

رهنمودها

رهنمودهایی برای دوران کریسمس

رهنمودهایی برای دوران کریسمس.

منتشر شده در تاریخ 29 نوامبر 2020

آخرین به روز رسانی در تاریخ 19 دسامبر 2020 - [مشاهده کلیه به روز رسانی ها](#)

از:

[دفتر هیئت وزرا](#)

قابل اجرا در:

انگلستان

فهرست

دیدار با دوستان و خانواده
سر زدن به بارها، میخانه ها و رستورانها
رفتن به کلیسا و سایر عبادتگاهها
رفتن به فروشگاهها و بازارهای کریسمسی
حضور در رویدادها، از جمله اجراها و مراسم چراغانی کریسمسی
جشن شب سال نو
سرود کریسمس
رفتن به سر کار

مراقبت از کودک
دیدار با اقوام در خانه سالمندان
سفر در داخل بریتانیا
کارهای داوطلبانه
مراسم عروسی، ازدواج مدنی و خاکسپاری

[چاپ این صفحه](#)

از تاریخ 2 دسامبر شما باید رهنمودهای مربوط به سطح محدودیتی منطقه خود را رعایت کنید. درباره [محدودت‌های در حال اجرا در منطقه شما](#) اطلاعات کسب کنید. مقررات مربوط به اینکه در سطح 4 چه کارهایی می‌توانید یا نمی‌توانید انجام دهید به صورت قانون خواهد بود. زمانی که این مقررات به اجرا در می‌آید، باید آنها را رعایت کنید.

دیدار با دوستان و خانواده

در تاریخ 25 دسامبر

این کریسمس، ایمن‌ترین کار این است که فقط با خانوار یا دایره حمایتی خود وقت سپری نمایید. در روز 25 دسامبر می‌توانید به انتخاب خود [دایره حمایتی کریسمسی](#) تشکیل دهید، اگر واقعاً احساس نیاز می‌کنید. این فقط برای افرادی که در منطقه سطح 4 محدودیتی زندگی نمی‌کنند صدق می‌کند.

در مناطق سطح 4، باید از مقررات سطح محدودیتی خود در دوران کریسمس پیروی کنید. این بدان معنی است که در دوران کریسمس شما نمی‌توانید با افراد دیگر در فضای بسته دیدار کنید، مگر آنکه به صورت عادی با آنها زندگی می‌کنید یا از قبل در دایره حمایتی شما هستند. در فضای بیرون، شما فقط می‌توانید با یک نفر از یک خانوار دیگر دیدار کنید.

افراد دایره حمایتی کریسمسی فقط می‌توانند در منزل خصوصی، عبادتگاه، یا یک مکان عمومی در فضای باز ملاقات کنند. در کلیه شرایط دیگر، اگر دایره

حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، باید همچنان از مقررات مرتبط با سطح محدودیتی که در آن ملاقات می کند پیروی کنید.

پس از کریسمس

از تاریخ 26 دسامبر شما حداقل باید رهنمودهای مربوط به سطح محدودیتی منطقه خود را رعایت کنید. دایره حمایتی کریسمسی دیگر کاربرد نخواهد داشت. در بیشتر مناطق در سرتاسر بریتانیا، این بدین معنی است که شما نمی توانید با خانوارهای دیگر در فضای بسته دور هم جمع شوید، از جمله در شب سال نو. آنهایی که دایره حمایتی کریسمسی تشکیل داده اند، برای کاهش خطر انتشار ویروس، پس از دیدار با دایره کریسمسی خود باید احتیاط بیشتری به خرج داده و ارتباط اجتماعی غیرضروری را کاهش دهند.

سر زدن به بارها، میخانه ها و رستورانها

از تاریخ 2 دسامبر، مقررات مربوط به اینکه با چه کسی می توانید در بارها، میخانه ها و رستورانها ملاقات کنید به سطح محدودیتی شما بستگی دارد. مقررات ممکن است برای مکانهای پذیرایی فضای بسته و باز متفاوت باشد. به مقررات مربوط به سطح محدودیتی خود مراجعه کنید.

در روز 25 دسامبر، مقررات مربوط به اینکه با چه کسی می توانید در بارها، میخانه ها و رستورانها ملاقات کنید تغییر نمی کند.

