

दिशा-निर्देश

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

कोरोनावायरस संबंधी प्रतिबंध अब भी लागू हैं। जानें कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं।

इनके द्वारा:

[कैबिनेट ऑफिस](#)

प्रकाशित:

29 मार्च 2021

पिछली बार अपडेट किया गया

14 जून 2021, [सभी अपडेट देखें](#)

जिस पर लागू होता है:

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

## विषय-वस्तु

इंग्लैंड अब भी चरण 3 में है

अगर आप किसी ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जहाँ नया कोविड वेरिएंट (डेल्टा के नाम से ज्ञात) फैल रहा है खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखना

कोविड-19 के लिए टेस्ट करवाना

परिवार और दोस्तों से बाहर (आउटडोर) मिलना

दोस्तों और परिवार से घर के भीतर (इनडोर) मिलना (6 का नियम)

सपोर्ट बबल

काम पर जाना

स्कूल या कॉलेज जाना

यूनिवर्सिटीयाँ और उच्च शिक्षा

चाइल्डकेयर

पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स

देखभाल या सहायता प्रदान करना

सपोर्ट ग्रूप्स

व्यायाम, खेल (स्पोर्ट) और शारीरिक गतिविधि

अंतिम संस्कार और संबंधित स्मरण सभाएं

शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप समारोह और रिसेप्शन

जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएं

उपासना के स्थान

वालांटियर करना और चैरिटेबल सेवाएं

अन्य परिस्थितियाँ जब आप अधिक बड़े समूहों में एकत्रित हो सकते हैं

अगर आप नियमों को तोड़ते हैं

केयर होम में मुलाकातें

रात भर घर से दूर रहना

इंग्लैंड के भीतर यात्रा करना

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

अंतर्राष्ट्रीय यात्रा

घर बदलना

वित्तीय सहायता

व्यवसाय और वेन्यू  
स्वास्थ्यसेवा और सार्वजनिक सेवाएं  
गाड़ी चलाने की शिक्षा और गाड़ी चलाना सीखना  
अनुवाद एवं सहज पठनीय संस्करण

इस पृष्ठ को मुद्रित करें

## इंग्लैंड अब भी चरण 3 में है

सरकार ने चरण 3 में 4-सप्ताहों के ठहराव की घोषणा की है। चरण 3 के प्रतिबंध अब भी लागू होते हैं, और आपको इस पृष्ठ पर उल्लिखित दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए जो समझाता है कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं।

यह अपेक्षा की जाती है कि 19 जुलाई को इंग्लैंड चरण 4 पर आगे बढ़ेगा. हालांकि 2 सप्ताहों के बाद डेटा की समीक्षा की जाएगी कहीं अगर जोखिम कम हो गए हों। सरकार लगातार डेटा पर नज़र बनाए रखेगी और निर्धारित समय से एक सप्ताह पहले चरण 4 पर जाने की घोषणा की जाएगी।

लेकिन, कुछ प्रतिबंध 21 जून से परिवर्तित होंगे 21 जून से, निम्नलिखित विषयों पर नियमों में परिवर्तन होंगे:

- शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप समारोह और शादी के रिसेप्शन या सिविल पार्टनरशिप के अनुष्ठान
- मृत्यु के पश्चात स्मरण घटनाएं जैसे कि वेक, स्टोन सेटिंग या दाह संस्कार के बाद राख का बिखराव (एश स्कैटरिंग)
- बड़ी घटनाओं की प्रायोगिक परियोजना
- केयर होम में मुलाकातें
- बच्चों के घरेलू आवासीय मुलाकातें

## 21 जून से शादियाँ, सिविल पार्टनरशिप और स्मरण घटनाएं

21 जून से, किसी शादी या सिविल पार्टनरशिप समारोह, शादी का रिसेप्शन या सिविल पार्टनरशिप अनुष्ठान, और अंत्येष्टि क्रिया के पश्चात वेक, स्टोन सेटिंग एवं दाह संस्कार के बाद राख का बिखराव (एश स्कैटरिंग) जैसी स्मरण घटनाओं में उपस्थित लोगों की अनुमत संख्या से संबंधित नियम परिवर्तित होंगे।

एक कोविड सुरक्षित वेन्यू या किसी अन्य वेन्यू (जैसे किसी के निजी घर का बगीचा) में कितने लोग उपस्थित रह सकते हैं इसे निर्धारित करने के लिए यह देखा जाएगा कि सामाजिक दूरी को बरकरार रखने की पद्धतियों के साथ कितने लोग सुरक्षित रूप से उस वेन्यू में मौजूद रह सकते हैं और इसमें सभी उम्र वाले मेहमान एवं घटना में काम करने वाले कोई भी लोग शामिल हैं।

"आउटडोर" के तौर पर वर्गीकृत होने एवं सुरक्षित क्षमता के आधार पर सीमा निर्धारित किए जाने के लिए किसी निजी घर के निजी बगीचे में लगे किसी भी शामियाने या अन्य प्रकार के खेमे की दीवार का कम से कम 50% हिस्सा किसी भी समय खुला रहना चाहिए।

निजी घरों के भीतर एवं निजी घरों के बगीचों में स्थापित घिरे शामियानों में, शादियों को केवल विस्तृत सामाजिक संपर्क के सर्वाधिक 6 लोग या 2 परिवार के नियमों के अनुसार ही आयोजित किया जा सकता है, सिवाय अत्यावश्यक शादी के जहाँ शादी के जोड़े में एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार है और उनके पुनः ठीक होने की अपेक्षा नहीं की जाती है ('मरणासन्न शादियाँ')। इन्हें सर्वाधिक 30 लोगों की उपस्थिति में निजी घरों में आयोजित किया जा सकता है।

इन घटनाओं पर कुछ प्रतिबंध लागू होंगे ताकि इन्हें सुरक्षित रूप से संचालित किया जा सके। इसमें शामिल है, टेबल सर्विस की आवश्यकताएं, फेस कवरींग, सामाजिक दूरी बना कर रखना, और नाचने और गाने पर प्रतिबंध, जैसे मौजूदा समय में लागू होते हैं।

