

رهنمودها

قرنطینه ملی: در منزل بمانید

موارد مربوط به ویروس کورونا بطور سریع در سراسر کشور در حال افزایش هستند. در این مورد که چه کاری می توانید و نمی توانید انجام دهید مطلع شوید.

در تاریخ 4 ژانویه 2021 منتشر شده است

آخرین به روز رسانی در تاریخ 6 ژانویه 2021 - [تمامی به روز رسانی ها را مشاهده کنید](#)

از:

دفتر هئت وزرا

قابل اجرا در:

انگلستان

فهرست

خلاصه: در طی قرنطینه ملی چه کاری می توانید و نمی توانید انجام دهید
این راهنمایی ها برای چه کسانی می باشند
دستها، صورت، فاصله،
در چه مواقعی می توانید خانه خود را ترک کنید
ملاقات با افراد دیگر

ورزش کردن
پوشش صورت
حباب حمایتی و مراقبت از کودکان
اگر قوانین را رعایت نکنید
محافظت از افرادی که خطر کروناویروس آنها را بیشتر تهدید می کند
رفتن به سر کار
رفتن به مدرسه و کالج
دانشگاهها
مراقبت از کودکان
مسافرت
مسافرت های بین المللی
سپری کردن مدت زمان شب در خارج از خانه
ملاقات از خانه سالمندان
مراسم خاکسپاری
عروسی ها، مراسم ازدواج مدنی و مراسم مذهبی
مکان های عبادت
ورزشها و فعالیتهای فیزیکی
نقل مکان به خانه جدید
حمایت مالی
کسب و کارها و مکانها
کسب و کارها و مکانهایی که می توانند باز بمانند
مراقبت های بهداشتی و خدمات عمومی

[چاپ این صفحه](#)

خلاصه: در طی قرنطینه سراسری چه کاری می توانید و نمی توانید انجام دهید

شما باید در منزل بمانید. مهمترین اقدامی که همگی ما می توانیم انجام دهیم ماندن در خانه برای حمایت از سازمان بهداشت ملی و نجات جانها می باشد.

شما باید این رهنمودها را بیدرنگ دنبال کنید. این [مطالبیر مبنای قانون هستند](#).

ترک کردن خانه

شما نباید خانه خود را ترک کرده، و به غیر از موارد ضروری در خارج از خانه خود باشید. شما می توانید خانه خود را ترک کنید تا:

- برای شخصی آسیب پذیر کالاهای اساسی خرید کنید
- سر کار رفته، و یا خدمات داوطلبانه و خیریه فراهم کنید، در صورتی که نتوانید این کار را بطور معقولانه از منزل انجام دهید
- با یکی از اعضای خانواده خود (یا حباب حمایتی) و یا یک شخص دیگر، ورزش کنید، این باید فقط به یک بار در روز محدود شود، و شما نباید به خارج از منطقه زندگی خود بروید.
- ملاقات با حباب حمایتی خود و حباب مراقبت از کودکان زمانی که لازم باشد، ولی فقط اگر شما از نظر قانونی اجازه تشکیل آنرا داشته باشید
- دریافت کمک برای مشکلات پزشکی و یا برای ممانعت از مجروح شدن، بیمار شدن و اگر در خطر آن باشید که به شما صدمه برسد (این شامل خشونت های خانوادگی می شود)
- حضور در مکان های تحصیل و برای نگهداری از کودکان - برای کسانی که واجد شرایط هستند

اگر شما خانه خود را به دلیلی موجه ترک کنید، باید همیشه در محله خود باقی بمانید - مگر اینکه رفتن به جایی دورتر لازم باشد، برای مثال رفتن به سرکار. ماندن در محله به این معنا است که در روستا، قصبه و یا بخشی از شهری که در آن زندگی می کنید باقی بمانید.

اگر شما از نظر بالینی بسیار آسیب پذیر هستید شما باید فقط برای قرارهای ملاقات، ورزش و یا موارد ضروری دیگر خانه را ترک کنید. شما نباید سر کار بروید

ملاقات با دیگران

شما نمی توانید خانه خود را برای معاشرت با اشخاص دیگری که با شما زندگی نکرده و یا در داخل حباب حمایتی شما نیستند ترک کنید (اگر شما از نظر قانونی اجازه تشکیل آنرا داشته باشید).

شما می توانید به تنهایی، با یک شخص دیگر، و یا اعضای خانواده خود و یا حباب حمایتی خود ورزش کنید. این کار باید فقط به یک بار در روز محدود شود، و شما نباید به خارج از محله زندگی خود بروید.

شما نباید با اشخاص دیگری که با آنها زندگی نمی کنید، یا با آنها حباب حمایتی تشکیل نداده اید ملاقات کنید، مگر اینکه برای انجام این کار دلیلی موجه داشته باشید.

از افرادی که در خانواده شما نیستند [2 متر فاصله](#) بگیرید.

تحصیل

کالج ها، مدارس ابتدایی و دبیرستان ها فقط برای [کودکان آسیب پذیر و کودکان افرادی که شغلی حیاتی دارند باز خواهد بود](#). تمامی کودکان دیگر تا نیم ترم ماه فوریه از طریق راه دور به تحصیل مشغول خواهند بود.

مکان های تحصیل برای سالهای اولیه باز خواهند ماند.

مکان های تحصیل برای تحصیلات عالی تا فوریه از طریق آنلاین موجود خواهند بود، به استثنای دوره های تحصیلی که برای کارکنان حیاتی در آینده باشند.

این رهنمودها برای چه کسانی می باشند

این رهنمودها برای افرادی است که سالم و تندرست هستند، رهنمودهای بیشتر برای [افرادی که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستند و خانواده هایی که با موارد قطعی یا مشکوک ابتلاء به کروناویروس مواجه هستند](#) موجود هستند. اگر شما از نظر بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید، باید [رهنمود های محافظت شخصی](#) را از سربگیرید و در محل کار، مدرسه، کالج و یا دانشگاه حضور نیابید. شما باید اوقاتی را که خارج از منزل می گذارید محدود کنید. شما باید فقط برای قرارهای ملاقات، ورزش و یا در صورتی که ضروری باشد خانه را ترک کنید.

دستها. صورت. فاصله.

تقریباً از هر 3 نفر مبتلا به کروناویروس 1 نفر هیچ علائمی را نشان نمی دهد و می تواند بدون آنکه متوجه باشد آن را انتشار دهد.

به یاد داشته باشید، «دست ها. صورت. فاصله.»

