કે જાગરણ, શિલા સ્થાપન કે અસ્થિ વિસર્જનમાં કેટલાં લોકો હાજર રહી શકે તે સંખ્યા ઉપરના નિયમો 21 જૂનથી બદલાશે.

કોવિડ-સુરક્ષિત સ્થળમાં કે બીજા કોઈ સ્થળે (જેમ કે કોઈના અંગત ઘરના ગાર્ડનમાં) આવા કાર્યક્રમોમાં કેટલાં લોકો હાજરી આપી શકે તે સ્થળ પર સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ સાથે કેટલાં લોકોને સલામતીપૂર્વક સમાવી શકાય છે તે પરથી નક્કી કરવામાં આવશે, આમાં તમામ ઉંમરનાં મહેમાનો તેમજ તે કાર્યક્રમમાં કામ કરી રહેલ લોકોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

કોઈના અંગત ઘરના અંગત ગાર્ડનમાં બાંધવામાં આવેલ માર્કીની ઓછામાં ઓછા 50% જેટલી દિવાલોનો ભાગ કોઈ પણ સમયે ખુલ્લો હોવો જોઈએ, જેથી તેને "આઉટડોર" તરીકે વાપરી શકાય, અને સલામત ક્ષમતા ઉપર આધારિત મર્યાદા લાગુ પડશે.

અંગત ઘરોની અંદર, અને અંગત ઘરોના ગાર્ડનમાં બાંધવામાં આવેલ બંધિયાર મકાનોની અંદર વધુમાં વધુ 6 લોકો અથવા 2 ઘરોનાં સભ્યોના વિસ્તૃત સામાજિક સંપર્કના નિયમો અનુસાર જ લગ્નો કરી શકાશે, સિવાય કે કોઈ તાત્કાલિક લગ્ન કરવાનો બનાવ હોય, જ્યાં લગ્ન કરી રહેલામાંથી એક વ્યક્તિ ગંભીરપણે બીમાર હોય અને સાજા થવાની અપેક્ષા ન હોય ("મોતના બિછાને કરવામાં આવતાં લગ્ન"). આ વધુમાં વધુ 30 લોકોની હાજરી સાથે ખાનગી ઘરોમાં કરી શકાશે.

આ કાર્યક્રમો સલામતીપૂર્વક થઈ શકે તે માટે તેના પર કેટલાંક નિયંત્રણો અમલમાં રહેશે. આમાં ટેબલ પર પીરસવાની જરૂરિયાતો, ચહેરાનાં આવરણો, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ તેમજ નાચવા અને ગાવા પર હાલમાં છે તેવા નિયંત્રણોનો સમાવેશ થાય છે.

અંગત ઘરોના ગાર્ડનોમાં કે કોઈની અંગત જમીન પર લગ્નોનું આયોજન કરી રહેલાં માટે, તમે પસંદ કરેલ સ્થળ બંને તેટલું સલામત બનાવવાનું રહેશે. જો તમે 30 કરતાં વધુ

લોકોને બોલાવવાનું વિચારી રહ્યાં હો, તો તમારે કોવિડ-19 રિસ્ક અસેસમેન્ટ પૂરું કરવું જ જોઈએ, જેથી ત્યાં કેટલાં લોકો હાજર રહી શકશે તે નક્કી થઈ શકે અને તે કાર્યક્રમ બંને તેટલો સલામત બનાવવા માટે સરકારના માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરવું જ જોઈએ. રિસ્ક અસેસમેન્ટ કેવી રીતે ભરવું તેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવશે.

[લગ્નો અને સિવિલ પાર્ટનરશીપ પ્રસંગો, રિસેપ્શનો તેમજ ઉજવણીઓ](#) ઉપરના માર્ગદર્શનમાં 15 જૂન સુધીમાં સુધારા કરવામાં આવશે. [કોરોનાવાઈરસ મહામારી દરમિયાન ફ્યૂનરલની ગોઠવણ કરવા અને તેમાં હાજરી આપવા](#) ઉપરના માર્ગદર્શનમાં 17 જૂન સુધીમાં સુધારા કરવામાં આવશે.

21 જૂનથી મોટા કાર્યક્રમોના પ્રયોગો

પ્રયોગાત્મક ધોરણે મર્યાદિત પ્રમાણમાં કાર્યક્રમો કરવામાં આવશે, જેથી કાર્યક્રમો સલામતીપૂર્વક ફરીથી શરૂ કરવા ઉપરના પુરાવા મેળવી શકાય. હાજર રહેનારાં લોકોએ તેમની રસી લીધી હોવાનો કે તાજેતરમાં ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવ્યા હોવાનો પુરાવો દેખાડવાનો રહેશે.

આમાં વેમ્બલીમાં UEFA EURO 2020ની કેટલીક મેચોનો તેમજ થોડી સંખ્યામાં બીજી રમતો, કલા તેમજ સંગીતના પ્રદર્શનોનો સમાવેશ થશે. પ્રયોગાત્મક કાર્યક્રમો તેમજ તેમના વિશેની વધુ વિગતો ટૂંક સમયમાં જાહેર કરવામાં આવશે.

21 જૂનથી કેર હોમની મુલાકાતો

કેર હોમ્સની અંદર અને બહાર કરવામાં આવતી મુલાકાતોમાં 21 જૂનથી કેટલાક ફેરફારો કરવામાં આવશે.

કેર હોમમાં મુલાકાતે જવા માટે, કેર હોમનાં તમામ રહેવાસીઓ તેમના આવશ્યક સંભાળ પ્રદાન કરનારનું નામ રજૂ કરી શકશે. આ આવશ્યક સંભાળ પ્રદાન કરનારાં

લોકો કેર હોમના રહેવાસીને મળવા જઈ શકશે, પછી તે રહેવાસી આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હશે તો પણ.

મોટા ભાગના કેસોમાં, જે રહેવાસીઓ કેર હોમની બહાર મુલાકાતે જતાં હોય તેમણે પાછા આવીને હવેથી 14 દિવસ આઈસોલેટ નહિ કરવું પડે. જે રહેવાસીઓ કેર હોમની બહાર થોડા વધારે જોખમવાળી મુલાકાતોએ જતાં હોય, જેમ કે હોસ્પિટલમાં રાત્રિ રોકાણ કરવા, તો તેમણે હજુ પણ આઈસોલેટ કરવાનું રહેશે. બહારની દરેક મુલાકાત માટે કેર હોમ દ્વારા રિસ્ક અસેસમેન્ટ કરવામાં આવ્યા બાદ જોખમો ઉપરના નિર્ણયો લેવામાં આવશે.

[કેર હોમની મુલાકાતે જવા ઉપરના માર્ગદર્શનમાં](#) 17 જૂન સુધીમાં સુધારા કરવામાં આવશે.

21 જૂનથી સ્કૂલની બહારનાં જૂથો માટે રાત્રિ રોકાણ સાથેના પ્રવાસો

21 જૂનથી, સ્કૂલ બહારનાં સંસ્થાનો વધુમાં વધુ 30 બાળકો માટે ઘરેલું નિવાસિત મુલાકાતો તેમના એકસરખા જૂથોમાં આયોજિત કરી શકે છે. આ હાલની 6 લોકો અથવા 2 ઘરોનાં સભ્યોની મર્યાદાના બદલે લાગુ પડે છે.