जो लोग निजी घरों के बगीचों में या निजी ज़मीन पर शादियों का आयोजन कर रहे हैं, उन्हें अपने द्वारा चयनित वेन्यू को यथासंभव सुरक्षित बनाना होगा। अगर आपकी 30 से अधिक लोगों को आमंत्रित करने की योजना है, तो आपको अवश्य ही एक कोविड-19 जोखिम का आकलन पूरा करना होगा ताकि उसके ज़रिए निर्धारित किया जा सके कि कितने उपस्थित रहने वाले लोग वाकई उपस्थित रह सकेंगे, एवं घटना को यथासंभव सुरक्षित बनाने के लिए आपको सरकारी दिशा-निर्देशों का पालन करना होगा। जोखिम का आकलन कैसे किया जाना चाहिए, उसके बारे में दिशा-निर्देश प्रदान किए जाएंगे।

[शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप के समारोह, रिसेप्शन एवं अनुष्ठानों](#) के बारे में दिशा-निर्देशों को 15 जून तक अपडेट किया जाएगा। [कोरोनावायरस महामारी के दौरान अंतिम संस्कार का आयोजन करने या वहाँ उपस्थित रहने](#) के बारे में दिशा-निर्देशों को 17 जून तक अपडेट किया जाएगा।

## **21 जून से बड़ी घटनाओं की प्रायोगिक परियोजनाएं**

घटनाओं को सुरक्षित रूप से दोबारा खोलने के बारे में अतिरिक्त प्रमाण प्रदान करने के लिए सीमित प्रायोगिक परियोजनाओं का आयोजन किया जाएगा। उपस्थितों को टीकाकरण या हाल ही में नेगेटिव टेस्ट का प्रमाण दिखाना होगा।

इसमें शामिल है वेम्बली में कुछ UEFA EURO 2020 के मैच एवं अन्य स्पोर्ट्स, कला और संगीत प्रदर्शनों की छोटी संख्या। प्रायोगिक परियोजनाओं की पूर्ण सूची, एवं घटनाओं के बारे में अधिकतर विवरण को जल्द ही घोषित किया जाएगा।

## **21 जून से केयर होम में मुलाकातें**

21 जून से केयर होम में और उनके बाहर आयोजित विजिट में कुछ परिवर्तन होंगे।

केयर होम में आयोजित मुलाकातों के लिए, सभी केयर होम के निवासी एक आवश्यक देखभालकर्ता को नामांकित कर सकेंगे। यह आवश्यक देखभालकर्ता केयर होम के निवासी को विजिट कर सकेंगे, भले ही निवासी आइसोलेट कर रहा हो।

अधिकांश मामलों में, विजिट के लिए केयर होम से बाहर जाने वाले निवासियों को वापस लौटने पर 14 दिनों के लिए आइसोलेट नहीं करना होगा। अस्पताल में रातभर रुकने के जैसे केयर होम से बाहर कुछ अधिक जोखिम वाले विजिट से लौटने वाले निवासियों को अब भी आइसोलेट करना होगा। केयर होम के द्वारा प्रत्येक बाहरी मुलाकात के जोखिम का आकलन किया जाएगा और उसके आधार पर जोखिम का निर्णय लिया जाएगा।

[केयर होम विजिटिंग के बारे में दिशा-निर्देशों](#) को 17 जून तक अपडेट किया जाएगा।

## **21 जून से आउट-ऑफ-स्कूल ग्रूप्स के लिए रात भर कहीं रुकने वाली यात्राएं**

21 जून से, आउट-ऑफ-स्कूल सेटिस सर्वाधिक 30 बच्चों के सुसंगत समूहों में देशीय आवासीय विजिट का आयोजन कर सकते हैं। यह 6 लोग या 2 परिवारों की मौजूदा सीमा का स्थान लेगा।

## **अगर आप किसी ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जहाँ नया कोविड वेरिएंट (डेल्टा के नाम से ज्ञात) फैल रहा है**

इस नए वेरिएंट को कभी-कभी डेल्टा वेरिएंट के नाम से संबोधित किया जाता है। यह निम्नलिखित क्षेत्रों में सबसे तेज़ी से फैल रहा है:

- [बेडफोर्ड बरो काउंसिल](#)
- [बर्मिंघम सिटी काउंसिल](#)
- [ब्लैकबर्न विथ डारविन बरो काउंसिल](#)
- [ब्लैकपूल काउंसिल](#)

- [चेशायर ईस्ट काउंसिल](#)
- [चेशायर वेस्ट एंड चेस्टर काउंसिल](#)
- [ग्रेटर मैनचेस्टर कम्बाइंड अथॉरिटी](#) (बोल्टन, बरी, [मैनचेस्टर](#), [ओल्डहैम](#), [रॉचडेल](#), [सैलफोर्ड](#), [स्टॉकपोर्ट](#), [टेमसाइड](#), [ट्रैफोर्ड](#), [विगन](#))
- [कर्कलीज काउंसिल](#)
- [लंकाशायर काउंटी काउंसिल](#) (बर्नली, चॉर्ली, फील्ड, हाइंडबर्न, [लैंकास्टर](#), [पेंडल](#), [प्रेस्टन](#), [रिबल वैली](#), [रॉसनडेल](#), [साउथ रिबल](#), [वेस्ट लैंकशायर](#), [वायर](#))
- [लेस्टर सिटी काउंसिल](#)
- [लिवरपूल सिटी रीजन कम्बाइंड अथॉरिटी](#) (हैल्टन, नोजली, [लिवरपूल](#), [सेफ्टन](#), [सेंट हेलेंस](#), [विराल](#))
- [लंडन बरो ऑफ हाउन्सलो](#)
- [नॉर्थ टाइन्साइड काउंसिल](#)
- [वॉरिंगटन बरो काउंसिल](#)

यह नया कोविड-19 वेरिएंट (डेल्टा के नाम से ज्ञात) पहले सबसे आम वेरिएंट्स की तुलना में अधिक आसानी से फैलता है। प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए आपको निम्नलिखित करना चाहिए:

- प्रदान किए जाने पर [टीके के दोनों डोज लगवाने चाहिए](#) और दूसरों को भी टीका लगवाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए
- आपके स्थानीय क्षेत्र में संचालित सर्ज टेस्टिंग में हिस्सा लेना चाहिए, चाहे आपको टीका लगा हो या नहीं
- अगर आप में कोविड-19 के कोई भी [लक्षण](#) हों (तेज़ बुखार, नई, लगातार चलने वाली खांसी, या आपके गंध या स्वाद की भावना को खोना या उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होना) या अगर आपके कोविड-19 टेस्ट का नतीजा [पॉजिटिव](#) आया है तो आपको तुरंत [सेल्फ-आइसोलेट](#) करना चाहिए