اگرچه استثنائهایی برای کار وجود دارد، شما نباید ناهار یا جشن کاری کریسمسی داشته باشید که بیشتر فعالیتی اجتماعی است و در شرایط عادی توسط مقررات سطح محدودیتی شما ممنوع است.

رفتن به کلیسا و سایر عبادتگاهها

از تاریخ 2 دسامبر، شما می توانید در کلیه سطوح محدودیتی به عبادتگاه بروید. مقررات مربوط به اینکه با چه کسی می توانید در عبادتگاه ها ملاقات کنید به [سطح محدودیتی شما بستگی دارد. به مقررات مربوط به سطح محدودیتی خود مراجعه کنید.](#)

در روز 25 دسامبر، اگر دایره حمایتی کریسمسی تشکیل دهید، همچنین می توانید با دایره حمایتی کریسمسی خود به عبادتگاه بروید. هر جا که می توانید باید رفتارهای ایمن، از جمله ایجاد فاصله بین اعضاء خانوارهای مختلف، را ادامه دهید.

[در رهنمودهایی برای استفاده بی خطر از عبادتگاهها در دوره همه گیری](#) اطلاعات بیشتری وجود دارد.

رفتن به فروشگاهها و بازارهای کریسمسی

از تاریخ 2 دسامبر، مقررات مربوط به اینکه با چه کسی می توانید در فروشگاهها ملاقات کنید به سطح محدودیتی شما بستگی دارد. مقررات ممکن است برای فروشگاههای فضای بسته و فضای باز، مانند بازارهای کریسمسی یا بازارهای درخت کریسمس، متفاوت باشد. [به مقررات مربوط به سطح محدودیتی خود مراجعه کنید.](#)

خانه های بابا نوئل می توانند در تمام سطوح محدودیتی در مکانهایی که اجازه فعالیت دارند باز باشند. مکانها باید [اقدامات ایمنی در مقابل کووید](#) ، از جمله فاصله گذاری اجتماعی، را رعایت کنند.

در روز 25 دسامبر، مقررات مربوط به اینکه با چه کسی می توانید در فروشگاهها ملاقات کنید تغییر نمی کند. شما باید رفتارهای ایمن را ادامه دهید، از جمله خرید به صورت آنلاین در صورت ممکن، و استفاده از پوشش صورت اگر در جایی شلوغ هستید. شما نباید با دایره حمایتی کریسمسی خود به خرید بروید.

اطلاعات بیشتر درباره [رهنموده‌های برای افرادی که در فروشگاه‌ها، شعبه‌ها، مغازه‌ها، یا محیط‌های مشابه کار می‌کنند با آنها را اداره می‌کنند](#) موجود می‌باشد.

حضور در رویدادها، از جمله اجراها و مراسم چراغانی کریسمسی

از تاریخ 2 دسامبر، مقررات مربوط به حضور در رویدادها، از جمله اجراها و چراغانی جشن و کریسمس به سطح محدودیتی شما بستگی دارد. مقررات ممکن است برای رویدادهای فضای بسته و باز متفاوت باشد. [به مقررات مربوط به سطح محدودیتی خود مراجعه کنید.](#)

در روز 25 دسامبر، مقررات مربوط به رویدادهای فضای بسته تغییر نمی‌کند.

اطلاعات بیشتر درباره [رهنموده‌های برای افرادی که در هنرهای اجرایی کار می‌کنند، از جمله سازمانهای هنری، مدیران اماکن و شرکت کنندگان](#) موجود می‌باشد.

شب سال نو

در مورد اینکه شب سال نو کجا می‌توانید بروید و با چه کسی می‌توانید دیدار کنید، باید از مقررات مطابق با سطح محدودیتی خود پیروی کنید. دایره حمایتی کریسمسی دیگر کاربرد نخواهد داشت. در بیشتر مناطق در سراسر بریتانیا، این بدین معنی است که شما نمی‌توانید با خانوارهای دیگر در فضای بسته دور هم جمع شوید. از هر سه نفر مبتلا به کروناویروس یک نفر هیچ علائمی ندارد و بدون آنکه متوجه باشد آن را انتشار می‌دهد. رعایت کردن این مقررات توسط همگان اهمیت بسیاری دارد.