જો તમે એ વિસ્તારમાં હો જ્યાં કોવિડ-19 નો નવો પ્રકાર (જે ડેલ્ટા તરીકે ઓળખાય છે) ફેલાઈ રહ્યો છે

આ નવા પ્રકારને ક્યારેક ડેલ્ટા પ્રકાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે નીચેના વિસ્તારોમાં સૌથી વધારે ઝડપથી ફેલાઈ રહ્યો છે:

- [બેડફર્ડ બરો કાઉન્સિલ](#)
- [બર્મિંગહમ સિટી કાઉન્સિલ](#)
- [બ્લેકબર્ન વિથ ડારવેન બરો કાઉન્સિલ](#)

- [બ્લેકપૂલ કાઉન્સિલ](#)
- [યેશાયર ઇસ્ટ કાઉન્સિલ](#)
- [યેશાયર વેસ્ટ એન્ડ યેસ્ટર કાઉન્સિલ](#)
- [ગ્રેટર માન્યેસ્ટર કમ્બાઇન્ડ ઓથોરિટી](#) (બોલ્ટન, બરી, માન્યેસ્ટર, ઓલ્ડહમ, રોયડેલ, સેલફર્ડ, સ્ટોકપોર્ટ, ટેમસાઇડ, ટ્રેફર્ડ, વિગન)
- [કર્કલીઝ કાઉન્સિલ](#)
- [લેન્કેશાયર કાઉન્સિલ કાઉન્સિલ](#) (બર્નલી, યોરલી, ફ્લાઇડ, હિન્ડબર્ન, લેન્કાસ્ટર, પેન્ડલ, પ્રેસ્ટન, રિબલ વેલી, રોસેન્ડેલ, સાઉથ રિબલ, વેસ્ટ લેન્કેશાયર, વેયર)
- [લેસ્ટર સિટી કાઉન્સિલ](#)
- [લિવરપૂલ સિટી રીજન કમ્બાઇન્ડ ઓથોરિટી](#) (હોલ્ટન, નોઝલી, લિવરપૂલ, સેફ્ટન, સેઇન્ટ હેલન્સ, વિરલ)
- [લંડન બરો ઓફ હંસલો](#)
- [નોર્થ ટાઇનસાઇડ કાઉન્સિલ](#)
- [વોરિંગ્ટન બરો કાઉન્સિલ](#)

કોવિડ-19નો નવો પ્રકાર (જે ડેલ્ટા તરીકે ઓળખાય છે) તે આ પહેલાંના સૌથી સામાન્ય બીજા પ્રકારો કરતાં વધારે આસાનીથી ફેલાય છે. તેનો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ માટે, તમારે આ કરવું જોઈએ:

- જ્યારે તમને આપવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે, [રસીના બંને ડોઝ લઈ લો](#) અને બીજાંને પણ તે માટે પ્રોત્સાહિત કરો
- તમને રસી મળી ચૂકી હોય કે નહિ, તો પણ તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં મોટા પાયે થઈ રહેલા ટેસ્ટિંગમાં ભાગ લો.
- જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ [ચિહ્નો](#) (ખૂબ વધારે તાવ, નવી, સતત ઉધરસ અથવા તમારી સૂંઘવાની કે સ્વાદની શક્તિ ગુમાવી કે બદલાઈ) હોય, અથવા જો કોવિડ-19 માટેનો તમારો ટેસ્ટ [પોઝિટિવ](#) આવ્યો હોય તો તાત્કાલિક [સેફ-આઈસોલેટ](#) કરો

ઉપર જણાવેલા વિસ્તારોમાં, તમારે તમારા ઘર કે સપોર્ટ બબલની બહારનાં કોઈને પણ મળતાં પહેલાં વધારે સાવચેતી પણ વર્તવી જોઈએ. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે, તમારે આ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ:

- શક્ય હોય ત્યારે મકાનની અંદર મળવાને બદલે બહાર ખુલ્લામાં મળો
- તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોથી 2 મીટરનું અંતર રાખો (સિવાય કે તમે તેમની સાથે સપોર્ટ બબલ બનાવેલું હોય), આમાં તમે સાથે ન રહેતાં હો તેવાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો પણ આવી જાય છે
- અસરગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં જવાનું કે ત્યાંથી બહાર નીકળવાનું બંને તેટલું ઓછું કરો

તમારે આ પણ કરવું જોઈએ:

- [અઠવાડિયે બે વાર મફત ટેસ્ટ કરાવો](#) અને જો તમારું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો આઈસોલેટ કરો
- તમારાથી શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખો
- તમારા વિસ્તાર માટેની સ્થાનિક આરોગ્ય સલાહ વાંચો (ઉપર લિન્ક આપેલ છે)

તમારે કોવિડ-19નો ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ. આમાં સમાવેશ થાય છે:

- [PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી](#) જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય
- [નિયમિતપણે રેપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ્સ કરવા](#) જો તમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નાં ચિહ્નો ન હોય તો
- જો તમે વિદેશ મુસાફરી કરવાનું વિચારી રહ્યાં હો તો ટેસ્ટ કરાવવાની કે ક્વોરન્ટીન પેકેજના સંચાલનની ગોઠવણ કરવી. [વધુ વિગતો જુઓ](#)

જો તમને [ચિહ્નો](#) હોય અથવા [કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ](#) આવ્યું હોય, તો તમારે તાત્કાલિક સેફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. [કોરોનાવાઈરસને કારણે જો તમારી પાસે કામ ન હોય તો નાણાંકીય ટેકો](#) મળી શકે છે.

તમને પોતાને અને બીજાંને સુરક્ષિત રાખવાં

ચહેરાનાં આવરણો

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

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો

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

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો, તો હવેથી તમને શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી. પરંતુ તમારે [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકો માટે માર્ગદર્શન](#) અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને તમારી જાતનું રક્ષણ કરવા માટે વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની તમને સલાહ આપવામાં આવે છે, જેમ કે નજીકના સંપર્કો ઓછા કરવા, દિવસના ઓછી ભીડવાળા શાંત સમયે ખરીદી કરવા જવું કે મુસાફરી કરવી, સ્થાનોમાં તાજી હવાની પૂરતી અવરજવર રાખવી, તમારા હાથ નિયમિત રીતે ધોવા. તમારા એમ્પ્લોયરે કામના સ્થળે કોવિડ-19ના પ્રસારણનું જોખમ ઓછું કરવાનાં પગલાં લેવાં જરૂરી છે.

જો તમને કોવિડ-19 સામે રસી મળી ચૂકી હોય

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

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

બહાર આવી રહેલા પુરાવા સૂચવે છે કે રસીઓથી રોગના પ્રસારણ પર અસર પડી રહી છે, પરંતુ રસીઓથી કોવિડ-19 ફેલાતો કેટલા પ્રમાણમાં અટકાવી શકાશે તેની અમને રજુ સુધી ખબર નથી. તમને રસી મળી ચૂકી હોય, તો પણ તમે હજુયે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકો છો, પછી ભલે તમને કોઈ ચિહ્નો ન દેખાતાં હોય.

કોવિડ-19 માટે ટેસ્ટ કરાવવો

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

[રેપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ્સ કેવી રીતે મેળવવા તે જાણો](#)

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

જો તમને ચિહ્નો હોય તો તમારે [PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું](#) ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમે ચોક્કસ ન હો, તો [કોરોનાવાઈરસ માટેનો કયો ટેસ્ટ તમારે કરાવવો તે અહીંથી જાણી શકો છો](#).