ऊपर सूचीबद्ध क्षेत्रों में, आपको अपने घर-परिवार या सपोर्ट बबल से बाहर किसी भी अन्य व्यक्ति से मिलने के समय खास सतर्कता अवलंबन करना चाहिए। जहाँ संभव हो आपको निम्नलिखित करने का प्रयास करना चाहिए:

- जहाँ संभव हो वहाँ भीतर के बदले बाहर मिलें
- उन लोगों से 2 मीटर की दूरी बनाए रखें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं (यदि न आपने उनके साथ सपोर्ट बबल बनाया है), इसमें आपके वह दोस्त और परिवार के सदस्य शामिल हैं जिनके साथ आप रहते नहीं हैं
- प्रभावित क्षेत्रों से आवाजाही को कम करें

साथ ही आपको निम्नलिखित भी करना चाहिए:

- [सप्ताह में दो बार अपना मुफ्त टेस्ट करवाएं](#) और अगर आपके परिणाम पॉजिटिव आए तो आइसोलेट करें
- अगर आपके लिए संभव हो तो घर से काम करना जारी रखें
- आपके क्षेत्र के लिए प्रदान की गई स्थानीय स्वास्थ्य सलाह देखें (इसका लिंक ऊपर प्रदान किया गया है)

आपको कोविड-19 का टेस्ट करवाना चाहिए। इसमें शामिल हैं:

- [पीसीआर टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना](#) अगर आप में कोविड-19 के लक्षण हों
- [नियमित रूप से रैपिड लेटरल फ्लो टेस्ट करवाना](#) अगर आप में कोरोनावायरस (कोविड-19) के लक्षण ना हों
- टेस्टिंग या प्रबंधित क्वारंटीन पैकेज का बंदोबस्त करना अगर आपकी विदेश यात्रा करने की योजना है। [अधिकतर विवरण देखें](#)



आपको तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए अगर आप में [लक्षण](#) हैं या अगर [आपके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है](#)। [अगर आप कोरोनावायरस के कारण काम नहीं कर पा रहे हैं तो वित्तीय सहायता उपलब्ध है](#)।

## खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखना

### फेस कवरिंग

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

### अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं

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

अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं तो आपको और शील्लिंग दिशा-निर्देशों का पालन करने की सलाह नहीं दी जाती है। लेकिन आपको [चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल लोगों के लिए प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करते रहना चाहिए और खुद की रक्षा करने के लिए आपको अतिरिक्त अहतियातों को बरतना जारी रखने की सलाह दी जाती है, जैसे कि निकट संपर्क को सीमित करना, दिन के कम व्यस्त समय के दौरान खरीदारी या यात्रा करना, कमरों में हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखना और अपने हाथों को नियमित रूप से धोना। कार्यस्थल में कोविड-19 के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए आपके नियोक्ता को अवश्य ही उचित कदम उठाने होंगे।

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

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

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

हालांकि उभरने वाले प्रमाण यह बता रहे हैं कि टीकों से संचरण प्रभावित हो रहा है फिर भी हमें यह नहीं पता है कि टीकों के कारण कोविड-19 का प्रसार किस हद तक रुकता है। आपको टीका लगाने के बावजूद भी आप दूसरों में कोविड-19 फैला सकते हैं, भले ही आप में लक्षण न नज़र आ रहे हों।

## कोविड-19 के लिए टेस्ट करवाना

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

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

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

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

अगर आपके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आए तो आपको अवश्य ही सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए। दूसरों से ना मिलें और [घर पर रहने के दिशा-निर्देशों का पालन करें](#) ।

## परिवार और दोस्तों से बाहर (आउटडोर) मिलना

कोरोनावायरस (कोविड-19) के फैलने के जोखिम को सीमित करने के लिए आपको उन लोगों की संख्या को सीमित करना जारी रखना चाहिए जिनसे आप एक अल्पावधि में मिलते हैं। लोगों से बाहर (आउटडोर) मिलने पर लागू होने वाले ज्यादातर प्रतिबंधों को अब हटा दिया गया है लेकिन एकत्रित लोगों की संख्या 30 से अधिक नहीं होनी चाहिए यदि ना वह किसी कानूनी छूट के तहत आए, जैसे कि:

- काम या वालंटियर करने के उद्देश्य हेतु
- विकलांग या दुर्बल लोगों को देखभाल या सहायता प्रदान करने के लिए

अगर आप दोस्तों और परिवार से मिल रहे हैं तो आप उनसे दूरी बनाए रखने के बारे में व्यक्तिगत विकल्प बना सकते हैं, लेकिन फिर भी आपको सतर्क रहना चाहिए । आपको [दोस्तों और परिवार से मिलने](#) के बारे में प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों को पढ़ना चाहिए।

## दोस्तों और परिवार से घर के भीतर (इनडोर) मिलना (6 का नियम)

लोगों से बाहर (आउटडोर) मिलना ज्यादा सुरक्षित है। यह इस वजह से है कि घर के भीतर (इनडोर) कोविड-19 अधिक आसानी से फैल सकता है। लेकिन आप निम्नलिखित किन्हीं भी रूप से अपने उन दोस्तों और परिवार के साथ घर के भीतर (इनडोर) मिल सकते हैं जिनके साथ आप नहीं रहते हैं:

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

अगर आप दोस्तों और परिवार से मिल रहे हैं तो आप उनसे दूरी बनाए रखने के बारे में व्यक्तिगत विकल्प बना सकते हैं, लेकिन फिर भी आपको सतर्क रहना चाहिए। आपको [दोस्तों और परिवार से मिलने](#) के बारे में प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों को पढ़ना चाहिए।

### अगर आप एक सपोर्ट बबल में हैं

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

### आप कहाँ घर के भीतर (इनडोर) मिल सकते हैं

आप 6 लोगों के समूह में या सर्वाधिक 2 परिवारों से (जिसमें उनके सपोर्ट बबल भी शामिल हैं) अधिक संख्या वाले बड़े समूह में इन जैसे इनडोर स्थानों में मिल सकते हैं:

- प्राइवेट घर
- रीटेल
- रेस्तरां, बार और कैफे के जैसे इनडोर हॉस्पिटैलिटी के वेन्यू
- इनडोर स्पोर्ट्स (खेल) और अवकाश की सुविधाएं, जैसे कि जिम, स्पोर्ट्स कोर्ट्स और स्विमिंग पूल
- निजी देखभाल, जैसे कि स्पा

- इनडोर मनोरंजन और विजिटर्स के लिए आकर्षण के स्थल, जैसे कि म्यूजियम, थिएटर और इनडोर प्ले एरिया

ताजी हवा की आवाजाही को बरकरार रखने के जैसी पद्धतियों द्वारा कोविड-19 के प्रसार को कैसे रोका जा सकता है उसके बारे में प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों का पालन करना याद रखें।

## जब आप अधिक लोगों से मिलते हैं

6 लोगों या 2 परिवारों से अधिक बड़ा समूह घर के भीतर (इनडोर) केवल तभी एकत्रित हो सकता है अगर वह किसी कानूनी छूट के तहत आता हो, जैसे कि:

- नियमबद्ध पेरेंट एंड चाइल्ड समूह या सपोर्ट ग्रुप्स जिनमें सर्वाधिक 30 लोग उपस्थित रह सकते हैं
- काम या वालंटियर करने के उद्देश्य हेतु। अर्थात्, उदाहरण के तौर पर, एक ट्रेड्सपर्सन किसी के घर में जा सकता है और इससे निर्धारित सीमा का उल्लंघन नहीं होगा अगर वे काम करने के लिए वहाँ गए हैं
- विकलांग या दुर्बल लोगों को देखभाल या सहायता प्रदान करने के लिए, जिसमें जरूरी चीजों के लिए खरीदारी करना और उनकी ओर से सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करना शामिल है

## सपोर्ट बबल

अगर आप एक सपोर्ट बबल बनाने के लिए योग्य हैं, तो घर के भीतर (इनडोर) मिलने के समय 2 परिवारों की इस सीमा में आपको और आपके सपोर्ट बबल को एक परिवार के तौर पर गिना जाएगा। सपोर्ट बबल के लिए प्रदान किए गए अलग दिशा-निर्देश देखें।

अलग-अलग परिवारों से सर्वाधिक 6 लोग या सर्वाधिक 2 परिवारों से लोगों का अधिक बड़ा समूह घर के भीतर (इनडोर) मिल सकता है और इसके लिए [चाइल्डकेयर बबल](#) के जैसे औपचारिक चाइल्डकेयर व्यवस्था की जरूरत नहीं है।

## काम पर जाना

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

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

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

सामाजिक दूरी बरकरार रखने के साथ-साथ कोविड-सुरक्षित नियम अब भी कार्यस्थल में लागू होंगे। प्रसार के जोखिम को काफी हद तक कम करने के लिए पूरी अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों के लिए [कोविड-19 सुरक्षा के दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

[इंग्लैंड में व्यवसाय और वेन्यू पर लागू होने वाले प्रतिबंधों के लिए दिशा-निर्देश देखें](#)

## काम के सिलसिले में दूसरों से मिलना

जहाँ काम के लिए आवश्यक हो वहाँ आप घर के भीतर (इनडोर) छः लोग या दो परिवारों से अधिक बड़े समूह में या बाहर (आउटडोर) 30 लोगों से अधिक बड़े समूह में एकत्रित हो सकते हैं। काम करने के समय, आपको ऐसे किसी भी व्यक्ति से 2 मीटर की दूरी बना कर रखनी चाहिए जिसके साथ आप नहीं रहते हैं, या अतिरिक्त अहतियातों के साथ कम से कम 1 मीटर की दूरी बना कर रखनी चाहिए।

## दूसरों के घरों में काम करना

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

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

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

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

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

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

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल है तो आप काम कर जाना जारी रख सकते हैं अगर घर से काम करना आपके लिए संभव ना हो। नियोक्ता होने के नाते, आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उचित व्यवस्थाओं का कार्यावयन किया गया है ताकि वे सुरक्षित रूप से काम कर सकें। आपको यह भी विचारना चाहिए कि क्या चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल लोग वैकल्पिक भूमिकाएं अपना सकते हैं या सामयिक तौर पर अपने काम करने के पैटर्न को बदल सकते हैं ताकि वे व्यस्त अवधियों के दौरान यात्रा करने से बच सकें।

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



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

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

अगर आप काम करने के बारे में चिंतित हैं तो सिटिज़नस एडवाइस ने इस बारे में सलाह दी है, जिसमें यह भी बताया गया है कि अगर आपको लगे कि आपका कार्यस्थल सुरक्षित नहीं है या अगर आप किसी दुर्बल व्यक्ति के साथ रह रहे हैं तो आपको क्या करना चाहिए।

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

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

## **स्कूल या कॉलेज जाना**

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

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

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

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

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

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

## यूनिवर्सिटियाँ और उच्च शिक्षा

सभी छात्र अब दोबारा व्यक्तिगत रूप से शिक्षण और शिक्षा ग्रहण करना शुरू कर सकते हैं। गैर-सत्रकालीन आवास जाने के लिए यात्रा करने से पहले छात्रों को टेस्ट करवाना चाहिए।

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

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

## चाइल्डकेयर

औपचारिक चाइल्डकेयर व्यवस्था की जरूरत के बिना अलग-अलग परिवारों से सर्वाधिक 6 लोग या सर्वाधिक 2 परिवारों से अधिक बड़े लोगों का समूह घर के भीतर (इनडोर) मिल सकते हैं। सभी बच्चे रजिस्टर्ड चाइल्डकेयर, चाइल्डमाइंडर, रैपअराउंड केयर और इनडोर एवं आउटडोर बच्चों के लिए अन्य पर्यवेक्षित गतिविधियों में जा सकते हैं।

सर्वाधिक 30 लोगों की उपस्थिति में पेरेंट एंड चाइल्ड ग्रूप्स को घर के भीतर (इनडोर) और बाहर (आउटडोर) आयोजित किया जा सकता है। माता-पिता या अभिभावक के साथ आए 5 साल की उम्र से छोटे बच्चों की इस सीमा में गिनती नहीं होगी। इन दिशा-निर्देशों में पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स का भाग देखें।