اگر دایره حمایتی کریسمسی تشکیل داده اید، پس از آخرین ملاقات با دایره حمایتی کریسمسی خود، باید تا جای ممکن تماس با افرادی که با آنها زندگی

نمی کنید را کاهش دهید. این شامل دیدار نکردن با دوستان و خانواده خارج از خانوار خود در شب سال نو می گردد، حتی اگر حال شما خوب باشد.

کلیه مکانهای پذیرایی باید حداکثر تا ساعت 11 شب تعطیل کنند. [به مقررات مربوط به سطح محدودیتی خود مراجعه کنید.](#)

سرود کریسمس

کروناویروس از فردی به فرد دیگر از طریق قطرات ریز، افشانه ها و از طریق تماس مستقیم منتقل می شود. آواز خواندن، فریاد زدن، و فعالیت جسمانی خطر انتقال از طریق قطرات ریز و افشانه ها را افزایش می دهد. اگر قرار است سرودخوانی صورت بگیرد، اقداماتی باید صورت بگیرد که خطر انتقال را محدود کند، از جمله محدود کردن تعداد افراد شرکت کننده تا جای ممکن. تاثیر تجمیعی انتقال از طریق افشانه بدین معنی است که هرچقدر تعداد افراد مشارکت کننده بیشتر باشد، خطر انتقال بالاتر می رود.

خواندن سرود کریسمس و مراسم کریسمس در منطقه سطح 4 فقط باید به عنوان بخشی از مراسم نیایش انجام شود و همچنان طبق محدودیتهای گردهمایی در آن سطح محدودیتی باشد.

خارج از سطح 4، سرود خوانی و مراسم سرود کریسمس می تواند مطابق با محدودیتهای گردهمایی برگزار شود اگر کلیه شرکت کنندگان توصیه های مندرج در [قواعد پیشنهادی برای آوازخوانی امن تر](#) و رهنمودهای مرتبط با [هنرهای اجرایی](#) که توسط گروهی متخصص با هماهنگی اداره بهداشت عمومی انگلستان تهیه شده است را رعایت کنند. این مسئله شامل گروههای حرفه ای و آماتور می گردد.

آنهایی که تمرین یا اجرا می کنند:

- به صورت حرفه ای؛ یا
- به عنوان بخشی از فعالیت نظارت شده برای زیر 18 ساله ها

از لحاظ تعداد محدود نیستند و نیازی نیست از محدودیتهای دور هم جمع شدن پیروی کنند. اما، همچنان باید رهنمودهای هنرهای اجرایی را رعایت نمایند.

برای اجراها و تمرینهای آماتوری بزرگسالان، با توجه به شرایط گسترده تر بهداشتی در منطقه شما و شرکت کنندگان خود، به خصوص اگر افراد آسیب پذیر نیز مشارکت دارند، باید شرایط را بسنجید و تصمیم بگیرید که این کار را انجام دهید (یا خیر).

اگر تصمیم گرفتید این کار را انجام دهید، باید از رهنمودهای هنرهای اجرایی پیروی کنید و تحت محدودیتهای محلی در زمینه گردهمایی خواهید بود. این بدان معنی است که اگر بیش از یک گروه شش نفره (در سطح 1) یا خانوار (در سطوح 2، 3 و 4) در حال تمرین یا اجرا در فضای بسته هستند، نباید با هم ارتباط داشته باشند، «مخلوط شوند» یا به گونه ای دیگر دور هم جمع شوند. باید فاصله گذاری اجتماعی را بین گروهها و خانوارها در تمام زمانها رعایت کنید، از جمله هنگام ورود به ساختمان و خروج از آن و در زمانهای استراحت. هدایت کردن همچنان می تواند در جریان فعالیت صورت بگیرد، برای مثال بین رهبر ارکستر و گروه. اما، ارتباط اجتماعی و فیزیکی دیگر ممنوع است.

اجراهای داخل سالن

گروههای کر حرفه ای و آماتور می توانند در هر مکان فضای بسته ایکه اجازه باز بودن دارد مطابق با محدودیتهای هر سطح محدودیتی اجرا کنند، و باید مقررات مندرج در بالا را رعایت نمایند.