જો તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે તો તમારે સેફ આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ. બીજાં લોકોને મળશો નહિ અને [ઘરે રહેવા વિશેનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરો.

કુટુંબીજનો અને મિત્રોને બહાર ખુલ્લામાં મળવું

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના ફેલાવાનું જોખમ મર્યાદિત રાખવા માટે, તમારે ટૂંકા સમયની અંદર બને તેટલી ઓછી સંખ્યામાં લોકોને મળવાનું રાખવું જોઈએ. લોકોને ઘરની બહાર ખુલ્લામાં મળવા ઉપરનાં મોટાભાગનાં નિયંત્રણો ઉઠાવી લેવામાં આવ્યાં છે, પરંતુ તેમાં 30 કરતાં વધારે લોકો એકઠા ન જ મળવાં જોઈએ, સિવાય કે તેને કાનૂની અપવાદમાં આવરી લેવાયેલ હોય, જેમ કે:

- કામ અથવા વોલન્ટીયરીંગના હેતુ માટે
- અસમર્થ અથવા અરક્ષિત લોકોની સંભાળ કે સહાયતા પૂરી પાડવા માટે

જો તમે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળી રહ્યાં હો, તો તમે તેમનાથી તમારું અંતર જાળવવા માગો છો કે નહિ તે તમારી અંગત પસંદગી છે, પરંતુ તમારે હજુયે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. તમારે [મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળવા](#) ઉપરનું માર્ગદર્શન વાંચવું જોઈએ.

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને ઈનડોર એટલે કે મકાનની અંદર મળવું (6નો નિયમ)

લોકોને બહાર ખુલ્લામાં મળવાનું વધુ સલામત છે. કારણ કે કોવિડ-19 ઘરની અંદર ઘણો વધારે સરળતાથી ફેલાય છે. પરંતુ તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને તમે ઈનડોર મળી શકો છો:

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

જો તમે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળી રહ્યાં હો, તો તમે તેમનાથી તમારું અંતર જાળવવા માગો છો કે નહિ તે તમારી અંગત પસંદગી છે, પરંતુ તમારે હજુયે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. તમારે [મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળવા](#) ઉપરનું માર્ગદર્શન વાંચવું જોઈએ.

જો તમે સપોર્ટ બબલમાં હો

જો તમે [સપોર્ટ બબલ](#) બનાવવા માટે લાયક બનતાં હો તો બીજાં લોકોને ઇનડોર મળતી વખતે, 2 ઘરોનાં લોકોની મર્યાદા પ્રતિ તમને અને તમારા સપોર્ટ બબલને એક જ ઘરનાં સભ્યો તરીકે ગણવામાં આવે છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે, તમે અને તમારું સપોર્ટ બબલ બીજા ઘરનાં લોકોને મળી શકો છો, પછી ભલે તે જૂથમાં લોકોની કુલ સંખ્યા 6 જણાં કરતાં વધારે થતી હોય.

તમે ઇનડોર ક્યાં મળી શકો છો

તમે 6 જણાંના જૂથમાં અથવા વધુમાં વધુ 2 ઘરોનાં (તેમનાં સપોર્ટ બબલો સહિત) લોકોના વધુ સંખ્યાનાં લોકોના જૂથમાં ઇનડોર આવાં સ્થળોએ મળી શકો છો:

- અંગત ઘરો
- છૂટક વેચાણની દુકાનો
- રેસ્ટોરંટો, બાર અને કેફે જેવાં હોસ્પિટાલિટીનાં ઇનડોર સ્થળો

- જિમ, સ્પોર્ટ્સ કોર્ટ્સ અને સ્વિમિંગ પૂલો જેવાં રમત અને લેઝરનાં ઇનડોર સુવિધાનાં સ્થાનો
- સ્પા જેવાં અંગત સંભાળનાં સ્થળ
- મ્યુઝીયમો, થિયેટરો અને ઇનડોર રમતનાં સ્થળો જેવાં મનોરંજન અને મુલાકાતીઓ માટેનાં આકર્ષણનાં સ્થળો

[કોવિડ-19નો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો, જેમ કે તાજી હવા અંદર આવવા દેવા](#) ઉપરના માર્ગદર્શનનું પાલન કરવાનું યાદ રાખો.

તમે વધારે લોકોને ક્યારે મળી શકો છો

6 જણાં કે 2 ઘરોનાં લોકોની મર્યાદા કરતાં વધારે લોકો સાથે ઇનડોર ભેગા તો જ થઈ શકાશે જો તે કાનૂની અપવાદમાં આવરી લેવાયેલ હશે, જેમ કે:

- માતાપિતા તેમજ બાળકનાં આયોજિત જૂથો અથવા સહાય જૂથો જેમાં વધુમાં વધુ 30 લોકો હાજરી આપી શકે છે
- કામ અથવા વોલન્ટીયરીંગના હેતુ માટે એટલે કે, દાખલા તરીકે, કામ માટે આવેલ કોઈ વેપારી વ્યક્તિ સંખ્યાની મર્યાદા તોડ્યા વગર ઘરની અંદર જઈ શકે છે
- અસમર્થ અથવા અરક્ષિત વ્યક્તિને સંભાળ કે સહાય પૂરી પાડવા, તેમના વતી આવશ્યક ચીજવસ્તુઓની ખરીદી કરી લાવવા અને સેવાઓ મેળવી આપવા સહિત

સપોર્ટ બબલ્સ

જો તમે [સપોર્ટ બબલ](#) બનાવવા માટે લાયક બનતાં હો તો બીજાં લોકોને ઇનડોર મળતી વખતે, 2 ઘરોનાં લોકોની મર્યાદા પ્રતિ તમને અને તમારા સપોર્ટ બબલને એક જ ઘરનાં સભ્યો તરીકે ગણવામાં આવે છે. [સપોર્ટ બબલો](#) ઉપરનું અલગ માર્ગદર્શન જુઓ.

જુદા જુદા ઘરોનાં વધુમાં વધુ 6 લોકો અથવા 2 ઘરોનાં તેથી વધુ સંખ્યામાં લોકો બાળ સંભાળ માટેની કોઈ ઔપચારિક ગોઠવણો જેમ કે [ચાઈલ્ડકેર બબલ](#) બનાવ્યા વગર ઇનડોર મળી શકે છે

કામ પર જવું

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

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

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

કામના સ્થળે કોવિડ-સુરક્ષાના નિયમો, સોશિઅલ ડિસ્ટન્સિંગની આવશ્યકતાઓ લાગુ પડવાનું ચાલુ રહે છે. [કોવિડ-સુરક્ષિત માર્ગદર્શિકાઓ](#) સમગ્ર અર્થતંત્રમાં વિભિન્ન ક્ષેત્રોમાં કોવિડ-19ના ફેલાવાનું જોખમ સ્થાયી રીતે ઘટાડવા માટે ઉપલબ્ધ છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો પરનાં નિયંત્રણો માટેનું માર્ગદર્શન જુઓ

કામ માટે બીજાં લોકોને મળવું

તમારા કામ માટે જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં તમે છ કરતાં વધુ કે બે ઘરોનાં સભ્યો કરતાં વધુ સંખ્યાનાં લોકો સાથે ઇનડોર અથવા 30 કરતાં વધુ લોકોનાં જૂથમાં આઉટડોર ભેગાં થઈ શકો છો. કામ કરતી વખતે, શક્ય હોય ત્યારે, તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેમની સાથે તમારે 2 મીટર અથવા વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં સાથે ઓછામાં ઓછું 1 મીટર અંતર રાખવું જોઈએ.