## चाइल्डकेयर के सिलसिले में दूसरों से मिलना

निम्नलिखित उद्देश्य हेतु घर के भीतर 6 लोग या 2 परिवारों से अधिक संख्या में या फिर बाहर (आउटडोर) 30 लोगों से अधिक संख्या में लोग एकत्रित हो सकते हैं:

- शिक्षा, रजिस्टर्ड चाइल्डकेयर, और बच्चों के लिए पर्यवेक्षित गतिविधियाँ - [शिक्षा और चाइल्डकेयर के बारे में अधिक जानकारी देखें](#)
- ऐसी व्यवस्था के लिए जहां बच्चे अपने माता-पिता या अभिभावक दोनों के समान घर में नहीं रहते हैं
- जन्मदाता मातापिता और देखभाल में बच्चों के बीच, साथ ही देखभाल में भाई बहन के बीच, संपर्क की अनुमति के लिए।
- सामाजिक सेवाओं द्वारा किसी अन्य की देखभाल में बच्चे या बच्चों को रखना या रखना सुगम बनाना

## पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स

पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स का भीतर (इनडोर) और बाहर (आउटडोर) (लेकिन निजी घरों या बगीचों में नहीं) आयोजन किया जा सकता है अगर उससे 5 साल की उम्र से छोटे बच्चों को लाभ होगा और किसी व्यवसाय, चैरिटी या सार्वजनिक निकाय द्वारा उसका आयोजन किया जा रहा है।

पेरेंट और चाइल्ड ग्रूप्स अवश्य ही सर्वाधिक 30 लोगों तक सीमित रहने चाहिए। पाँच साल की उम्र से छोटे बच्चे और उस समूह के हिस्से के तौर पर काम करने वाले या

वालांटियर करने वाले किसी भी व्यक्ति, जैसे कि उस ग्रूप के लीडर को इस संख्या में नहीं गिना जाएगा।

## देखभाल या सहायता प्रदान करना

इन जैसी परिस्थितियों में देखभाल या सहायता प्रदान करने के उद्देश्य हेतु घर के भीतर (इनडोर) 6 लोग या 2 परिवारों से अधिक संख्या में लोग एकत्रित हो सकते हैं:

- अपने सपोर्ट बबल के लोगों से मिलने के लिए (अगर आपको ऐसा बबल बनाने के लिए कानूनी रूप से अनुमति दी गई है)
- आपातकालीन सहायता प्रदान करने के लिए
- सर्वाधिक 30 सहभागियों के सपोर्ट ग्रूप में जाने के लिए। 30 लोगों की इस सीमा में 5 साल की उम्र से छोटे बच्चे शामिल नहीं हैं जो अपने माता-पिता या अभिभावक के साथ आए हैं।
- विकलांग या दुर्बल लोगों को देखभाल या सहायता प्रदान करने के लिए, जिसमें जरूरी चीजों के लिए खरीदारी करना और उनकी ओर से सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करना शामिल है

जहाँ आवश्यक हो वहाँ आप किसी के घर के भीतर विकलांग या दुर्बल लोगों की देखभाल या सहायता कर सकते हैं।

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

# सपोर्ट ग्रूप्स

जहाँ आधिकारिक तौर से संगठित हो वहाँ परस्पर सहायता, थेरपी या किसी अन्य प्रकार की सहायता प्रदान करने हेतु सर्वाधिक 30 सहभागियों के साथ सपोर्ट ग्रूप्स का आयोजन किया जा सकता है। सपोर्ट ग्रूप्स का आयोजन अवश्य ही किसी व्यवसाय, चैरिटी या सार्वजनिक निकाय द्वारा किया जाना चाहिए, और अगर इनका आयोजन इनडोर किया जा रहा है तो किसी के निजी घर में इसका आयोजन करना निषिद्ध है।

[बहु-उद्देश्य हेतु नियत सामुदायिक सुविधाओं](#) का सुरक्षित रूप से उपयोग करने के लिए इन दिशा-निर्देशों में अधिक दिशा-निर्देश प्रदान किए गए हैं जो बताते हैं कि आप किस तरह से सुरक्षित रूप से एक सपोर्ट ग्रूप चला सकते हैं या उसमें उपस्थित रह सकते हैं।

सपोर्ट ग्रूप्स के उदाहरणों में वह शामिल हैं जो निम्नलिखित को सहायता प्रदान करते हैं:

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

30 लोगों की इस सीमा में 5 साल की उम्र से छोटे बच्चे शामिल नहीं है जो अपने माता-पिता या अभिभावक के साथ आए हैं। जहाँ सहायता प्राप्त करने हेतु ग्रुप के सदस्य के तौर पर उपस्थित रहने के सिवाय ग्रुप को चलाने या उसके संचालन में मदद करने के लिए किसी व्यक्ति की स्पष्ट और आधारीक भूमिका (सवेतन या स्वैच्छिक) है, तो एकत्रित लोगों की सीमा में इन्हें गिनना जरूरी नहीं है।

## व्यायाम, खेल (स्पोर्ट) और शारीरिक गतिविधि

आप असीमित व्यायाम कर सकते हैं लेकिन आप कितने लोगों की संख्या के साथ व्यायाम कर सकते हैं उस पर सीमाएं लागू होती हैं। बाहर (आउटडोर) रहने के दौरान आप सर्वाधिक 30 लोगों के समूह में व्यायाम कर सकते हैं। घर के भीतर (इनडोर) आप निम्नानुसार व्यायाम कर सकते हैं:

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

आप किसी भी संख्या में अन्य लोगों के साथ औपचारिक रूप से आयोजित इनडोर एवं आउटडोर स्पोर्ट या लाइसेंस प्राप्त शारीरिक गतिविधि में भी हिस्सा ले सकते हैं। इनका आयोजन अवश्य ही किसी व्यवसाय, चैरिटी या सार्वजनिक निकाय द्वारा किया जाना चाहिए और आयोजक को अवश्य ही सभी जरूरी अहतियात बरतने चाहिए, जिसमें जोखिम का आकलन पूरा करना शामिल है। आपको प्रशिक्षण के दौरान दूसरों के संपर्क में आने से बचना चाहिए, और कुछ खेलों में आपको सभी गतिविधियों में दूसरों के संपर्क में आने से बचना चाहिए। [आपके खेल \(स्पोर्ट\) के लिए संपर्क में आने से बचने का क्या मतलब है उस विषय पर दिशा-निर्देश पढ़ें ।](#)