بر اساس توصیه های بهداشت عمومی برای اجراهای داخل سالن، تماشاگران یا جمعیت نباید در هیچ فعالیتی که می تواند باعث ایجاد افشانه شود، از جمله آواز خواندن، فریاد زدن و شعار دادن، شرکت کنند. حداکثر تعداد حضار باید با توجه به فضا و الزامات برای حفظ 2 متر فاصله اجتماعی از یکدیگر در تمام اوقات محاسبه شود. این مسئله از توصیه های کلی درباره هنرهای اجرایی پیروی می کند. باید به نحوه ورود و خروج ایمن شرکت کنندگان به محل همراه با رعایت فاصله اجتماعی توجه ویژه شود.

حضار باید پیاده یا با دوچرخه به رویداد بروند و از حمل و نقل عمومی یا سفر در یک اتوموبیل با فرد خارج از خانوار خود مطابق با [توصیه‌هایی برای سفر ایمن تر](#) پرهیز نمایند.

اجراهای فضای باز

گروه‌های کر حرفه‌ای و آماتور می‌توانند در هر مکان در فضای باز که اجازه باز بودن دارد مطابق با محدودیتهای هر سطح محدودیتی اجرا کنند، و باید مقررات مندرج در بالا را رعایت نمایند.

در جایگاه اجرا در فضای باز انجام می‌شود، تماشاگران و حاضرین می‌توانند در آواز خواندن مشارکت کنند و باید رهنمودهای هنرهای اجرایی را رعایت نمایند. این بدان معنی است تماشاگران و حاضرین باید فاصله اجتماعی 2 متر را رعایت کنند و برگزار کنندگان رویداد باید اطمینان حاصل نمایند که این فاصله حفظ می‌شود. در جایگاه امکان دارد، حاضرین بهتر است نشسته باشند. حداکثر تعداد حضار باید با توجه به فضای موجود در بیرون و الزامات برای حفظ 2 متر فاصله اجتماعی از یکدیگر در تمام اوقات محاسبه شود. باید به نحوه ورود و خروج ایمن شرکت کنندگان به محل همراه با رعایت فاصله اجتماعی توجه ویژه شود.

سرودخوانی کریسمسی درب-به-درب می‌تواند در گروه (های) حداکثر شش نفره در سطوح 1 تا 3 انجام شود. اگر بیش از شش نفر در مجموع وجود دارد، گروهها نباید باهم ارتباط برقرار نمایند، «مخلوط شود» یا به نوع دیگری دور هم جمع شوند. در سطح 4، آوازخوانان فقط باید در گروه (های) حداکثر دو نفره باشند، مگر آنکه از یک خانوار یا دایره حمایتی باشند. شرکت کنندگان باید توصیه‌های بهداشت عمومی را رعایت کنند، از جمله اطمینان حاصل کردن از حداقل 2 متر فاصله با فردی که با او زندگی نمی‌کنید و فاصله از آستانه ورودی هر محل سکونت.

حضار باید پیاده یا با دوچرخه به رویداد بروند و از حمل و نقل عمومی یا سفر در یک اتوموبیل با فردی خارج از خانوار خود مطابق با [توصیه‌هایی برای سفر ایمن تر](#) پرهیز نمایند.

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً به [رهنمودهای هنرهای اجرایی](#) و [رهنمودهای مرتبط با استفاده بی خطر از عبادتگاهها در دوره همه گیری](#) مراجعه کنید.

رفتن به سر کار

اگر در این مدت کار می کنید، بهتر است آن را در صورت امکان از منزل انجام دهید.

مراقبت از کودک

در دوران کریسمس، محدودیتها و معافیت‌های محلی همچنان اجرا می شود. بنابراین، خدمات مجاز مراقبت از کودکان، سایر فعالیتهای هماهنگ شده برای کودکان، و دایره های حمایتی مراقبت از کودک مجاز هستند. اگر دایره حمایتی مراقبت از کودک شما بخشی از دایره حمایتی کریسمسی شما باشد، آنها به عنوان یک خانوار جداگانه محسوب می شوند تا اینکه شما بتوانید به یک خانوار دیگر در روز 25 دسامبر ملحق شوید.