બીજાં લોકોનાં ઘરોમાં કામ કરવું

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

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

તમારે બીજાં લોકોનાં ઘરોમાં કામ કરવા ઉપરના માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ.

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

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

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

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હો અને જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હો તો તમે કામ પર જવાનું ચાલુ રાખી શકો છો. એમ્પ્લોયર તરીકે, યોગ્ય ગોઠવણો અમલમાં મૂકાયેલી હોવાની તમારે ખાતરી કરવી જોઈએ, જેથી તેઓ સલામતીથી કામ કરી શકે. બહુ ભીડવાળા સમયે મુસાફરી ન કરવી પડે તે માટે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો બીજું કોઈ કામ કરી શકે તેમ છે કે નહિ તેનો અથવા થોડા સમય પૂરતી તેમના કામની પદ્ધતિ બદલી શકાય તેમ છે કે નહિ તેનો તમારે વિચાર કરવો જોઈએ.

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

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

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

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

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

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

સ્કૂલ કે કોલેજ જવું

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

બધી જ સ્કૂલો, કોલેજો અને આગળ અભ્યાસનાં શૈક્ષણિક સંસ્થાનો સત્રના સમય દરમિયાન રૂબરૂમાં શિક્ષણ આપવા માટે ખુલ્લાં છે. બાળકો અને યુવાનો માટે હાજરી આપવાનું તેમની સુખાકારી અને શિક્ષણને ટેકો આપવા તેમજ કામકાજ માતાપિતા અને વાલીઓને મદદ કરવા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ રહ્યું છે.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વિદ્યાર્થીઓએ સ્કૂલ કે કોલેજ જવું જોઈએ.

[કોવિડ-19 દરમિયાન અરલી યર્સ પ્રોવાઈડરો, સ્કૂલો અને કોલેજો વિશે માતાપિતાઓએ શું જાણવું જરૂરી છે](#) તેના ઉપર વધારાનું માર્ગદર્શન મળી શકે છે.

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

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

યુનિવર્સિટીઓ અને ઊચ્ચ શિક્ષણ

તમામ વિદ્યાર્થીઓ હવેથી રૂબરૂ શિક્ષણ અને અભ્યાસ માટે ફરીથી જઈ શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ તેમના બિન-સત્રી રહેઠાણમાં જવાની મુસાફરી કરે તે પહેલાં તેમણે ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ.

[ઊચ્ચ શિક્ષણ શરૂ કરવા અને તેમાં પાછા ફરવા માટે યુનિવર્સિટીઓ અને વિદ્યાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શન મળી શકે છે.](#)

વિદ્યાર્થીઓએ [કોવિડ-19નો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો તેના ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) દરેક સમયે અનુસરવું જોઈએ.

બાળ સંભાળ

ઔપચારિક બાળ સંભાળની ગોઠવણો કર્યા વગર જુદા જુદા ઘરોનાં વધુમાં વધુ 6 લોકો અથવા 2 ઘરોનાં લોકો ઇનડોર ભેગાં મળી શકે છે. તમામ બાળકો નોંધાયેલ બાળ સંભાળ, ચાઈલ્ડમાઈન્ડરો, સ્કૂલ સમય પહેલાં અને તે પછી આપવામાં આવતી સંભાળ તેમજ બાળકો માટેની દેખરેખ હેઠળની અન્ય ઇનડોર અને આઉટડોર પ્રવૃત્તિઓમાં જઈ શકે છે.

વધુમાં વધુ 30 લોકોની સંખ્યા સાથે માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો ઇનડોર તેમજ આઉટડોર કરી શકાય છે. માતાપિતા અથવા વાલીની સાથે રહેલાં 5 વર્ષથી નીચેના બાળકોનો આ મર્યાદામાં સમાવેશ થતો નથી. આ માર્ગદર્શનનો માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો ઉપરનો વિભાગ જુઓ.

બાળ સંભાળ માટે બીજાં લોકોને મળવું

6 જણાંથી વધુ કે 2 કરતાં વધુ ઘરોનાં લોકોનું ઇનડોર એકઠા મળવાનું, અથવા 30 કરતાં વધુ લોકોનું આઉટડોર મળવાનું નીચેના હેતુસર થઈ શકે છે:

- શિક્ષણ માટે, નોંધાયેલ બાળ સંભાળ, તેમજ બાળકો માટેની દેખરેખ હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ માટે [શિક્ષણ અને બાળ સંભાળ ઉપર વધારે માહિતી જુઓ](#)
- જ્યાં બાળકો તેમનાં માતા અને પિતા બંને અથવા વાલીઓ સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હોય તેવા કિસ્સામાં ગોઠવણો માટે
- જન્મદાતા માતાપિતા અને સંભાળમાં રહેલ બાળક વચ્ચે, તેમજ સંભાળમાં રહેલાં ભાઈ બહેનો વચ્ચેનો સંપર્ક કરાવવા માટે
- સોશિયલ સર્વીસીસ દ્વારા કોઈ બાળક અથવા બાળકોને બીજાની સંભાળમાં મૂકવા અથવા તે માટેની સુવિધા કરી આપવા માટે

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથો જો 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોના ફાયદા માટે હોય અને તે કોઈ વ્યવસાય, ચેરિટી કે જાહેર સંસ્થા દ્વારા ગોઠવવામાં આવ્યાં હોય, તો બહાર ખુલ્લામાં તેમ જ ઇનડોર પણ મળી શકે છે (પરંતુ કોઈના અંગત ઘરો કે બગીચાઓમાં નહિ).

માતાપિતા અને બાળકનાં જૂથોમાં 30 કરતાં વધુ લોકોની સંખ્યા ન જ હોવી જોઈએ. પાંચ વર્ષથી નાનાં બાળકો તેમજ જૂથના ભાગ તરીકે કામ કરનાર કે સ્વેચ્છાએ સેવા આપનાર વ્યક્તિને આ નંબરમાં ગણવામાં આવતાં નથી, જેમ કે જૂથના લીડર.

સંભાળ અથવા સહાય પૂરી પાડવી

6 જણાં અથવા 2 ઘરોનાં લોકો કરતાં વધારે સંખ્યાનાં લોકોનું ઇનડોર મળવાનું સંભાળ કે સહાય પૂરી પાડવાના હેતુસર જ કરી શકાય છે, જેમ કે:

- તમારા સપોર્ટ બબલનાં લોકોને મળવા માટે, (જો તમને કાયદેસર તે બનાવવાની પરવાનગી હોય તો)
- કટોકટીમાં સહાયતા પૂરી પાડવા માટે
- 30 જેટલાં ભાગ લેનારાં લોકો સાથેના સહાય જૂથમાં જવા માટે 30 ની મર્યાદામાં 5 વર્ષથી નીચેના બાળકોનો સમાવેશ થતો નથી જેઓ માતાપિતા અથવા વાલીની સાથે હોય
- અસમર્થ અથવા અરક્ષિત વ્યક્તિને સંભાળ કે સહાય પૂરી પાડવા, તેમના વતી આવશ્યક ચીજવસ્તુઓની ખરીદી કરી લાવવા અને સેવાઓ મેળવી આપવા સહિત

જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં તમે કોઈના ઘરની અંદર અસમર્થ કે અરક્ષિત વ્યક્તિને સંભાળ કે સહાય પણ પૂરી પાડી શકો છો.