- دست ها - دست های خود را به طور مرتب و حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید
- صورت - از پوشش صورت در زمان حضور در مکان سربسته که در آن رعایت فاصله اجتماعی ممکن است مشکل باشد و یا در صورت برقراری تماس با افرادی که به طور معمول ملاقات نمی کنید استفاده نمایید
- فاصله - در صورت ممکن 2 متر فاصله با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید را حفظ کنید، و یا 1 متر فاصله با انجام دادن اقدامات احتیاطی بیشتر (مانند استفاده از پوشش صورت)

در تمامی مواقع باید قوانین مرتبط با ملاقات دیگران از طریق امن را پیروی کنید.

در چه مواقعی می توانید خانه خود را ترک کنید

شما نباید خانه خود را ترک کرده، و به غیر از مواردی که "دلیلی موجه" داشته باشید در خارج از خانه خود باشید. این مطالب بر مبنای قانون هستند. اگر خانه خود را "بدون دلیلی موجه" ترک کنید، پلیس می تواند شما را تحت پیگرد قانونی قرار داده و شما را جریمه کند (اخطار جریمه ثابت).

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

"عذر موجه" شامل این موارد می شود:

کار

شما فقط می توانید خانه خود را به دلیل رفتن به محل کار، زمانی که کار کردن از خانه برای شما غیرمعقول باشد، ترک کنید. این شامل موارد زیر شده ولی به آنها محدود نمی شود، کسانی که در زیرساختهای حیاتی ملی، ساخت و ساز یا تولیدات کار می کنند و لازم است که شخصا در محل کار حضور یابند.

کارهای داوطلبانه

شما می توانید خانه را برای فراهم آوری خدمات داوطلبانه و خیرخواهانه ترک کنید.

فعالیت های ضروری

شما می توانید منزل را برای خرید از فروشگاه و یا دریافت خدمات ترک کنید. شما همچنین می توانید خانه خود را برای انجام این کارها برای شخصی معلول، آسیب پذیر و یا شخصی که در قرنطینه شخصی قرار دارد ترک کنید.

تحصیلات و مراقبت از کودکان

شما فقط می توانید خانه را برای تحصیلات، خدمات ثبت شده نگهداری از کودکان، و فعالیت های نظارت شده برای کودکان، زمانی که کودک واجد شرایط حضور است، ترک کنید. دسترسی به تحصیلات و یا فعالیت های کودکانی که در سنین مدرسه ای هستند، محدود است. به قسمت [اطلاعات بیشتر در مورد تحصیلات و مراقبت از کودکان](#) مراجعه کنید. شما می توانید هماهنگی موجود را برای برقراری ارتباط بین والدین و کودکانی که جدا از هم زندگی می کنند، ادامه دهید. اگر شما در منزل با کسی که زیر 14 سال است زندگی می کنید، می توانید [حباب حمایت از کودکان](#) را تشکیل دهید.

ملاقات با دیگران و مراقبت

شما می توانید خانه خود را موارد زیر ترک کنید:

- ملاقات با اشخاصی که در [حباب حمایتی شما هستند](#) (اگر از نظر قانونی اجازه تشکیل آنرا داشته باشید)
- برای فراهم آوری مراقبت های غیر رسمی برای کودکان زیر 14 سال به [عنوان بخشی از حباب نگهداری از کودکان](#) (برای مثال برای اینکه والدین قادر به کار کردن باشند، ولی این کار برای معاشرت بین افراد بزرگسال نیست)
- برای فراهم آوری کمک های لازم برای شخصی معلول و یا آسیب پذیر
- برای ارائه کمک اضطراری
- برای حضور در گروه های حمایتی (تا 15 نفر)
- برای فراهم آوری اوقات استراحت برای کسی که از شخص آسیب پذیر و یا شخص معلول نگهداری می کند، و یا استراحتی کوتاه مدت در رابطه با کودکی که تحت سرپرستی است.

ورزش

شما می توانید به تنهایی، با یک شخص دیگر، و یا اعضای خانواده خود و یا حباب حمایتی خود به انجام ورزش ادامه دهید. این کار باید فقط به یک بار در روز محدود شود، و شما نباید به خارج از محله زندگی خود بروید. شما باید [فاصله اجتماعی](#) را رعایت کنید. قسمت [ورزش کردن](#) را ملاحظه کنید.

دلایل پزشکی

شما می توانید به دلیل پزشکی که شامل انجام آزمایش کووید-19، قرارهای ملاقات پزشکی و موارد اضطراری می باشند خانه را ترک کنید.

زایمان

شما می توانید برای بودن با کسی که در حال زایمان است، دستیابی به خدمات زایمان، و یا حضور با نوزادی که مراقبت های حیاتی دریافت می کند خانه خود را ترک کنید. [رهنمود های سازمان بهداشت ملی در مورد حاملگی و کوروناویروس](#) در اینجا موجود هستند.

آسیب

شما می توانید برای اجتناب از دریافت جراحات و یا بیماری، یا برای فرار از خطر آسیب دیدن (مانند بدرفتاری خانگی) خانه خود را ترک کنید.

ملاقات های مترجمانه

همچنین می توانید برای ملاقات با فردی که در بستر مرگ است یا فردی در خانه سالمندان (اگر تحت [رهنمود های خانه سالمندان مجاز](#) باشد)، آسایشگاه یا بیمارستان، یا برای همراهی فردی دیگر برای رفتن به قرار ملاقات پزشکی منزل را ترک کنید.

به خاطر رفاه حیوانات

شما می توانید به دلایل رفاهی برای حیوانات، برای مثال برای حضور در خدمات دامپزشکی برای دریافت معالجات و توصیه ها حضور پیدا کنید.

نیایش جمعی و رویدادهای مهم زندگی

شما می توانید برای حضور و یا ملاقت در محل عبادت برای نیایش جمعی، حضور در مراسم خاکسپاری یا مورد مرتبط به مرگ، سر زدن به قبرستان و یا محل خاکسپاری، و یا حضور در مراسم عروسی خانه خود را ترک کنید. شما باید [راهنمایی های مربوط به استفاده امن از عبادتگاهها](#) را رعایت نمایید و نباید با شخصی که خارج از خانواده و یا حباب حمایتی شما می باشد ارتباط برقرار کنید. مراسم عروسی، خاکسپاری و مراسم مذهبی، مراسم مبتنی بر اعتقاد یا

بزرگداشت مربوط به مرگ کسی، شامل محدودیت در مورد شمار کسانی که می توانند در آن شرکت کنند می باشند.