دیدار با اقوام در خانه سالمندان

در تمام سطوح محدودیتی، شما همچنان می توانید به دیدار اقوام در خانه سالمندان بروید، مگر در جایی که شیوع ویروس در خانه سالمندان وجود داشته باشد. با استفاده از آزمایشهای سریع (جریان جانبی) که برای خانه های سالمندان فراهم شده، ساکنین می توانند هر هفته با حداکثر دو نفر تا زمان کریسمس در فضای بسته ملاقات کنند. اگر نتیجه آزمایش ملاقات کننده منفی باشد، PPE مناسب را استفاده کند، و سایر اقدامات کنترل ابتلاء را نیز رعایت نماید، در آنصورت ممکن است امکان داشته باشد که ملاقات کننده با عزیز خود تماس جسمی محدود داشته باشد، برای مثال ارائه مراقبت شخصی، گرفتن دست و در آغوش گرفتن.

ملاقات می تواند با رعایت فاصله اجتماعی و PPE، در فضای بیرون و یا مکان ملاقات دیگر که از لحاظ کووید ایمن باشد صورت بگیرد.

[رهنمودهای دسترسی در مورد سر زدن به خانه سالمندان در جریان کووید-19](#)

سفر در داخل بریتانیا

از تاریخ 2 دسامبر، توصیه در مورد سفر به بیرون از سطح محدودیتی خود، از جمله برای اقامت شبانه، به سطح محدودیتی شما بستگی خواهد داشت. [به مقررات مربوط به سطح محدودیتی خود مراجعه کنید.](#)

اگر اجازه دارید در روز 25 دسامبر به دایره حمایتی کریسمسی خود ملحق شوید، باید خطرات سفر کردن برای دیدار با دایره حمایتی کریسمسی خود را به دقت در نظر بگیرید. اگر شما در منطقه ای با بالاترین سطح شیوع زندگی می کنید، برای مثال سطح 3 در انگلستان، باید تا جای ممکن از سفر کردن به سطوح پایینتر گسترش بیماری پرهیز کنید. اگر مجبورید سفر کنید، همه چیز را از قبل رزرو کنید تا خودتان و بقیه به صورت ایمن رفت و برگشت خود را برنامه ریزی کرده باشید. وقتی به مقصد خود رسیدید، باید قوانین آن سطح محدودیتی را رعایت کنید، در منطقه محلی بمانید و از سفر غیرضروری در آن ناحیه خودداری کنید.

اگر قصد دارید به اسکاتلند، ولز یا ایرلند شمالی سفر کنید، رهنمودهای [اسکاتلند، ولز یا ایرلند شمالی](#) را پیش از سفر مطالعه کنید.

شما نمی توانید پیش از 25 دسامبر و یا پس از آن با خانوارهای دیگر درون دایره حمایتی کریسمسی خود دیدار کنید، (مگر آنکه به موجب مقررات سطح محدودتی شما مجاز باشد) (برای مثال، اگر در برنامه سفر اختلالی ایجاد شده، یا فردی از دایره حمایتی کریسمسی علائم کروناویروس نشان می دهد و شما مجبور به قرنطینه شخصی هستید). این شامل هر فردی که به ایرلند شمالی سفر می کند یا از آنجا خارج می شود می گردد.

مسیرهای رفت و آمد ممکن است از زمان عادی شلوغتر باشد. شما باید:

- از قبل برنامه ریزی کنید، پیش از حرکت اختلالات احتمالی در مسیر را بررسی کنید، و از شلوغترین مسیرها و همچنین شلوغترین زمانها پرهیز نمایید.
- از توقف های غیر ضروری در طول سفر خود پرهیز کنید.
- از سفر کردن در یک اتوموبیل همراه با افرادی که در خانوار یا دایره حمایتی کریسمسی شما نیستند پرهیز کنید.
- در صورت امکان، در حین سفر فاصله خود را از دیگران حفظ کنید
- به صورت مرتب دستهای خود را بشوید یا ضدعفونی کنید
- در انگلستان، هنگام حضور در وسیله حمل و نقل عمومی از پوشش صورت استفاده کنید، مگر آنکه معاف باشید

در صورت نیاز، می توانید در دوران کریسمس در انگلستان در هتل، مهمانسرا یا مسافرخانه، مطابق با مقررات سطح محدودیتی خود، اقامت کنید. این شامل مناطق سطح 3 بین 24 و 26 دسامبر می گردد، به شرطی که فقط به تنهایی و یا همراه با سایر اعضای خانوار یا دایره حمایتی خودتان باشید. شما نباید به عنوان دایره حمایتی کریسمسی در هتل، مهمانسرا یا مسافرخانه در هر سطح محدودیتی دور هم جمع شوید، مگر آنکه یکی از اعضای دایره حمایتی کریسمسی شما به صورت دائم آنجا زندگی کند.