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

સહાય જૂથો

જે સહાય જૂથો પરસ્પર સહાય, થેરપિ અથવા બીજા કોઈ પ્રકારની સહાયતા પૂરી પાડવા માટે અધિકૃતપણે આયોજિત કરવામાં આવ્યા હોય તે વધુમાં વધુ 30 લોકો સાથે કરી શકાય છે. સહાય જૂથો કોઈ વ્યવસાય, ચેરિટી કે જાહેર સંસ્થા દ્વારા જ ગોઠવવામાં આવેલા હોવા જોઈએ અને જો તે ઇનડોર થઈ રહેલ હોય તો કોઈના ખાનગી ઘરમાં ન જ ભરવા જોઈએ.

બહુ-હેતુક સાર્વજિક સુવિધાઓના સલામત ઉપયોગ માટેની માર્ગદર્શિકાની અંદર સલામતીપૂર્વક સહાય જૂથ કેવી રીતે ચલાવવું કે તેમાં હાજરી આપવી તે વિશેનું વધારે માર્ગદર્શન આપેલું છે.

સપોર્ટ જૂથોના ઉદાહરણોમાં એવાં લોકોનો સમાવેશ થાય છે જેઓ નીચેનાને સમર્થન પુરું પાડે છે:

- ગુનાના પીડિતો (ઘરેલુ અત્યાચાર સહિત)
- વ્યસનો ધરાવતા, અથવા તેમાંથી બહાર નીકળી રહેલા (દારૂ, નશીલા દ્રવ્યો, અથવા અન્ય નશીલી દવાઓની લત સહિત) અથવા નશીલી વર્તણૂકની પેટર્ન
- જેમને લાંબા સમયની બીમારી હોય કે જીવલેણ બીમારી હોય અથવા અરક્ષિત હોય તેઓ અથવા તેમની સંભાળ રાખનારાં લોકો (માનસિક આરોગ્યની બીમારી ધરાવતાં લોકો સહિત)
- જેઓ પોતાની જાતીયતા અથવા ઓળખ સંબંધિત પ્રશ્નોનો સામનો કરી રહ્યા હોય તેઓ (લેસ્બિયન, ગે, ટ્રિજાતીય અથવા ટ્રાંસજેન્ડર તરીકે જીવી રહેલા લોકો સહિત)
- એ લોકો જેઓએ સ્વજન ગુમાવ્યાની પીડા ભોગવી હોય
- અરક્ષિત યુવા લોકો (તેમને યુવા કાર્યકરો સાથે મળવા માટે સમર્થ બનાવવા સહિત)
- અસમર્થ લોકો અને તેમના કેરરો

30 લોકોની મર્યાદામાં માતા પિતા કે વાલીની સાથે આવેલ 5 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકોનો સમાવેશ થતો નથી. સહાય મેળવવા માટે જૂથના સભ્ય માત્ર તરીકે હાજરી આપવાને બદલે, જો કોઈ વ્યક્તિની તે જૂથ ચલાવવામાં કે તેના સંચાલનમાં મદદ માટેની સ્પષ્ટ અને ઔપચારિક ભૂમિકા હોય (પગાર સાથે કે સ્વૈચ્છિક), તો ત્યાં તેમની ગણતરી એકઠા થનારાંની સંખ્યાની મર્યાદામાં કરવી જરૂરી નથી.

કસરત, રમતો તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ

તમે ગમે તેટલી કસરત કરી શકો છો પરંતુ તમે કેટલી સંખ્યામાં લોકોની સાથે કસરત કરી શકો તેના પર મર્યાદા છે. આઉટડોર હો ત્યારે તમે વધુમાં વધુ 30 લોકોના જૂથ સાથે કસરત કરી શકો છો. ઇનડોર હો ત્યારે તમે કસરત કરી શકો છો:

- તમે એકલાં
- વધુમાં વધુ 6 લોકોના જૂથમાં
- વધુમાં વધુ 2 ઘરોનાં (અને લાયક બનતાં હોય તો તેમનાં સપોર્ટ બબલો સહિત)નાં વધુ મોટા જૂથમાં

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

તમારે એકલાં, વધુમાં વધુ 6 લોકોના જૂથમાં કે વધુમાં વધુ 2 ઘરોનાં ગમે તેટલી સંખ્યાનાં લોકો સાથે કસરત કરવા માટે ઇનડોર લેઝરની સુવિધાઓ ખૂલી શકે છે.

તમારે આ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ:

- [ઇંગ્લેન્ડમાં ધાસનાં મેદાનો પરની રમતો અને ફૂલસદના સમયની પ્રવૃત્તિઓ](#)

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

શ્રેષ્ઠ કોટીનાં રમતવીરો

શ્રેષ્ઠ કોટીનાં રમતવીરો (અથવા જેઓ અધિકૃતપણે શ્રેષ્ઠ કોટીનાં રમતોના માર્ગ પર હોય તેઓ) સ્પર્ધા તેમજ તાલીમ માટે મોટી સંખ્યાનાં જૂથોમાં ઇનડોર પણ મળી શકે છે. જરૂર હોય તો તેમના પ્રશિક્ષકો, અથવા જો તેઓ 18 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં હોય તો તેમના માતાપિતા અને વાલીઓ સાથે જોડાઈ શકે છે.

ફ્યૂનરલો તેમજ તેની સાથે જોડાયેલ સ્મારક કાર્યક્રમો

ફ્યૂનરલોમાં વધુમાં વધુ 30 લોકોની હાજરીની મર્યાદા હવેથી નથી. ફ્યૂનરલમાં કેટલાં લોકો હાજરી આપી શકે તે સ્થળ પર સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ સાથે કેટલાં લોકોને સલામતીપૂર્વક સમાવી શકાય છે તે પરથી નક્કી કરવામાં આવશે.

મૃતકનાં કુટુંબીજનો અને મિત્રો માટે ખાસ કરીને ફ્યૂનરલો અગત્યના પ્રસંગો હોય છે અને તે એ હકીકતમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે કે સમગ્ર મહામારી દરમ્યાન, ફ્યૂનરલોમાં બીજા જીવન પ્રસંગો કરતાં લોકોની હાજરીની સંખ્યા પર વધુ મર્યાદા આપવામાં આવી છે.

તેની સાથે જોડાયેલા ધાર્મિક કે માન્યતા-આધારિત સ્મૃતિ કાર્યક્રમો, જેમ કે મૃતકની યાદમાં કરવામાં આવતાં જાગરણો, શિલા સ્થાપન અને અસ્થિ વિસર્જન જેવા કાર્યક્રમો

પણ વધુમાં વધુ 30 લોકોની હાજરીથી કરવાનું ચાલુ રહી શકે છે, જેમાં ત્યાં કામ કરનારાંનો સમાવેશ થતો નથી. સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમો કોવિડ-19 સુરક્ષિત કરાયેલ ઇનડોર સ્થાનોમાં, અથવા અંગત બગીચાઓ સહિત આઉટડોર સ્થળોમાં કરી શકાય છે.

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

લગ્નો અને સિવિલ પાર્ટનરશીપના પ્રસંગો અને રીસેપ્શનો

લગ્ન, સિવિલ પાર્ટનરશીપના પ્રસંગ કે રીસેપ્શનમાં વધુમાં વધુ 30 લોકો હાજર રહી શકે છે. ત્યાં કામ કરતી વ્યક્તિને આ મર્યાદામાં ગણવામાં આવતી નથી.

