

दिशा-निर्देश

# राष्ट्रीय लॉकडाउन: घर पर रहें

देश भर में कोरोनावायरस के केसों की संख्या तेज़ी से बढ़ रही है। जानें कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं।

4 जनवरी 2021 पर प्रकाशित

पिछली बार 6 जनवरी 2021 पर अपडेट किया गया - [सभी अपडेट देखें](#)

इनके द्वारा:

[कैबिनेट ऑफिस](#)

जिस पर लागू होता है:

इंग्लैंड

विषय-वस्तु

संक्षेप: राष्ट्रीय लॉकडाउन के दौरान आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं।

यह दिशा निर्देश किसके लिए हैं

हाथ। चेहरा। अंतर।

आप किस कारणवश घर से बाहर जा सकते हैं

दूसरे लोगों से मिलना

व्यायाम करना  
फेस कवरिंग  
सपोर्ट और चाइल्डकेयर बबल  
अगर आप नियमों को तोड़ते हैं  
उन लोगों की रक्षा करना जिन्हें कोरोनावायरस से अधिक जोखिम है  
काम पर जाना  
स्कूल या कॉलेज जाना  
यूनिवर्सिटी  
चाइल्डकेयर  
यात्रा  
अंतर्राष्ट्रीय यात्रा  
रात भर घर से दूर रहना  
केयर होम में मुलाकातें  
अंतिम संस्कार  
शादियाँ, सिविल पार्टनरशिप और धार्मिक सेवाएं  
उपासना के स्थान  
खेल और शारीरिक गतिविधि  
घर बदलना  
वित्तीय सहायता  
व्यवसाय और वेन्यू  
व्यवसाय और वेन्यू जो खुले रह सकते हैं  
स्वास्थ्यसेवा और सार्वजनिक सेवाएं

इस पृष्ठ को मुद्रित करें

**संक्षेप: राष्ट्रीय लॉकडाउन के दौरान आप क्या कर सकते हैं  
और क्या नहीं कर सकते हैं।**

आपको अवश्य ही घर पर रहना चाहिए। एनएचएस को सुरक्षित रखने और लोगों का जीवन बचाने के लिए जो एकल सर्वाधिक महत्वपूर्ण कदम हम सभी उठा सकते हैं वह है घर पर रहना।

आपको तुरंत इस दिशा-निर्देश का पालन करना चाहिए। यह [कानून](#) है।

## घर से बाहर जाना

आपको अपना घर छोड़ कर या अपने घर से बाहर नहीं होना चाहिए, सिवाय जहाँ आवश्यक हो। आप निम्नलिखित कारणवश अपने घर से बाहर जा सकते हैं:

- खुद के लिए या किसी दुर्बल व्यक्ति के लिए मूलभूत जरूरत के सामान की खरीदारी करने के लिए
- काम पर जाना, या स्वैच्छिक या चैरिटेबल सेवाएं प्रदान करने के लिए, अगर आप अपने घर से इन्हें उचित रूप से पूरा नहीं कर पा रहे हों
- अपने परिवार (या सपोर्ट बबल) या एक अन्य व्यक्ति के साथ व्यायाम करने के लिए, यह दिन में एक बार तक सीमित रहना चाहिए और आपको अपने स्थानीय क्षेत्र से बाहर यात्रा नहीं करनी चाहिए।
- जहाँ आवश्यक हो वहाँ अपने [सपोर्ट बबल](#) या [चाइल्डकेयर बबल](#) से मिलने के लिए, लेकिन केवल तभी अगर आपको ऐसा बबल बनाने के लिए कानूनन अनुमति दी गई है
- चिकित्सीय सहायता प्राप्त करने या चोट, बीमारी या हानि के जोखिम से बचने के लिए (इसमें घरेलू हिंसा शामिल है)
- शिक्षा या चाइल्डकेयर के लिए उपस्थित रहने हेतु - उन लोगों के लिए जो योग्य हैं

अगर आप किसी अनुमत कारण हेतु अपने घर से बाहर जाते हैं, तो आपको हमेशा स्थानीय क्षेत्र में रहना चाहिए - यदि न उससे अधिक दूर जाना जरूरी हो, उदाहरणार्थ काम पर जाने के लिए। स्थानीय क्षेत्र में रहने का मतलब है उसी गांव, नगर, या शहर के हिस्से में रहना जहाँ आपका निवास स्थान है।

अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं तो आपको केवल चिकित्सीय अपॉइंटमेंट, व्यायाम या बिल्कुल जरूरी होने पर ही बाहर जाना चाहिए। आपको काम पर नहीं जाना चाहिए

## **दूसरों से मिलना**

आप ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ सामाजिक तौर पर मिलने-जुलने के लिए अपने घर को छोड़ कर बाहर नहीं जा सकते हैं जिसके साथ आप नहीं रहते हैं या जिसके साथ आपका एक सपोर्ट बबल नहीं है (अगर आपको ऐसा बबल बनाने के लिए कानूनी रूप से अनुमति दी गई है)।

आप खुद, एक और व्यक्ति के साथ, या अपने परिवार या सपोर्ट बबल के साथ व्यायाम कर सकते हैं। यह दिन में एक बार तक सीमित रहना चाहिए और आपको अपने स्थानीय क्षेत्र से बाहर यात्रा नहीं करनी चाहिए।