इनडोर अवकाश की सुविधाएं शायद आपके लिए खुल सकती हैं ताकि आप खुद, सर्वाधिक 6 लोगों के ग्रूप में या फिर 2 परिवारों से किसी भी आकार वाले ग्रूप में व्यायाम कर सकें।

आपको दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए:

- [इंग्लैंड में आधारभूत खेल और मनोरंजन](#)
- [आधारभूत खेल और जिम एवं अवकाश की सुविधाओं के प्रदाताओं के लिए](#)

## अभिजात वर्ग के खिलाड़ी

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

## अंतिम संस्कार और संबंधित स्मरण सभाएं

अंतिम संस्कारों में अब सर्वाधिक 30 उपस्थितों की सीमा लागू नहीं होती है। अंत्येष्टि क्रिया में कितने लोग उपस्थित रह सकते हैं इसे अब यह विचार करके निर्धारित किया जाएगा कि सामाजिक दूरी बरकरार रखने के उपायों को व्यवस्थित करके वेन्यू में कितने लोग सुरक्षित रूप से उपस्थित रह सकते हैं।

मृत व्यक्ति के परिवार और दोस्तों के लिए अंतिम संस्कार खास तौर पर महत्वपूर्ण घटनाएं हैं और पूरी महामारी के दौरान इस बात के महत्व को मद्देनज़र रखते हुए, जीवन की अन्य घटनाओं की तुलना में अंतिम संस्कार में अधिक लोगों की संख्या को उपस्थित रहने की अनुमति दी गई है।

संबंधित धार्मिक या आस्था-आधारित या स्मरण संबंधी घटनाएं, जैसे कि जागरण (वेक), स्टोन सेटिंग्स और अस्थि बिखराव भी सर्वाधिक 30 लोग उपस्थित रह सकते हैं, और इस सीमा में वहाँ काम कर रहे किसी व्यक्ति को शामिल नहीं किया गया है। किसी इनडोर कोविड-19 सुरक्षित वेन्यू में, या फिर निजी बगीचों के सहित किसी आउटडोर स्थान में स्मरण घटनाओं का आयोजन किया जा सकता है।

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

## शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप समारोह और रिसेप्शन

शादी, सिविल पार्टनरशिप समारोह या रिसेप्शन में सर्वाधिक 30 लोग उपस्थित रह सकते हैं। कार्यरत किसी व्यक्ति को इन सीमाओं में नहीं गिना जाएगा।

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

## जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएं

क्रिस्टेनिंग या बार/बैट मिट्ज़वाह के जैसी महत्वपूर्ण जीवन की घटनाओं में भी सर्वाधिक 30 लोग उपस्थित रह सकते हैं। कार्यरत किसी व्यक्ति को इन सीमाओं में नहीं गिना जाएगा।

## उपासना के स्थान

उपासना करने के लिए आप उपासना के स्थानों में जा सकते हैं। जब घर के भीतर सर्विस (उपासना) चल रही हो तो आपको 6 से अधिक बड़े समूहों में मिलना-जुलना नहीं चाहिए,



सिवाय अगर वहाँ उपस्थित सभी लोग सर्वाधिक 2 अलग-अलग परिवारों (सपोर्ट बबल सहित) से हों। आपको हर समय समूहों के बीच सामाजिक दूरी बनाए रखनी चाहिए।

जब सर्विस (उपासना) बाहर (आउटडोर) चल रही हो, तो आपको 30 से अधिक बड़े समूहों में मिलना-जुलना नहीं चाहिए। आपको [उपासना के स्थानों के सुरक्षित उपयोग पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

## वालंटियर करना और चैरिटेबल सेवाएं

स्वैच्छिक या चैरिटेबल सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य हेतु घर के भीतर (इनडोर) 6 लोग या 2 परिवारों की सीमा या बाहर (आउटडोर) 30 लोगों से अधिक संख्या में लोग एकत्रित हो सकते हैं।

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

## अन्य परिस्थितियाँ जहाँ आप अधिक बड़े समूहों में एकत्रित हो सकते हैं

बड़ी संख्या में एकत्रित होने का मतलब है कि वहाँ लोग घर के भीतर (इनडोर) 6 लोग या 2 परिवार या बाहर 30 लोगों से अधिक संख्या में एकत्रित हुए हैं।

आप निम्नलिखित हेतु अधिक बड़े समूहों में एकत्रित हो सकते हैं:

- जरूरी सहायता प्रदान करने के लिए और चोट या बीमारी से बचने के लिए, या हानि के जोखिम से बचने के लिए
- कानूनी दायित्वों को पूरा करना
- घर बेचने, खरीदने या बदलने से जुड़ी गतिविधियों को पूरा करने के लिए

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

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

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

## अगर आप नियमों को तोड़ते हैं

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

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

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

अगर आप घर के भीतर (इनडोर) 30 से अधिक लोग या बाहर (आउटडोर) 50 से अधिक लोगों के लिए एक गैर-कानूनी समारोह का आयोजन करते हैं, या उसके आयोजन में शामिल होते हैं तो पुलिस आपको £10,000 का जुर्माना दे सकती है।

## केयर होम में मुलाकातें

आप केयर होम में किसी से मिलने जा रहे हैं या केयर होम का निवासी होम से बाहर किसी से मिलने जा रहा है, इस पर निर्भर करते हुए भिन्न नियम लागू होंगे।

### केयर होम में मिलने जाना

निवासी सर्वाधिक पाँच नियमित विजिटर्स से मिल सकते हैं, जहाँ एक बार या एक दिन में वे सर्वाधिक 2 विजिटर्स से मिल सकते हैं। भीतर आने से पहले मिलने आए लोगों के कोविड-19 टेस्ट का परिणाम नेगेटिव होना चाहिए और भीतर आने के बाद उन्हें संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए व्यवस्थित किए गए नियमों का पालन करना होगा। [कोविड-19 के दौरान केयर होम विजिट करने के बारे में दिशा-निर्देश](#) प्रदान किए गए हैं।

### केयर होम से बाहर निम्न जोखिम वाली मुलाकातें

पार्क में टहलने के जैसे निम्न जोखिम वाली मुलाकातों के लिए होम को छोड़कर बाहर जाने वाले केयर होम के निवासियों को अब और वापस लौटने पर 14 दिनों के लिए सेल्फ-आइसोलेट नहीं करना होगा। [निवासियों और केयर होम्स के लिए कोविड-19 के दौरान केयर होम विजिट करने के बारे में दिशा-निर्देश](#) प्रदान किए गए हैं।