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

જીવનના અગત્યના પ્રસંગો

જીવનના અગત્યના પ્રસંગો, જેમ કે ક્રિસનિંગ અથવા બાર/બાટ મિલ્કવાહમાં પણ વધુમાં વધુ 30 લોકો હાજર રહી શકે છે. ત્યાં કામ કરતી વ્યક્તિને આ મર્યાદામાં ગણવામાં આવતી નથી.

ધાર્મિક સ્થળો

તમે વિધિ માટે ધાર્મિક સ્થળે જઈ શકો છો. જ્યારે વિધિ ઇનડોર કરવામાં આવી રહી હોય ત્યારે તમારે 6 જણાં કરતાં વધારે મોટા જૂથોમાં હળવું મળવું ન જ જોઈએ, સિવાય કે ત્યાં હાજર દરેક જણ (સપોર્ટ બબલો સહિત) 2 કરતાં વધુ ઘરોમાંથી આવેલાં લોકો ન હોય. તમારે દરેક સમયે જૂથો વચ્ચે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ.

જ્યારે વિધિ બહાર ખુલ્લામાં કરવામાં આવી રહી હોય, ત્યારે તમારે 30 જણાં કરતાં વધુ સંખ્યાના જૂથમાં લોકો સાથે હળવું મળવું ન જ જોઈએ. તમારે [ધાર્મિક સ્થળોના સલામતીપૂર્વકના વપરાશ ઉપરની રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

વોલન્ટીયરીંગ તેમજ ધર્માદાને લગતી સેવાઓ

6 જણાં કે 2 ઘરોનાં લોકોનું ઇનડોર એકઠાં મળવાનું, અથવા 30 કરતાં વધુ લોકોનું આઉટડોર મળવાનું સ્વૈચ્છિક કે ધર્માદાની સેવાઓ પૂરી પાડવાના હેતુસર કરી શકાય છે.

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

બીજા એવા સંજોગો જ્યારે તમે વધારે મોટા જૂથોમાં ભેગાં મળી શકો છો

વધારે મોટાં જૂથોમાં મળવાનું એટલે કે 6 જણાં કે 2 ઘરોનાં લોકો કરતાં વધુ લોકોનું ઇનડોર મળવાનું અથવા 30 કરતાં વધારે લોકોનું આઉટડોર મળવાનું.

તમે વધારે મોટા જૂથોમાં એકઠાં મળી શકો:

- ઇમર્જન્સીમાં સહાયતા પૂરી પાડવા માટે, અને કોઈ ઈજા કે બીમારી ટાળવા માટે, અથવા નુકસાનના જોખમથી દૂર ભાગવા માટે (ઘરેલૂ દુર્વ્યવહાર સહિત)
- કાનૂની જવાબદારીઓ પૂર્ણ કરવા
- ઘર ખરીદવા, વેચવા કે બદલા સાથે સંબંધિત કાર્યો કરવા
- કોવિડ-સુરક્ષિત પગલાં સાથે વિરોધ કરવાના કે પ્રદર્શન કરવાના હેતુસર, જ્યાં આયોજકોએ જોખમની આકારણી પૂરી કરીને સાવચેતીનાં આવશ્યક પગલાં લીધેલાં હોય.
- કોઈ ચૂંટણી કે લોકમતમાં મત આપવામાં સહાય કરવા માટે જ્યાં તેમ કરવાનું વાજબીપણે જરૂરી હોય (જેમ કે મતગણતરી કરવા કે કાનૂની નિરીક્ષકો માટે).

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

તમે ક્રિમિનલ જસ્ટિસનાં રહેઠાણો અથવા ઈમિગ્રેશન ડીટેન્શન સેન્ટરોમાં વધારે મોટી સંખ્યાનાં જૂથોમાં એકઠાં થઈ શકો છો.

જો તમે નિયમો તોડશો તો

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

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

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

જો તમે ગેરકાનૂની રીતે 30 કરતાં વધારે લોકોનો મેળાવડો ઇનડોર અથવા 50 કરતાં વધુ લોકોનો આઉટડોર મેળાવડો ભેગો કરશો અથવા તે ભેગો કરવામાં સંડોવાયેલાં હશો, તો પોલીસ તમને £10,000નો દંડ કરી શકે છે.

કેર હોમની મુલાકાતો

તમે કેર હોમમાં કોઈની મુલાકાતે જઈ રહ્યાં છો કે પછી ત્યાંના રહેવાસી હોમની બહાર કોઈને ત્યાં મુલાકાતે જઈ રહ્યાં છે તેના આધારે તેના નિયમો જુદા છે.

કેર હોમની મુલાકાતે જવું

રહેવાસીઓ પાંચ જેટલાં મુલાકાતીઓને નિયમિત મળવા બોલાવી શકે છે, જેમાંથી એક દિવસે અથવા એક સાથે વધુમાં વધુ 2 મુલાકાતીઓ આવી શકે છે. મુલાકાતે આવતાં લોકો હોમની અંદર આવે તે પહેલાં તેમનો કોવિડ-19 માટેનો નેગેટિવ ટેસ્ટ થયેલો હોવો જોઈશે અને તેમણે રોગનો ફેલાવો થતાં રોકવા માટેના નિયમોનું પાલન કરવાનું રહેશે. [કોવિડ-19 દરમ્યાન કેર હોમ્સની મુલાકાતે જવાનું માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

કેર હોમની બહાર ઓછા જોખમો સાથેની મુલાકાતો

કેર હોમનાં જે રહેવાસીઓ હોમની બહાર ઓછી જોખમી મુલાકાતે જતાં હોય, જેમ કે પાર્કમાં ચાલવા જવા માટે, તેમણે તેઓ પાછાં ફરે ત્યારે 14 દિવસ સુધી સેલ્ફ-

આઈસોલેટ નહિ કરવું પડે. [કોવિડ-19 દરમ્યાન કેર હોમની બહાર મુલાકાતે જવા વિશે રહેવાસીઓ અને કેર હોમ્સ માટેનું માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

[સહાયતા સાથેનાં રહેઠાણોમાં રહેતાં લોકો માટે અલગ માર્ગદર્શન](#) મળી શકે છે.

ઘરથી દૂર રાત્રિ રોકાણ કરવું

હોલિડેમાં રહેવા માટેનાં તમામ રહેઠાણો ફરીથી ખૂલી શકે છે. તમે આ સ્થળોએ રાત્રિ રોકાણ કરી શકો છો:

- હોટેલ / બેડ એન્ડ બ્રેકફાસ્ટ
- કેમ્પસાઈટ
- કેરેવેન
- બોટ
- બીજું ઘર
- અન્ય રહેઠાણ.

તમે વધુમાં વધુ 6 જણાંના જૂથમાં, અથવા જો હાજર રહેલ દરેક જણ 2 ઘરોનાં સભ્યો હોય તો તેથી મોટા જૂથમાં હોલિડે માટેના રહેઠાણમાં રાત્રિ રોકાણ કરી શકો છો, (દરેક ઘર જો લાયક બનતાં હોય તો પોતાના સપોર્ટ બબલનો તેમાં સમાવેશ કરી શકે છે), સિવાય કે કોઈ કાનૂની છૂટછાટ લાગુ પડતી હોય.