دلایل موجه دیگر

دلایل موجه دیگری نیز وجود دارند برای مثال شما همچنین می توانید برای انجام تعهدات قانونی، یا انجام فعالیت های مربوط به خرید، فروش، یا اجاره یک ملک مسکونی، یا در مواردی نظیر انجام تظاهرات، و یا برای رای دادن در انتخابات یا فراندوم تا جایی که به طور معقول ضروری است، از خانه خارج شوید.

ملاقات با افراد دیگر

ملاقات های اجتماعی با دوستان و اعضای خانواده به منظور معاشرت، مگردر صورتی که ایشان بخشی از اعضای خانواده شما بوده و یا در حباب حمایتی شما باشند بر خلاف قانون است. شما نمی توانید خانه خود را به دلایل تفریحی و یا برای سپری کردن وقت فراغت (برای مثال پیک نیک و یا معاشرت) ترک کنید.

ورزش کردن

باید زمان سپری شده در خارج از خانه را به حداقل برسانید، ولی می توانید خانه خود را برای ورزش کردن ترک کنید. این کار باید فقط به یک بار در روز محدود شود، و شما نباید به خارج از محله زندگی خود بروید.

شما می توانید در فضای باز خارج از خانه ورزش کنید:

- به تنهایی
- با کسانی که با آنها زندگی می کنید،
- با اشخاصی که در حباب حمایتی شما هستند (اگر از نظر قانونی اجازه تشکیل آنرا داشته باشید)
- در حباب حمایتی از کودکان در زمانی که از کودکی مراقبت می کنید

- یا به تنهایی، همراه با 1 نفر از خانواده ای دیگر

این شامل دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا بوده ولی به آنها محدود نمی شود. آموزش شخصی یک به یک در صورتی که همگی در یک خانواده و حباب حمایتی باشند، می توانند ادامه یابد.

مکانهای عمومی فضای باز عبارتند از:

- پارکها، سواحل، مناطق حومه شهر که برای عموم در دسترس است، جنگلها
- باغهای عمومی (چه رایگان و چه با ورودی)
- زمین مکانهای میراث فرهنگی
- زمینهای بازی کودکان

مکان های ورزش در خارج از خانه باید بسته شوند، برای مثال:

- زمین تنیس
- زمینهای گلف
- استخر شنا

کودکان زیر 5 سال و 2 شخص مراقبت کننده از فردی که به مراقبت دائم نیاز دارد، در شمار محدودیت تعداد افرادی که برای ورزش به فضای باز می روند قرار نمی گیرند.

اگر شما (و یا شخصی که تحت مراقبت شما قرار دارد) به دلیل مشکل سلامتی نیاز دارد به طور مرتب خانه را ترک کند تا سلامت خود را حفظ کند - که شامل رفت و آمد به خارج از محله شما و یا ورزش برای چند بار در روز می شود- در این صورت شما می توانید این کار را انجام دهید.

هنگامی که نزد اشخاصی دیگر هستید، کسانی که در خانواده شما نیستند - یعنی با آنها زندگی نمی کنید - یا در [حباب حمایتی](#) شما نیستند، از آنها 2 متر فاصله بگیرید. در جاییکه چنین کاری ممکن نیست، 1 متر فاصله بگیرید همراه با اقدامات احتیاطی اضافه (برای مثال استفاده از پوشش صورت).

پوشش صورت

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

حبات حمایتی و مراقبت از کودکان

شما باید واجد شرایط الزامات خاص برای تشکیل دهی حباب حمایتی و حباب مراقبت از کودک باشید. مفهوم این است که هر شخصی قادر به تشکیل دهی حباب نخواهد بود.

[حباب حمایتی شبکه حمایتی](#) است که دو خانواده را به هم مرتبط می سازد. شما می توانید در صورتی که [قوانین واجد شرایط بودن](#) را شامل شوید، حبابی حمایتی با خانواده ای دیگر که تعداد اعضای آن در این مورد اهمیت ندارد، تشکیل دهید.

تشکیل حباب حمایتی در صورتی که این قوانین را دنبال نکنید بر خلاف قانون است.

شما اجازه دارید برای دیدار با حباب حمایتی خود (یا برای اقامت شبانه با آنها) منزل را ترک کنید. با اینحال، اگر حباب حمایتی تشکیل دادید، بهترین کار این است که با خانواده ای باشد که در محله شما زندگی می کند. این کار به جلوگیری از گسترش ویروس از منطقه ای که تعداد افراد مبتلا بالا است کمک می کند.

اگر شما در منزل با کسی که زیر 14 سال است زندگی می کنید، می توانید حباب حمایت از کودکان را تشکیل دهید. این کار به دوستان و اعضای یک خانواده اجازه می دهد تا مراقبت های غیر رسمی را برای کودکان فراهم سازند.

شما نباید برای معاشرت با حباب مراقبت از کودکان ملاقت کنید، و شما باید از ملاقات با اعضای حباب حمایتی و حباب حمایت از کودکان در یک زمان اجتناب کنید.

رهنمودهای جداگانه ای برای حباب های حمایتی و حباب های حمایتی مراقبت از کودکان موجود هستند.

کجا و چه وقت می توانید در گروه های بزرگتر دیدار کنید

هنوز شرایطی وجود دارند که در آنها اجازه دارید در خارج از خانه خود، خارج از حباب حمایتی و حباب مراقبت از کودکان با دیگران دیدار کنید اما این کار نباید برای معاشرت بوده و فقط باید برای اهداف مجاز باشد. فهرست کاملی از این شرایط در مقررات گنجانده خواهد شد و شامل موارد زیر است:

- برای کار یا فراهم آوری خدمات داوطلبانه و خیرخواهانه، زمانی که انجام این کار از منزل ممکن نباشد در صورت نیاز، این می تواند شامل کار در منزل فردی دیگر باشد - برای مثال پرستارهای بچه، نظافتچی ها یا مددکاران اجتماعی که به کودکان و خانواده ها خدمات حمایتی ارائه می کنند، و همینطور کسبه. راهنمایی مرتبط با کار کردن به صورت ایمن در منزل دیگران را مطالعه نمایید. در جاهایی که نیازی نیست یک جلسه کاری در خانه یا حیاط خصوصی برگزار شود، نباید چنین کاری انجام داد - به عنوان مثال، اگرچه می توانید با یک مربی شخصی ملاقات کنید، باید این کار را در یک مکان عمومی در فضای باز انجام دهید.
- در یک حباب حمایتی مراقبت از کودکان (فقط با هدف مراقبت از کودکان)
- زمانی که برای استفاده از این خدمات واجد شرایط باشید، برای تحصیل، مراقبت های ثبت شده از کودکان و فعالیت های نظارت شده کودکان. دسترسی به تحصیلات و یا فعالیت های کودکانی که در سنین مدرسه

ای هستند، محدود است. به قسمت [اطلاعات بیشتر در مورد تحصیلات و مراقبت از کودکان](#) مراجعه کنید.