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

## रात भर घर से दूर रहना

सभी हॉलिडे अकोमोडेशन (छुट्टी के आवास) फिर से खुल सकते हैं। आप निम्नलिखित जगहों में रात भर रुक सकते हैं:

- होटल / बेड एंड ब्रेकफास्ट
- कैम्पसाइट
- कैरावैन
- बोट
- द्वितीय आवास
- अन्य आवास।

आप सर्वाधिक 6 लोगों के समूह में, या अगर मौजूद सभी 2 परिवारों से हों (अगर योग्य हो तो, प्रत्येक परिवार एक सपोर्ट बबल शामिल कर सकता है) तो आप रात भर एक छुट्टी के आवास में रुक सकते हैं, यदि न कोई कानूनी छूट लागू हो।

आप दोस्तों और परिवार के घरों में भी रात भर रुक सकते हैं अगर आप 6 लोगों के समूह में हों, या आप शायद अधिक बड़े समूहों में भी रुक सकते हैं अगर सभी 2 परिवारों से हों (सपोर्ट बबल सहित)।

[होटल और अन्य गेस्ट आवास के लिए अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

## इंग्लैंड के भीतर यात्रा करना

जहाँ संभव हो वहाँ आपको अग्रिम योजना बनानी चाहिए और सुरक्षित रूप से यात्रा करनी चाहिए।

निम्नलिखित अहतियात बरत कर आप अग्रिम योजना बना सकते हैं और सुरक्षित रूप से यात्रा कर सकते हैं:

- जहाँ संभव हो पैदल चल कर जाएं या साइकिल चला कर जाएं
- अग्रिम योजना बनाएं और सार्वजनिक परिवहन पर यात्रा करते समय व्यस्त समय और मार्गों से बचें
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं या सैनिटाइज करें
- सार्वजनिक परिवहन में फेस कवरींग पहनें, यदि न आपको इससे छूट दी गई हो
- सुनिश्चित करें कि उस स्थान में हवा की अच्छी आवाजाही है। खिड़कियों को खुला रखें या अन्य कदम उठाएं ताकि काफ़ी मात्रा में ताजी हवा की आवाजाही बनी रहे

आपको 6 लोगों से अधिक बड़े समूहों में एक निजी वाहन साझा नहीं करना चाहिए (सिवाय जहाँ उपस्थित सभी लोग सर्वाधिक 2 परिवारों से हों) यदि न आप किसी छूट प्राप्त कारण की वजह से यात्रा कर रहे हों।

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

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

## इंग्लैंड यात्रा करना

कॉमन ट्रेवल एरिया (यूके, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन) के अलग-अलग हिस्सों में शायद ऐसे नियम लागू हो सकते हैं जिनके तहत इंग्लैंड यात्रा करना निषिद्ध हो।

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

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

## इंग्लैंड से यात्रा करना

कॉमन ट्रेवल एरिया (यूके, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन) के अलग-अलग हिस्सों में शायद ऐसे नियम लागू हो सकते हैं जिनके तहत इंग्लैंड से यात्रा करना निषिद्ध हो। यूके के अन्य हिस्सों, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन जाने हेतु इंग्लैंड को छोड़ने के लिए आपको किसी यथोचित बहाने की जरूरत नहीं है। यात्रा के बंदोबस्त करने से पहले आपको देख लेना चाहिए कि आप जिस जगह पहुँचने के लिए यात्रा करना चाहते हैं वहाँ कौन-कौनसे प्रतिबंध लागू हैं।

## नॉर्डन आयरलैंड जाना या वहाँ से आना

नॉर्डन आयरलैंड आने जाने पर कोई प्रतिबंध लागू नहीं होते हैं बशते आप यूके या विस्तृत कॉमन ट्रैवल एरिया (आयरलैंड गणराज्य, जर्सी ग्वेर्नसेम और आइल ऑफ़ मैन) के भीतर यात्रा कर रहे हों। कॉमन ट्रैवल एरिया के अलग-अलग हिस्सों में शायद ऐसे नियम लागू हो सकते हैं जिनके तहत नॉर्डन आयरलैंड से यात्रा करना निषिद्ध हो। यूके के अन्य हिस्सों, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन जाने हेतु नॉर्डन आयरलैंड को छोड़ने के लिए आपको किसी यथोचित बहाने की जरूरत नहीं है। यात्रा के बंदोबस्त करने से पहले आपको देख लेना चाहिए कि आप जिस जगह पहुँचने के लिए यात्रा करना चाहते हैं वहाँ कौन-कौनसे प्रतिबंध लागू हैं। [इन दिशा-निर्देशों में नॉर्डन आयरलैंड आने जाने के बारे में सलाह प्रदान की गई है](#), जिसके तहत रात भर कहीं रुकने पर रैपिड लेटरल फ्लो टेस्ट करवाने की आवश्यकताएं शामिल हैं।

## स्कॉटलैंड जाना या वहाँ से आना

स्कॉटिश कोरोनावायरस विनियमों के अनुसार आप निर्बाध रूप से स्कॉटलैंड के भीतर और स्कॉटलैंड एवं इंग्लैंड, वेल्स, नॉर्डन आयरलैंड, दी चैनल आयलैंड्स, या आइल ऑफ़ मैन के बीच यात्रा कर सकते हैं। स्कॉटलैंड और बाकी की दुनिया के बीच यात्रा संबंधी प्रतिबंध लागू होते हैं। [स्कॉटलैंड आने जाने](#) के बारे में अतिरिक्त दिशा-निर्देश प्रदान किए गए हैं।

## वेल्स जाना या वहाँ से आना

वेल्स आने जाने पर कोई प्रतिबंध लागू नहीं होते हैं बशते आप यूके या विस्तृत कॉमन ट्रैवल एरिया (आयरलैंड गणराज्य, जर्सी ग्वेर्नसेम और आइल ऑफ़ मैन) के भीतर यात्रा कर रहे हों। कॉमन ट्रैवल एरिया के अलग-अलग हिस्सों में शायद ऐसे नियम लागू हो सकते हैं जिनके तहत वेल्स से यात्रा करना निषिद्ध हो। यूके के अन्य हिस्सों, आयरलैंड गणराज्य, जर्सी, ग्वेर्नसे और आइल ऑफ़ मैन जाने हेतु वेल्स को छोड़ने के लिए आपको