در صورت نیاز، می توانید در یک منزل استیجاری خصوصی، مانند منزل اجاره ای تعطیلات کوتاه مدت، همراه با اعضای خانوار خود یا دایره حمایتی کریسمسی خود اقامت داشته باشید.

اگر نیاز است که با دایره حمایتی کریسمسی خود سفر کنید، هر جا که هستید، باید از [رهنمودهای سفر امن تر](#) پیروی کنید.

سفر به خارج از کشور

از تاریخ 2 دسامبر شما می توانید به خارج از کشور سفر کنید، از جمله برای دیدار با دوستان و خانواده، منوط به رعایت محدودیتهای در حال اجرا در مقصدتان. آنهایی که در سطح 3 قرار دارند باید از ترک سطح محدودیتی خود پرهیز کنند، به

جز با هدف کار، تحصیل یا مسئولیتهای مراقبتی. پیش از سفر باید [توصیه های سفر](#) مرتبط را مشاهده نمایید.

سفر به بریتانیا همچنان با رویکرد [کریدور سفر](#) مدیریت می شود. افرادی که از یک کشور یا سرزمینهای غیر کریدور سفر وارد شده یا از طریق آن سفر کرده اند باید به مدت 10 روز خود را قرنطینه شخصی نمایند. از تاریخ 15 دسامبر 2020، مسافرینی که از کشورهای خارج از [لیست کریدور سفر](#) دولت به انگلستان وارد شوند، این انتخاب را دارند که 5 روز پس از قرنطینه شخصی آزمایش دهند، و اگر نتیجه منفی باشد، نیازی به ادامه قرنطینه شخصی نخواهند داشت.

تا زمانی که مدت 10 روزه قرنطینه شخصی یا 5 روز قرنطینه همراه با نتیجه منفی آزمایش را تکمیل نکرده باشید نمی توانید به دایره حمایتی کریسمسی ملحق شوید. اگر علائم کروناویروس دارید یا در قرنطینه شخصی هستید نباید [دایره حمایتی کریسمسی](#) تشکیل دهید.

در روز 25 دسامبر، مقررات مربوط به سفرهای خارجی تغییر نمی کند.

کارهای داوطلبانه

افراد داوطلب نقشی حیاتی در کمک به مردم در دوران کریسمس ایفا می کنند و شما می توانید این کار را در تمام سطوح محدودیتی ادامه دهید.

در صورت امکان، باید امور داوطلبانه را از منزل انجام دهید. اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، می توانید بیرون از منزل خود کارهای داوطلبانه انجام دهید. شما همچنین باید توصیه های مرتبط با [نحوه کمک کردن به صورت امن](#) را رعایت نمایید. اگر کار داوطلبانه انجام می دهید، باید از [رهنمودهای فاصله گذاری اجتماعی](#) پیروی نمایید. از هر سه نفر مبتلا به کروناویروس یک نفر هیچ علائمی ندارد و بدون آنکه متوجه باشد آن را انتشار می دهد. اگر از این توصیهها پیروی نکنید، ممکن است خودتان را در معرض ابتلاء قرار دهید یا خطر انتقال آن به دیگران را ایجاد کنید. اگر در محل کار خود داوطلبانه کار می کنید، آنجا باید [مطابق با استانداردهای امنی در مقابل کروناویروس](#) باشد.

درباره [راههای کمک داوطلبانه](#) اطلاعات بیشتر کسب کنید.

مراسم عروسی، ازدواج مدنی و خاکسپاری

از تاریخ 2 دسامبر، مقررات مربوط به مراسم عروسی، ازدواج مدنی و خاکسپاری به سطح محدودیتی شما بستگی دارد. [به مقررات مربوط به سطح محدودیتی خود مراجعه کنید.](#)

در روز 25 دسامبر، مقررات مربوط به مراسم عروسی، ازدواج مدنی و خاکسپاری تغییر نمی کند.