- برای انجام هماهنگی در شرایطی که کودکان در یک خانواده با هر دو والدین یا سرپرستان خود زندگی نمی کنند
- برای امکان برقراری تماس بین والدین اصلی کودکان و کودکانی که تحت مراقبت هستند و همچنین بین خواهر و برادرانی که در سیستم مراقبتی هستند
- برای والدینی که در برای پذیرفتن فرزند اقدام کرده اند تا با کودک یا کودکانی که ممکن است به آنها سپرده شوند ملاقات کنند
- برای سپردن کودکان یا تسهیل در سپردن کودکانی که در سیستم مراقبتی قرار دارند به خدمات دیگر در سیستم خدمات تامین اجتماعی
- برای والدین اصلی
- برای فراهم آوری کمکهای اورژانس، و اجتناب از صدمه دیدن یا بیماری، یا برای فرار از خطر آسیب دیدن (شامل خشونت های خانوادگی می شود)
- برای ملاقات فردی در منزل که در حال مرگ است، یا برای ملاقات فردی که در بیمارستان، آسایشگاه یا آسایشگاه سالمندان تحت درمان است، یا برای همراهی کردن یک عضو خانواده یا دوست به محل قرار ملاقات درمانی
- برای انجام وظیفه قانونی، مانند حضور در دادگاه یا خدمات هیئت منصفه
- برای گردهمایی در محل دادگستری کیفری یا مراکز بازداشت مهاجرتی
- برای [ارائه خدمات یا کمک به فردی آسیب پذیر](#)، یا برای ارائه فرصت استراحت به فرد مراقبت کننده
- برای مراسم عروسی یا مراسمی مشابه این فقط در شرایط استثنایی میسر بوده و به 6 نفر محدود می شود.
- برای مراسم خاکسپاری - حداکثر تا 30 نفر. مراسم پس از خاک سپاری و یا مراسم یادبود دیگری توانند در گروه هایی که حداکثر از 6 نفر تشکیل شده اند ادامه پیدا کند.
- برای ورزشکاران برجسته (و مربیان آنها در صورت نیاز، یا والدین/سرپرستان در صورتی که زیر 18 سال سن داشته باشند) - یا برای

کسانی که در مسیر رسمی تبدیل شدن به ورزشکار برجسته هستند -
برای مسابقه یا تمرین
• برای تسهیل نقل مکان

در شرایطی که کمک ها باید شخصا فراهم شوند و حمایت های دوطرفه، درمان و یا هر نوع حمایت دیگر رسماً سازماندهی شده است، پشتیبانی می تواند در گروه هایی که از 15 شرکت کننده تشکیل شده اند فراهم شوند- اما این خدمات باید در مکانی به غیر از منزل خصوصی ارائه شوند.

زمانی که گروه فردی که شرایط استثنایی را دارد شامل می شود (برای مثال، فردی که در حال کار یا فعالیت داوطلبانه است)، محدودیت های گردهم آیی گروهی معمولاً آن شخص را شامل نمی شوند. این بدین معنی است که، برای مثال، کاسبی می تواند وارد خانه ای شود بدون آنکه مقررات را نقض کرده باشد، اگر برای کار آنجا باشد، و محدودیت ها شامل کشیش برگزاری مراسم ازدواج نمی شود.

اگر قوانین را رعایت نکنید

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

ممکن است به شما برگه جریمه ای به مبلغ 200 پوند برای اولین تخلف داده شود، و برای تخلفات بعدی این رقم دو برابر شده و تا حداکثر 6400 پوند می رسد. اگر گردهمایی غیر قانونی بیش از 30 نفر تشکیل دهید، یا در تشکیل آن شرکت داشته باشید، پلیس می تواند برای شما جریمه ای 10000 پوندی صادر کند.

محافظت از افرادی که خطر کروناویروس آنها را بیشتر تهدید می کند

اگر شما از لحاظ بالینی آسیب پذیر هستید ممکن است کوروناویروس باعث شود که در خطر ابتلا به بیماری های حاد قرار بگیرید. توصیه های بیشتر برای افراد که از لحاظ بالینی شدیداً آسیب پذیر هستند در اینجا فراهم شده اند. اگر شما از نظر بالینی شدیداً آسیب پذیر هستید، باید رهنمود های محافظت شخصی را ازسربگیرید و در محل کار، مدرسه، کالج و یا دانشگاه حضور نیابید. شما باید اوقاتی را که خارج از منزل می گذارید محدود کنید. شما باید فقط برای قرارهای ملاقات، ورزش و یا در صورتی که ضروری باشد خانه را ترک کنید.

رفتن به سر کار

شما فقط می توانید خانه خود را برای رفتن به سرکار زمانی ترک کنید که نتوانید بطور معقول از خانه کار کنید.

زمانی که افراد قادر به کار کردن در خانه نیستند باید همچنان به سر کار خود بروند. این شامل موارد زیر شده ولی به آنها محدود نمی شود:

- زیرساخت های حیاتی ملی
- ساخت و ساز
- تولیدات
- مراقبت از کودکان و تحصیلات
- خدمات عمومی ضروری

زمان که این کار برای گرداندن کشور و حمایت از بخش های مختلف و کارمندان ضروری است.

زمانی که شما نیاز به کار کردن در منزل اشخاص دیگر را دارید - برای مثال پرستارهای کودکان، نظافتچی ها یا کسبه - شما می توانید این کار را انجام

دهید. در غیر اینصورت، باید از ملاقات در منزل یا حیاط خصوصی، که اقدامات ایمنی در مقابل کووید-19 ممکن است در آنجا اعمال نشوند، به منظور کار کردن در آنجا خودداری نمایید.

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

خطر انتقال می تواند به اندازه قابل توجهی کاهش یابد اگر [رهنمودهای ایمنی در مقابل کووید-19](#) به دقت رعایت شوند. ملاحظات خاص باید به اشخاصی که در خطر بیشتر قرار دارند داده شود.