તમે મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે તેમના ઘરોમાં વધુમાં વધુ 6 જણાંના જૂથમાં, અથવા જો હાજર રહેલ દરેક જણ 2 ઘરોનાં સભ્યો હોય (સપોર્ટ બબલ્સ સહિત), તો તેથી મોટા જૂથમાં રાત્રિ રોકાણ પણ કરી શકો છો.

[હોટેલો તેમજ અન્ય મહેમાન રહેઠાણો ઉપરનું વધુ માર્ગદર્શન](#) ઉપલબ્ધ છે.

ઇંગલેન્ડની અંદર મુસાફરી કરવી

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તમારે અગાઉથી આયોજન કરવાનું અને સલામતીપૂર્વક મુસાફરી કરવાનું યાલુ રાખવું જોઈએ.

તમે નીચેનાં સાવચેતીનાં પગલાં લઈને અગાઉથી આયોજન કરીને સલામતીપૂર્વક મુસાફરી કરી શકો છો-

- શક્ય હોય ત્યારે યાત્રીને કે સાઇકલ પર જાવ
- અગાઉથી યોજના કરીને ભીડ હોય તેવા સમયે કે માર્ગોએથી જાહેર વાહનોમાં ન જાવ
- નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધૂઓ કે સેનિટાઇઝ કરો
- જાહેર વાહનો પર ચહેરા પર આવરણ પહેરો, સિવાય કે તમને તેમાંથી છૂટ મળેલી હોય
- સ્થળમાં હવાની સારી અવરજવર હોવાની ખાતરી કરો. બારીઓ ખોલી નાંખો, અથવા બીજી કોઈ રીતે અંદર પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજી હવા આવવા દો

તમારે 6 જણાં કરતાં વધારે મોટા જૂથોમાં એક અંગત વાહન ન જ વાપરવું જોઈએ, (સિવાય કે હાજર દરેક વ્યક્તિ 2 કરતાં વધુ ધરોનાં સભ્યો ન હોય), સિવાય કે તમે કોઈ છૂટછાટ અપાયેલ કારણસર મુસાફરી કરી રહ્યાં હો.

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

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

ઇંગ્લેન્ડમાં આવવું

કોમન ટ્રાવેલ એરિયા એટલે કે સામાન્ય મુસાફરીના વિસ્તારો (યુ.કે., રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, ગર્નસી તેમજ આઈલો ઓફ મેન)ના જુદા જુદા ભાગોમાં, ત્યાંથી ઇંગ્લેન્ડ આવવા ઉપર નિયંત્રણો મૂકતાં હોય તેવા નિયમો અમલમાં હોઈ શકે છે.

તમે મુસાફરીની ગોઠવણો કરો તે પહેલાં જ્યાંથી આવી રહ્યાં હો તે સ્થળે શું નિયંત્રણો અમલમાં છે તેની તમારે તપાસ કરી લેવી જોઈએ.

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

ઇંગ્લેન્ડથી મુસાફરી કરીને બહાર જવું

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

નોર્ધન આયરલેન્ડ જવું કે ત્યાંથી આવવું

નોર્ધન આયરલેન્ડ જવા કે ત્યાંથી આવવા પર કોઈ નિયંત્રણો નથી, જો તમે યુ.કે.ની અંદરથી કે વિસ્તૃત કોમન ટ્રાવેલ એરિયા (રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, જર્સી, ગર્નસી

અને આઈલ ઓફ મેન)માંથી મુસાફરી કરીને જતાં હો તો. કોમન ટ્રાવેલ એરિયાના જુદા જુદા ભાગોમાં એવા નિયમો અમલમાં હોઈ શકે છે જેના લીધે તમે નોર્ધન આયરલેન્ડથી મુસાફરી કરીને ત્યાં ન જઈ શકો. નોર્ધન આયરલેન્ડ છોડીને યુ.કે.ના બીજા ભાગોમાં, રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, જર્સી, ગર્નસી અથવા આઈલ ઓફ મેનમાં જવા માટે તમારે વાજબી બહાનું બતાવવાની જરૂર નથી. મુસાફરીની ગોઠવણો કરતાં પહેલાં તમે જે સ્થળે જવા માગતાં હો ત્યાં શું નિયંત્રણો અમલમાં છે તેની તમારે તપાસ કરી લેવી જોઈએ. [આ માર્ગદર્શનમાં નોર્ધન આયરલેન્ડ જવા અને ત્યાંથી આવવા ઉપરની સલાહ પૂરી પાડવામાં આવી છે](#), જેમાં જો રાત્રિ રોકાણ કરવાનાં હો, તો રેપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ કરવાની જરૂરિયાત પણ સામેલ છે.

સ્કોટલેન્ડ જવું કે ત્યાંથી આવવું

સ્કોટિશ કોરોનાવાઈરસ નિયમનો હેઠળ સ્કોટલેન્ડની અંદર તેમજ સ્કોટલેન્ડ અને ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ, નોર્ધન આયરલેન્ડ, ચેનલ આઈલેન્ડ્સ, અથવા આઈલ ઓફ મેન વચ્ચે અનિયંત્રિત મુસાફરીઓ કરવાની અનુમતિ છે. સ્કોટલેન્ડ અને વિશ્વના બાકીના ભાગો વચ્ચે મુસાફરીઓ પર હજુ પણ નિયંત્રણો અમલમાં છે. [સ્કોટલેન્ડ જવા અને આવવા](#) ઉપર વધારાનું માર્ગદર્શન મળી શકે છે.

વેલ્સ જવું કે ત્યાંથી આવવું

વેલ્સ જવા કે ત્યાંથી આવવા પર કોઈ નિયંત્રણો નથી, જો તમે યુ.કે.ની અંદરથી કે વિસ્તૃત કોમન ટ્રાવેલ એરિયા (રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, જર્સી, ગર્નસી અને આઈલ ઓફ મેન)માંથી મુસાફરી કરીને જતાં હો તો. કોમન ટ્રાવેલ એરિયાના જુદા જુદા ભાગોમાં એવા નિયમો અમલમાં હોઈ શકે છે જેના લીધે તમે વેલ્સથી મુસાફરી કરીને ત્યાં ન જઈ શકો. વેલ્સ છોડીને યુ.કે.ના બીજા ભાગોમાં, રીપબ્લિક ઓફ આયરલેન્ડ, જર્સી, ગર્નસી અથવા આઈલ ઓફ મેનમાં જવા માટે તમારે વાજબી બહાનું બતાવવાની જરૂર નથી. મુસાફરીની ગોઠવણો કરતાં પહેલાં તમે જે સ્થળે જવા માગતાં

હો ત્યાં શું નિયંત્રણો અમલમાં છે તેની તમારે તપાસ કરી લેવી જોઈએ. [આ માર્ગદર્શનમાં](#) વેલ્સ જવા અને ત્યાંથી આવવા ઉપરની સલાહ પૂરી પાડવામાં આવી છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી

ઇંગ્લેંડથી આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી કરવી

આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી કરવા ઇંગ્લેન્ડ છોડીને જવા પર કોઈ નિયંત્રણો હવેથી નથી, પરંતુ યુ.કે.માં જાહેર જનતાના આરોગ્ય તેમજ રસીકરણ કાર્યક્રમના રક્ષણ માટે, તમારે [રેડ અથવા એમ્બર લિસ્ટ પર રહેવા દેશો કે પ્રાંતોમાં](#) મુસાફરી ન કરવી જોઈએ.