किसी यथोचित बहाने की जरूरत नहीं है। यात्रा के बंदोबस्त करने से पहले आपको देख लेना चाहिए कि आप जिस जगह पहुँचने के लिए यात्रा करना चाहते हैं वहाँ कौन-कौनसे प्रतिबंध लागू हैं। [इन दिशा-निर्देशों में वेल्स आने जाने के बारे में सलाह प्रदान की गई है।](#)

## अंतर्राष्ट्रीय यात्रा

### इंग्लैंड से अंतर्राष्ट्रीय यात्रा करना

अंतर्राष्ट्रीय यात्रा करने के लिए इंग्लैंड को छोड़कर जाने पर अब और कोई प्रतिबंध लागू नहीं होते हैं, लेकिन यूके में सार्वजनिक स्वास्थ्य और टीके के रोलआउट की रक्षा करने के लिए आपको [उन देशों की यात्रा नहीं करनी चाहिए जो लाल या एम्बर सूचियों पर हैं।](#)

अगर आप इनमें से किन्हीं भी देशों या क्षेत्रों की यात्रा करते हैं तो आपको अपने गंतव्य पर लागू होने वाले नियमों को और [फ़ॉरेन, कॉमनवेल्थ एंड डिवेलपमेंट ऑफ़िस \(FDCO\) द्वारा जारी की गई यात्रा संबंधी सलाह](#) देखनी चाहिए। आप पहले जा चुके हैं ऐसी किसी जगह लौटने पर भी आपको यह करना चाहिए।

### यूके के बाहर से वापस इंग्लैंड यात्रा करना

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

विदेश से इंग्लैंड पहुँचने के बाद आपको क्या करना होगा यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके आगमन से पहले के 10 दिनों में आप कहाँ गए थे।

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

[पता करें कि आप जिस देश से यात्रा कर रहे हैं वह किस सूची पर है और आपको क्या करने की जरूरत है।](#)



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

विदेशी नागरिक भी राष्ट्रीय प्रतिबंधों के अधीन हैं।

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

## घर बदलना

आप घर बदल सकते हैं।

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

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

## वित्तीय सहायता

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

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

## व्यवसाय और वेन्यू

अधिकतर वेन्यू को खुलने की अनुमति दी गई है। आप अलग-अलग परिवारों से सर्वाधिक 6 लोगों के समूह में या फिर सपोर्ट बबल सहित सर्वाधिक 2 परिवारों से किसी भी संख्या वाले अधिक बड़े समूह में किसी इनडोर वेन्यू में जा सकते हैं।

सामाजिक दुरी सम्बंधित आवश्यकताओं सहित, कोविड -सुरक्षित नियम कार्यस्थल में, और व्यवसायों और सार्वजनिक स्थानों में लागू करने के लिए जारी है।

### वह व्यवसाय और वेन्यू जो खुल सकते हैं

हॉस्पिटैलिटी वेन्यू के भीतरी (इनडोर) क्षेत्र (कैफे, रेस्तरां, बार, पब, मेम्बर्स क्लब सहित सोशल क्लब) दोबारा खुल सकते हैं। शराब सर्व करने वाले किन्हीं भी परिसरों में ग्राहकों को बैठ कर ऑर्डर करना होगा, उनका खाना-पीना वहीं परोसा जाना चाहिए और उन्हें वहीं बैठ कर उसे खाना/पीना होगा ("टेबिल सर्विस")। परिसर में शीशा पाइप जैसे धूम्रपान के उपकरण प्रदान करना वेन्यू के लिए निषिद्ध है।

बिंगो हॉल, बोलिंग एलीज़, और कैसिनो के जैसे भीतरी (इनडोर) मनोरंजन के वेन्यू भी दोबारा खुल सकते हैं, और साथ ही थीम पार्क्स एवं पशु आकर्षण स्थलों के जैसे बाहरी (आउटडोर) आकर्षण स्थलों के भीतरी हिस्से भी खुल सकते हैं। सिनेमा और थिएटर के जैसे बाहरी (आउटडोर) और भीतरी (इनडोर) परफॉर्मेंस के वेन्यू को भी दोबारा खुलने की अनुमति दी गई है।

बच्चों के लिए चाइल्डकेयर और पर्यवेक्षित गतिविधियों का आयोजन करने के लिए योग्य व्यवसाय अब सभी बच्चों के लिए इन गतिविधियों (खेल सहित) का आयोजन कर सकते हैं, चाहे परिस्थिति कुछ भी हो। इनडोर प्ले सेंटर और क्षेत्र भी फिर से खुल सकते हैं।

## व्यवसाय और वेन्यू जिन्हें अवश्य ही बंद रहना चाहिए

सामाजिक संपर्क को कम करने के लिए, नाइटक्लबों के जैसे कुछ व्यवसायों को अवश्य ही बंद रहना होगा या उन्हें अपने द्वारा प्रदान किए जाने वाले सामान और सेवाओं पर लागू प्रतिबंधों का पालन करना होगा।

[इंग्लैंड में व्यवसायों और वेन्यू पर लागू होने वाले प्रतिबंधों के बारे में अतिरिक्त दिशा-निर्देश प्रदान किए गए हैं](#) जो समझाते हैं कि चरण 4 में हम किन प्रतिबंधों में ढील देने की कोशिश करेंगे, लेकिन यह इवेंट्स रिसर्च प्रोग्राम, सामाजिक दूरी और कोविड-स्टेटस सर्टिफिकेशन की समीक्षाओं के परिणामों के अधीन रहेंगे।

## स्वास्थ्यसेवा और सार्वजनिक सेवाएं

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

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

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

अधिकांश सार्वजनिक सेवाएं जारी रहेंगी। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

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

## गाड़ी चलाने की शिक्षा और गाड़ी चलाना सीखना

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

आप निम्नलिखित को दोबारा शुरू कर सकेंगे:

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

निम्नलिखित प्रकार के टेस्ट दोबारा शुरू होंगे:

- थिओरी टेस्ट
- मोटरसाइकिल टेस्ट
- एलजीवी ड्राइविंग टेस्ट

- गाड़ी और ट्रेलर के ड्राइविंग टेस्ट