رفتن به مدرسه و کالج

کالج ها، مدارس ابتدایی (به استثنای آمادگی) و دبیرستان ها فقط برای [کودکان آسیب پذیر و کودکان افرادی که شغلی حیاتی دارند باز خواهد بود](#). تمامی کودکان دیگر تا نیم ترم ماه فوریه از طریق راه دور به تحصیل مشغول خواهند بود.

امتحان ها

در این شرایط امکان برگزاری امتحانات در تابستان، چنانچه برنامه ریزی شده بود، میسر نمی باشد. اداره آموزش و پرورش با سازمان Ofqual مطابق با این موضوع کار خواهد کرد تا در مورد این موضوع سریعاً مشاوره کرده و بتواند ترتیبات جایگزین را برای اطمینان از اینکه دانشجویان بطوری که عادلانه است پیشرفت می کنند فراهم سازد.

مراجع فراهم کننده تحصیلات می توانند به انجام امتحان های حرفه ای و فنی که باید در ماه ژوئن برگزار شوند ادامه دهند و در مورد اینکه آیا انجام این کار درست است یا خیر تصمیم بگیرند.

دانشگاهها

دانشجویانی که به آموزش و تحصیلات مشغول هستند باید برای تحصیلات رو در رو چنانچه برنامه ریزی شده بود برای دوره های تحصیلی زیر باز گردند:

- پزشکی و دندانپزشکی
- موضوعات تحصیلی که به پزشکی / امور بهداشتی مربوط می شوند
- علوم دامپزشکی
- آموزش و پرورش (آموزش معلمان)
- مددکاری اجتماعی
- دوره های درسی که نیاز به ارزیابی نهادهای حرفه ای، قانونی و نظارتی داشته و برای ژانویه برنامه ریزی شده اند و امکان تعویق آنها وجود ندارد (در صورتی که این شامل حال شما شود دانشگاه به شما در این مورد اطلاع خواهد داد).

دانشجویانی که به دانشگاه باز می گردند، در زمان بازگشت به دانشگاه باید دو بار تست انجام داده، یا برای مدت زمان ده روز خود را قرنطینه کنند.

دانشجویانی که این دوره های آموزشی را تکمیل نمی کنند باید در صورت ممکن در جایی که هستند باقی بمانند، و ترم تحصیلی خود را آنلاین، چنانچه دانشگاه و یا کالج آنها تا حد اقل میان ترم فوریه تسهیل نموده است، آغاز کنند. این شامل دانشجویانی می شود که دوره های تحصیلی دیگر که در لیست بالا ذکر نشده اند را انجام می دهند.

ما قبلا همچنین [رهنموده‌هایی برای دانشگاهها و دانشجویان برای نحوه بازگشت بی خطر به تحصیلات عالی در ترم بهاره](#) را منتشر نموده ایم. این راهنما مشخص

می کند که چگونه ما از ارائه دهندگان آموزش عالی پشتیبانی خواهیم کرد تا از طریق مرحله بندی فرایند بازگشت و تسهیل آزمایش برای همه، دانشجویان بتوانند پس از تعطیلات زمستانی، به ایمن ترین نحوه ممکن به تحصیل بازگردند.

اگر در خوابگاه دانشگاه زندگی می کنید، نباید در طول مدت ترم بین خانه دائمی و خانه دانشجویی خود نقل مکان کنید.

برای دانشجویانی که واجد شرایط تحصیلات رو در رو هستند، شما می توانید با گروههایی بزرگ تر از خانواده های خود به عنوان بخشی از آموزش یا تحصیل رسمی خود ملاقات کنید. از دانشجویان انتظار می رود که از رهنمودها و محدودیتها پیروی کنند. تا جای ممکن باید فاصله اجتماعی را با هر فردی که با او زندگی نمی کنید رعایت کنید.

مراقبت از کودکان

روشهای مختلفی وجود دارد که والدین و مراقبت کنندگان می توانند همچنان به دستیابی به مراقبت از کودکان ادامه دهند:

- مکان های تحصیلی (که شامل مهد کودک ها و مکان های پرستاری از کودکان می شود) برای آموزش سالهای اولیه باز خواهند ماند.
- پرستاران کودکان باید به کودکان، به غیر از آنهایی که در سن مدرسه هستند، اجازه حضور را بطور عادی بدهند. پرستارانی که از کودکانی که سن مدرسه هستند نگهداری می کنند (که شامل کودکان کلاس آمادگی می شود) فقط باید [کودکان آسیب پذیر](#) و کودکان [کارکنان حیاتی](#) را بپذیرند.
- [کودکان آسیب پذیر و کودکان اشخاصی که مشاغل حیاتی دارند](#) می توانند به استفاده از پرستار ثبت شده، پرستاران کودکان و فعالیت های دیگر نگهداری از کودکان (که شامل مراقبت های قبل و بعد از ساعات کلاس درس می باشد) ادامه دهند

- والدین می توانند حباب نگهداری از کودکان را با خانواده ای دیگر تشکیل دهند تا به اهداف معمول نگهداری از کودکان کمک شود. این زمانی است که کودک زیر 14 سال می باشد. این برای کمک به والدین به اشتغال می باشد و نباید شامل تماس های معاشرتی دیگر بین والدین شود
- برخی خانواده ها نیز می توانند از بودن در یک حباب حمایتی بهره ببرند
- پرستاران کودکان می توانند به ارائه خدمات، از جمله در خانه، ادامه دهند

مسافرت

شما نباید منزل خود را ترک کنید مگر آنکه عذر موجهی داشته باشید (برای مثال با هدف کار یا تحصیل). اگر نیاز به سفر کردن دارید، باید در منطقه خود بمانید - این به معنای اجتناب از سفر به خارج از روستا، شهرستان یا بخشی از شهری که در آن زندگی می کنید می باشد - و سعی کنید تعداد سفرهای خود را به طور کلی کاهش دهید. فهرست دلایلی که به خاطر آن می توانید از منزل و منطقه خود خارج شوید شامل موارد زیر شده ولی به آنها محدود نمی شود:

- کار، در جایی که نمی توانید بطور معقولانه از منزل کار کنید
- دسترسی به تحصیل و برای مسئولیتهای مراقبتی
- ملاقات با افرادی که در حباب حمایتی شما هستند - یا حباب حمایتی مراقبت از کودکان برای مراقبت از کودکان
- مراجعه به بیمارستان، پزشک عمومی و سایر قرارهای پزشکی یا ملاقات با پزشک در مواقعی که در سانحه ای بوده اید یا در مورد سلامت خود نگران هستید
- خرید کالاها یا خدماتی که به آن نیاز دارید، ولی تا جایی که ممکن است این کار باید در مناطق محلی شما انجام شود