જો તમે આમાંથી કોઈ દેશ કે પ્રાંતમાં જાવ, તો તમારે તમારા ગંતવ્ય સ્થાન પરના નિયમો અને [ફોરેન, કોમનવેલ્થ એન્ડ ડેવલપમેન્ટ ઓફિસ \(FCDO\)](#)ની મુસાફરીને લગતી [સલાહ જોવી જોઈએ](#). તમે જ્યાં પહેલાં મુલાકાતે જઈ આવ્યાં હો તે સ્થળે પાછાં જતાં હો ત્યારે પણ તમારે આ કરવું જોઈએ.

યુ.કે.ની બહારથી ઇંગ્લેંડમાં મુસાફરી કરવી

મુસાફરી કરીને ઇંગ્લેન્ડ આવી રહેલ તમામ મુલાકાતીઓ કોરોનાવાઈરસને લગતા નિયંત્રણોના નિયમોને અધીન છે.

વિદેશથી તમે ઇંગ્લેન્ડ આવો ત્યારે તમારે શું કરવું આવશ્યક છે તેનો આધાર તમે આવતા પહેલાંના 10 દિવસમાં ક્યાં હતાં તેના પર રહેલો છે.

મુસાફરી કરીને ઇંગ્લેન્ડ આવવાનું વિચારી રહેલાં લોકોએ [યુ.કે.માં પ્રવેશવા ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરવું જોઈએ.

[તમે જે દેશમાંથી મુસાફરી કરીને આવી રહ્યાં હો તે ક્યા લિસ્ટ પર છે અને તમારે શું કરવું જરૂરી છે તે અહીંથી જાણો](#)

ઇંગ્લેંડમાં મુલાકાતીઓ અને વિદેશી નાગરિકો માટે સલાહ

વિદેશી નાગરિકો રાષ્ટ્રીય નિયંત્રણોને અધીન છે.

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

ઘર બદલવું

તમે ઘર બદલી શકો છો.

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

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

નાણાંકીય ટેકો

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

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

ઘંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો

બીજાં વધારે સ્થળોને ખૂલવાની અનુમતિ છે. તમે વધુમાં 6 જણાંના જૂથમાં અથવા વધુમાં વધુ 2 ઘરોનાં (તેમનાં સર્પોર્ટ બબલો સહિત) વધુ સંખ્યાનાં સભ્યોના જૂથમાં ઇનડોર સ્થળોએ મુલાકાતે જઈ શકો છો.

કોવિડ-સુરક્ષાના નિયમો, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગની આવશ્યકતાઓ, કામના સ્થળે તેમજ ધંધાઓ અને જાહેર સ્થાનોમાં લાગુ પડવાનું ચાલુ રહે છે.

ફરીથી ખૂલી શકે તેવા ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો

હોસ્પિટાલિટી સ્થળોનાં ઇનડોર સ્થાનો (કેફે, બાર, પબ, સોશિયલ ક્લબ્બો, સભ્યો માટેની ક્લબ્બો સહિત) ફરીથી ખૂલી શકે છે. આલ્કોહોલ પીરસતાં કોઈ પણ સ્થળોએ ગ્રાહકોએ એક જગ્યા પર બેસીને ઓર્ડર આપવાનો, સેવા લેવાની અને ખાવા/પીવાનું રહેશે ("ટેબલ સર્વિસ"). સ્થળો પર શીશા પાઈપો જેવાં ધુમ્રપાનનાં સાધનો તે સ્થાન પર વાપરવા માટે પૂરાં પાડવા પર પ્રતિબંધ છે.

બિન્ગો હોલ્સ, બોલિંગ એલીઝ તેમજ કેસિનોઝ જેવા મનોરંજનના ઇનડોર સ્થળો પણ ફરીથી ખૂલી શકે છે, તેવી જ રીતે થીમ પાર્ક અને પ્રાણી સંગ્રહાલયો જેવા આઉટડોર આકર્ષણોનાં ઇનડોર ભાગો પણ ફરી ખૂલી શકે છે. સિનમા તેમજ થિયેટરો જેવાં આઉટડોર અને ઇનડોર કાર્યપ્રદર્શનનાં સ્થળોને પણ ફરીથી ખૂલવાની અનુમતિ છે.

બાળકો માટેની બાળ સંભાળની તેમજ દેખરેખ હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવતા વ્યવસાયો હવેથી કોઈ પણ સંજોગોમાં બધાં જ બાળકો માટે આ પ્રવૃત્તિઓ (રમતગમતો સહિત) ગોઠવી શકે છે. રમતના ઇનડોર કેન્દ્રો તેમજ વિસ્તારો પણ ફરીથી ખૂલી શકે છે.

બંધ રાખવાં જ જોઈએ તેવા ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો

સામાજિક સંપર્ક ઓછો કરવા માટે, કેટલાક વ્યવસાયો, જેમ કે નાઈટક્લબ્બો બંધ રહેવી જ જોઈએ અથવા તેઓ કેવી રીતે માલ-સામાન અને સેવાઓ પૂરાં પાડે છે તેના પરના નિયંત્રણોનું પાલન કરવું જ જોઈએ.

[ઇંગ્લેન્ડમાં ધંધા વ્યવસાયો અને સ્થળો પરનાં નિયંત્રણો ઉપર વધારે માર્ગદર્શન મળી શકે છે](#) જે સમજાવે છે કે 4થા પગલા પર અમે ક્યાં નિયંત્રણો હળવાં કરીશું, જે ઇવેન્ટ રીસર્ચ પ્રોગ્રામ, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ તેમજ કોવિડ-સ્થિતિના સર્ટિફિકેશનની સમીક્ષાઓને અધીન રહેશે.

આરોગ્ય સંભાળ અને જાહેર સેવાઓ

NHS અને તબીબી સેવાઓ ખુલ્લી છે, જેમ કે:

- ડેન્ટલ સેવાઓ
- ઓપ્ટીશ્યનો
- ઓડિયોલોજી સેવાઓ
- શિરોપોડી
- કાઈરોપ્રેક્ટરો
- ઓસ્ટીઓપાથ્સ,
- અન્ય તબીબી અથવા આરોગ્ય સેવાઓ, માનસિક આરોગ્યને લગતી સેવાઓ સહિત

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

મોટાભાગની જાહેર સેવાઓ યાલુ રહેશે. આમાં સમાવેશ થાય છે:

- જોબસેન્ટર પ્લસ સ્થાનો
- કોર્ટ અને પ્રોબેશન સેવાઓ
- નાગરિક નોંધણી કચેરીઓ

- પાસપોર્ટ અને વિઝા સેવાઓ
- ગુનાનો ભોગ બનેલાં લોકોને પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ
- કચરો ફેંકવાના અથવા રિસાયકલિંગ કેન્દ્રો
- MOT કરાવવું

ડ્રાઇવિંગ લેસનો તેમજ ગાડી ચલાવતાં શીખવું

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

તમે આ ફરીથી શરૂ કરી શકશો:

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

નીચે જણાવ્યા પ્રકારના ટેસ્ટ્સ ફરીથી શરૂ થશે:

- લેખિત ટેસ્ટ્સ
- મોટરસાઇકલના ટેસ્ટ્સ
- LGV ચલાવવાના ટેસ્ટ્સ
- ગાડી અને ટ્રેઇલરો ચલાવવાના ટેસ્ટ્સ