- ورزش در فضای آزاد این کار باید تا جای ممکن در محله شما انجام شود، اما شما می توانید در مسافت کوتاهی در منطقه خود در صورت لزوم مسافرت کنید (به عنوان مثال، برای دسترسی به فضای باز)
- برای مراقبت یا انجام ورزش حیوانات، یا دسترسی به خدمات دامپزشکی

اگر نیاز دارید سفر کنید، تا جای ممکن پیاده روی و یا با دوچرخه سفر کنید، این کار را از قبل برنامه ریزی کنید و سعی کنید در اوقات شلوغ سفر نکرده و یا از سفر در مسیرهای شلوغ از طریق وسایل حمل و نقل عمومی اجتناب نمایید. این کار به شما اجازه می دهد هنگام سفر فاصله گذاری اجتماعی را رعایت نمایید.

با فردی خارج از خانواده و یا حباب حمایتی خود در یک اتوموبیل سفر نکنید. به [رهنمودهای سفر در یک اتوموبیل مراجعه نمایید](#).

اگر نیاز است که با حمل و نقل عمومی رفت و آمد کنید، باید از [رهنمودهای سفر ایمن تر](#) پیروی کنید.

مسافرت های بین المللی

فقط در صورتی می توانید به مسافرت بین المللی بروید - یا در داخل بریتانیا سفر کنید - که دلیل موجه قانونی برای ترک منزل داشته باشید. علاوه بر این، توصیه های بهداشت عمومی در کشوری که به آن سفر می کنید را باید در نظر بگیرید.

اگر واقعاً نیاز به مسافرت از خارج از کشور سفر دارید (و از لحاظ قانونی اجازه این کار را دارید، برای مثال به دلایل کاری) حتی اگر به جایی که قبلاً سفر کرده اید باز می گردید، باید به مقررات اعمال شده در مقصد خود و [توصیه های اداره امور خارجه و کشورهای مشترک المنافع \(FCDO\) در مورد سفر](#) توجه نمایید.

ساکنین بریتانیا که در حال حاضر در خارج از کشور به سر می برند لازم نیست به سرعت به کشور باز گردند. با اینحال، باید در مورد انجام هماهنگی برای بازگشت

با اداره هماهنگ کننده سفر یا خطوط هوایی خود این مورد را مورد بررسی قرار دهید.

اتباع خارجی، مشمول مقررات "در خانه بمانید" هستید. شما نباید به خارج از کشور سفر کنید تا زمانیکه سفر مجاز باشد. این به این مفهوم است که شما نباید به تعطیلات بروید.

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

بیرون از خانه ماندن در طول شب

شما نمی توانید منزل یا محل سکونت خود را برای تعطیلات یا اقامت شبانه ترک کنید مگر اینکه عذر موجهی برای این کار داشته باشید. این بدان معنی است که رفتن به تعطیلات در بریتانیا و خارج از کشور مجاز نیست.

این مسئله شامل اقامت در منزل دوم یا خانه سیار، اگر محل سکونت اصلی شما نباشد، می شود. این مسئله همچنین شامل ماندن با هر فردی که شما با او زندگی نمی کنید می شود، مگر آنکه ایشان در حباب حمایتی شما باشند.

شما اجازه دارید خارج از منزل خود اقامت شبانه داشته باشید اگر:

- برای دیدار با حباب حمایتی خود رفته اید
- قادر به بازگشت به محل سکونت اصلی خود نیستید
- در دوران نقل مکان به محل اقامت نیاز دارید
- برای شرکت در مراسم خاکسپاری یا مراسم یادبود مربوطه به محل اقامت نیاز دارید
- برای کار یا برای ارائه خدمات داوطلبانه به محل اقامت نیاز دارید
- شما کودکی هستید که برای رفتن به مدرسه یا مراقبت به محل اقامت نیاز دارید

- بی خانمان بوده تقاضای پناهندگی کرده اید یا فردی آسیب پذیر به دنبال سرپناه هستید، یا از آسیب یافتن فرار می کنید (که شامل خشونت های خانوادگی می شود)
- ورزشکاری برجسته هستید یا جزء کارکنان حمایتی یا والدین او هستید، در صورتیکه ورزشکار زیر 18 سال سن دارد و برای تمرین یا مسابقه نیاز است خارج از منزل باشید

اگر در تعطیلات هستید، در اولین فرصتی که عملی باشد، باید به منزل خود بازگردید.

ارائه دهندگان محل های اقامت برای میهمانان برای مثال هتل ها، مهمانسراها و پارک های کاروان ممکن است به دلایل خاص مندرج در قانون باز بمانند، از جمله در مواردی که میهمانان قادر به بازگشت به محل اقامت اصلی خود نیستند، از آن محل اقامت به عنوان محل اقامت اصلی خود استفاده می کنند، هنگام نقل مکان نیاز به محل اقامت دارند، طبق قانون لازم است خود را قرنطینه شخصی کنند، یا در غیر این صورت در نتیجه بسته شدن این محل بی خانمان می شوند. لیست کامل دلایل [در بخش رهنمودها در مورد بستن بعضی از کسب و کارها و مکان ها در انگلستان](#) در اینجا شامل شده اند.

همچنین به ارائه دهندگان محل های اقامت توصیه می شود که با مقامات محلی برای اسکان دادن به گروه های آسیب پذیر از جمله افراد بی خانمان همکاری کنند.

ملاقات از خانه سالمندان

سر زدن به خانه سالمندان با انجام هماهنگی قبلی قابل انجام است، برای مثال با استفاده از صفحات ضخیم جداسازی، محفظه های ملاقات، یا ملاقات از پشت پنجره. ملاقاتهای درون فضای بسته از طریق تماس نزدیک مجاز نیست. در صورت شیوع بیماری، امکان ملاقات وجود نخواهد بود.

باید رهنمودهای [سر زدن به خانه سالمندان در طی شیوع کووید-19](#) را بررسی کنید تا متوجه شوید ملاقاتها چگونه باید انجام شود. ساکنین نمی توانند اشخاص را در طی ملاقات خارج از مرکز، داخل خانه ملاقات کنند (برای مثال برای ملاقات یکی از اعضای خانواده در منزل خانوادگی). رهنمودهای جداگانه ای برای [اشخاصی که در زندگی حمایت شده هستند](#) در اینجا موجود هستند.

مراسم خاک سپاری

مراسم خاکسپاری فقط با محدودیتهای سختگیرانه در مورد تعداد حاضرین مجاز است و فقط باید در مکانهای ایمن از کووید-19 یا در فضاهای عمومی باز برگزار شود، مگر در شرایط استثنائی.

حداکثر 30 نفر می توانند در مراسم خاکسپاری شرکت کنند. رویدادهای مربوطه مذهبی، اعتقادی یا یادبود، مانند قرار دادن سنگ مزار و پخش خاکستر، نیز می توانند با حضور حداکثر 6 نفر ادامه داشته باشند. هر فردی که در آن مکان کار می کند در این محدودیتها محاسبه نمی شود. فاصله گذاری اجتماعی بین افرادی که با هم زندگی نمی کنند یا در یک حباب حمایتی نیستند باید رعایت شود.

عروسی ها، مراسم ازدواجهای مدنی و مراسم مذهبی

مراسم عروسی و ازدواج مدنی باید فقط با حضور حداکثر 6 نفر برگزار شود. هر فردی که در آن مکان کار می کند محاسبه نمی شود. در صورت امکان، این موارد باید فقط در شرایط استثنائی انجام گیرند، به عنوان مثال، ازدواجی فوری به این دلیل که یکی از کسانی که ازدواج می کنند به شدت بیمار است و انتظار نمی رود بهبود یابد، یا قرار است تحت معالجاتی که او را ضعیف خواهد کرد قرار گرفته و یا جراحی بزرگی که زندگی او را تغییر خواهد داد انجام خواهد می دهد.

مراسم عروسی و ازدواج مدنی فقط باید در مکانهای ایمن از کووید-19 یا در فضاهای عمومی باز برگزار شود، مگر در شرایط استثنائی.

مکان های عبادت

شما می توانید برای شرکت در مراسم به مکان های عبادت بروید. اما نباید با افراد خارج از خانواده یا گروه حمایتی خود دور هم جمع شوید. در تمام مدت باید فاصله گذاری اجتماعی را به دقت رعایت نمایید.

باید [راهنمای ملی در زمینه استفاده ایمن از عبادتگاهها](#) را رعایت نمایید.

ورزشها و فعالیتهای فیزیکی

باشگاهها و تسهیلات ورزشی داخل سالن بسته خواهند بود. زمین های ورزشی در فضای باز، باشگاه هایی که در فضای باز هستند، زمین های گلف استخرهایی که در فضای باز هستند، مراکز تیراندازی با کمان/ رانندگی/ تیراندازی و مراکز اسب سواری نیز باید بسته باقی بمانند. ورزشهای سازمان یافته در فضای باز برای افراد معلول می توانند به فعالیت خود ادامه دهند.

فعالیت های ورزشی حرفه ای می توانند ادامه پیدا کنند. [رهنمود ها در مورد بازگشت تدریجی به ورزشهای حرفه‌ای](#) در اینجا موجود می باشند.

نقل مکان

شما هنوز هم می توانید به خانه ای دیگر نقل مکان کنید. افراد خارج از خانواده یا [حباب حمایتی](#) شما نباید در اسباب کشی کمک کنند مگر آنکه انجام این کار کاملاً ضروری باشد.

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

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

حمایت های مالی

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

- بسته های حمایت مالی کسب و کارها
- حمایت مالی برای کسب و کارهای تعطیل شده به دلیل محدودیت های رده بندی
- تقاضای حقوق کارمندی از طریق طرح حفظ شغل در دوره کروناویروس
- این موضوع که آیا می توانید از طریق طرح حمایت درآمد برای مشاغل آزاد تقاضای دریافت کمک هزینه نماید را بررسی کنید
- حمایت مالی در صورتیکه به دلیل کروناویروس سر کار نیستید

کسب و کارها و مکانها

کسب و کارها و مکانهایی که باید بسته باشند

برای کاهش ارتباطات اجتماعی، مقررات چنین الزام می کنند که برخی از کسب و کارها بسته شوند و محدودیت هایی در نحوه ارائه کالا و خدمات برای برخی کسب و کارها اعمال می شوند. لیست کامل مشاغلی که لازم است بسته بمانند در بخش رهنمودهای مربوط به بستن بعضی از کسب و کارها و مکان ها در انگلستان در قسمت زیر شامل شده ولی به آنها محدود نمی شوند:

- خرده فروشی های غیر ضروری، مانند فروشگاه های پوشاک و کالاهای خانگی، نمایشگاه های وسایل نقلیه (غیر از اتوموبیل های اجاره ای)، مغازه های شرط بندی، خیاطی ها، مغازه های تنباکو و سیگار الکترونیکی، مغازه های لوازم الکترونیکی و تلفن های همراه، حراجی ها (به جز حراجی های دام یا تجهیزات کشاورزی) و دکه های فروش کالاهای غیر ضروری. این مکانها می توانند به شکل کلیک و تحویل (در

جایی که کالاها از قبل سفارش داده می شوند و بدون ورود به محل فروش تحویل گرفته می شوند) و خدمات تحویل به کار خود ادامه دهند.

- مکانهای پذیرایی مانند کافه ها، رستوران ها، میخانه ها، بارها و کلوپ های اجتماعی؛ به استثناء مکان های تهیه غذا و نوشیدنی غیر الکلی برای بیرون بری (تا ساعت 11 شب)، کلیک و تحویل، سفارش از داخل اتوموبیل. تمامی مکان های فراهم آوری غذا و نوشیدنی (که شامل الکل می شود) می توانند از طریق تحویل دهی به فراهم آوری خدمات ادامه دهند.

- مکان های اقامتی مانند هتل ها، خوابگاه ها، مهمانسراها و اردوگاه ها، به استثناء شرایط خاص، مثلاً در مواردی که از آن محل به عنوان محل اقامت اصلی کسی استفاده می شود، زمانی که فرد نمی تواند به خانه برگردد، برای تأمین محل اقامت یا حمایت از اشخاص بی خانمان، یا زمانی که اقامت در آنها برای اهداف کاری ضروری است

- امکانات تفریحی و ورزشی مانند مراکز تفریحی و باشگاه ها، استخرها، زمین های ورزشی، سالن های بدنسازی و رقص، مراکز سوارکاری و دیوارهای سنگ نوردی، و زمین های گلف

- مکانهای تفریحی مانند سالن تاتر، سالنهای کنسرت، سینماها، موزه ها و گالری ها، کازینوها، سالن بازی های تفریحی، سالن های بینگو، سالن های بولینگ، زمین اسکیت، مکان های کارتینگ، مراکز بازی داخل سالن و بازی های نرم کودکان (از جمله پارک های بادی و مراکز ترامپولین)، سیرک ها، زمین های تفریحی، شهرهای بازی، پارک های آبی و پارک های تفریحی

- محل هایی که شامل حیوانات می شوند (برای مثال باغ وحش ها، پارک های سافاری، آکواریوم ها و مراکز حیات وحش)

- مراکز تفریح برای مثال باغ های گیاه شناسی، خانه های میراث فرهنگی و مکانهای دیدنی نیز باید بسته شوند، ولی محوطه بیرونی این مکان ها می توانند برای انجام ورزش ها در فضای باز گشوده بمانند.

- تسهیلات مراقبت های شخصی مانند سالن مو، زیبایی، برنزه کردن، و سالنهای ترمیم ناخن، سالنهای خالکوبی، استخر و سونا، سالنهای

ماساژ، خدمات سوراخ کردن اعضای بدن و پوست و خال کوبی باید بسته بمانند. این خدمات نباید در منزل فرد دیگری ارائه شوند.

- مراکز اجتماعی باید بسته شوند، به جز تعداد محدودی از فعالیت های معاف شده، که در زیر مشخص شده اند. کتابخانه ها می توانند برای دسترسی به خدمات فن آوری اطلاعات و دیجیتال - مثلاً برای افرادی که در خانه به آنها دسترسی ندارند - و همچنین خدمات کلیک و تحویل - باز بمانند

برخی از این کسب و کارها و مکانها همچنین برای تعداد کمی از فعالیتهای معاف مجاز به فعالیت هستند، از جمله: لیست کامل دلایل دربخش [رهنمودها در مورد بستن بعضی از کسب و کارها و مکان ها در انگلستان](#) در اینجا ذکر شده اند ولی شامل موارد زیر می شوند:

- تحصیل و آموزش - برای مدارس برای استفاده از امکانات ورزشی، تفریحی و اجتماعی که بخشی از برنامه عادی آنها است
- اهداف مراقبت از کودکان و فعالیت های نظارت شده برای کودکانی که واجد شرایط حضور می باشند
- میزبانی از جلسات اهداء خون و بانک غذا
- برای ارائه درمان پزشکی
- برای افراد نخبه ورزشکار برای آموزش و رقابت (در تسهیلات ورزشی داخل و خارج از سالن) و رقاصان و طراحان رقص حرفه ای برای کار (در استودیوهای تناسب اندام و رقص)
- برای تمرین و آموزش بدون تماشاچی (در تئاترها و سالنهای کنسرت)
- با هدف فیلم سازی و فیلمبرداری برای تلویزیون

مکانها و کسب و کارهایی که می توانند باز بمانند

کسب و کارها و مکانهای دیگر اجازه دارند با رعایت رهنمود های ایمنی در رابطه با کووید-19 باز بمانند. کسب و کارهایی که کالاها و خدمات ضروری ارائه می

کنند می توانند باز بمانند. لیست کامل کسب و کارها دربخش [رهنمودها در مورد بستن بعضی از کسب و کارها و مکان ها در انگلستان](#) در اینجا ذکر شده اند ولی شامل موارد زیر می شوند:

- خرده فروشی های ضروری مانند فروشگاه های مواد غذایی، سوپرمارکت ها، داروخانه ها، مراکز گل و گیاه، خدمات ساختمان و تأمین کنندگان محصولات ساختمانی و مکان های فروش نوشیدنی الکلی برای مصرف در خارج از محل
- دکه های بازار که موارد خرده فروشی ضروری ارائه می کنند نیز می توانند باز بمانند
- کسب و کارهای ارائه دهنده خدمات تعمیرات نیز می توانند باز بمانند، اگر خدمات ضروری مربوط به تعمیرات را ارائه دهند
- پمپ بنزین ها، مراکز اتوماتیک شستشوی اتوموبیل (اما نه دستی)، مراکز تعمیرات وسایل نقلیه و خدمات معاینه فنی اتوموبیل، فروشگاه های دوچرخه، و کسب و کارهایی که تاکسی و وسایل نقلیه اجاره می دهند
- بانک ها، انجمن های ساختمانی، دفاتر پست، ارائه دهندگان وام کوتاه مدت و کسب و کارهای انتقال پول
- دفاتر امور خاکسپاری
- اتوشویی و خشکشویی
- خدمات پزشکی و دندانپزشکی
- دامپزشک ها و فروشندگان مواد غذایی برای نگهداری و رفاه حیوانات
- مراکز نجات حیوانات، مراکز نگهداری شبانه روزی و خدمات تیمار و آراستن حیوانات (می تواند به جای اهداف زیبایی همچنان برای رفاه حیوانات استفاده شود)
- فروشگاه لوازم کشاورزی
- فروشگاه های حمایتی حرکتی و پشتیبانی از معلولین
- تاسیسات انبار و توزیع آنها
- پارکینگ های اتوموبیل، دستشویی های عمومی و محدوده تسهیلات رفاهی بزرگراه ها

- زمینهای بازی کودکان در فضای باز
- بخش های بیرونی باغ های گیاه شناسی و مکان های میراث فرهنگی برای ورزش کردن
- مراکز عبادت
- مراکز سوزاندن اجساد و قبرستانها

مراقبت های پزشکی و خدمات عمومی

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

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

ما از سازمان بهداشت ملی حمایت می کنیم تا خدمات ضروری و غیر ضروری را به نحوی امن ارائه دهد و بسیار مهم است که هر شخصی که فکر می کند به نوعی مراقبت پزشکی احتیاج دارد، حضور یافته و در این مورد تقاضای کمک کند.

بیشتر خدمات عمومی به کار خود ادامه می دهند و شما می توانید برای مراجعه به آنها منزل خود را ترک کنید. این مراکز شامل این موارد می شود:

- مراکز کاریابی Jobcentre Plus
- خدمات دادگاه و سازمان بازپروری

- دفاتر ثبت احوال
- خدمات گذرنامه و ویزا
- خدمات ارائه شده به قربانیان جرایم
- مراکز دفع و بازیافت زباله
- دریافت معاینه فنی، اگر شما از نظر قانونی اجازه خارج شدن از خانه را داشته و نیاز به رانندگی دارید