आप उन दूसरे लोगों से नहीं मिल सकते हैं जिनके साथ आप नहीं रहते हैं, या जिनके साथ आपने एक सपोर्ट बबल नहीं बनाया है, यदि न वह किसी अनुमतिप्राप्त कारणवश हो।

ऐसे किसी भी व्यक्ति से 2 मीटर की दूरी बना कर रखें जो आपके परिवार में नहीं है।

## **शिक्षा**

कॉलेज, प्राइमरी और सेकेंडरी स्कूल केवल असहाय बच्चों और क्रिटिकल कर्मियों के बच्चों के लिए खुले रहेंगे। सभी अन्य बच्चे फरवरी महीने के हाफ टर्म तक दूरस्थ शिक्षा ग्रहण करेंगे।

अर्ली यर्स सेटिंग्स खुले रहेंगे।

भावी क्रिटिकल वर्कर कोर्स के सिवाय सभी उच्च शिक्षा की व्यवस्था मध्य फरवरी तक ऑनलाइन रहेंगी।

## यह दिशा निर्देश किसके लिए हैं

यह दिशा निर्देश उन लोगों के लिए हैं जो फिट और स्वस्थ हैं। चिकित्सीय दृष्टिकोण से बहुत ही आसानी से कोरोनावायरस की चपेट में आने वाले लोगों के लिए और संभावित या निश्चित रूप से कोरोनावायरस संक्रमण है ऐसे परिवारों के लिए अतिरिक्त सलाह प्रदान की गई है। अगर आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं तो आपको दोबारा शील्डिंग शुरू करने के दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए और आपको काम, स्कूल, कॉलेज या यूनिवर्सिटी नहीं जाना चाहिए। आपको घर के बाहर अपने द्वारा बिताए गए समय को सीमित करना चाहिए। आपको केवल चिकित्सीय अपॉइंटमेंट, व्यायाम या बिल्कुल जरूरी होने पर ही बाहर जाना चाहिए।

## हाथ। चेहरा। अंतर।

कोरोनावायरस से पीड़ित लगभग 3 व्यक्तियों में से 1 में इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं तथा इसका अहसास किए बिना इसे फैला सकते हैं।

याद रखें - 'हाथ। चेहरा। अंतर।'

- हाथ - कम से कम 20 सेकेंड के लिए अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं
- चेहरा - इनडोर सेटिंग्स में एक चेहरा कवर पहनें जहां सोशल डिस्टेंसिंग मुश्किल हो सकता है, और जहां आप उन लोगों के संपर्क में आएं जिसे आप सामान्य रूप से नहीं मिलते हैं।

- अंतर - जहां संभव हो उन लोगों से 2 मीटर अलग रहें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं, या 1 मीटर अतिरिक्त सावधानियों के साथ (जैसे चेहरे के कवचिंग पहनना)।

सभी परिस्थितियों में आपको [दूसरों से सुरक्षित रूप से मिलने के बारे में दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

## आप किस कारणवश घर से बाहर जा सकते हैं

आपको अपना घर छोड़कर या उससे बाहर नहीं होना चाहिए जब तक कि आपके पास कोई 'समुचित बहाना' न हो। यह कानून है। अगर आप किसी 'समुचित बहाने' के बिना अपना घर छोड़कर बाहर जाते हैं तो पुलिस आपके विरुद्ध कार्रवाए कर सकती है, और आप पर जुर्माना भी लगाया जा सकता है (फिक्स्ड पेनल्टी नोटिस)।

पहले अपराध के लिए आपको £200 का निश्चित दंड का नोटिस दिया जा सकता है, और आगे के अपराधों के लिए दोगुना किया जाएगा अधिकतम £ 6,400 तक।

एक 'समुचित बहाने' में शामिल हैं:

### काम

आप केवल उन्हीं काम संबंधी उद्देश्यों के लिए घर से बाहर जा सकते हैं जहाँ आपके लिए घर से अपने काम को करना अनुचित है। इसमें वह लोग शामिल हैं जो क्रिटिकल राष्ट्रीय संरचना, निर्माण कार्य या उत्पादन के क्षेत्रों में काम करते हैं जहाँ व्यक्ति का खुद उपस्थित रहना जरूरी है, लेकिन यह केवल इन्हीं तक सीमित नहीं है।

### वालंटियर करना

स्वैच्छिक या चैरिटेबल सेवाएं प्रदान करने के लिए भी आप घर से बाहर जा सकते हैं।

## आवश्यक गतिविधियां

आप दुकानों से चीजों को खरीदने के लिए या सेवाएं को प्राप्त करने के लिए घर से बाहर जा सकते हैं। आप किसी विकलांग या दुर्बल व्यक्ति या सेल्फ-आइसोलेट करने वाले किसी व्यक्ति के लिए इन चीजों को पूरा करने के लिए भी अपने घर से बाहर जा सकते हैं।

## शिक्षा और चाइल्डकेयर

आप शिक्षा, रजिस्टर्ड चाइल्डकेयर, और जहाँ बच्चा उपस्थित रहने के लिए योग्य है वहाँ बच्चों की पर्यवेक्षित गतिविधियों के लिए बाहर जा सकते हैं। स्कूल जाने की उम्र वाले छात्रों के लिए शिक्षा और बच्चों की गतिविधियों तक पहुँच सीमित है। [शिक्षा और चाइल्डकेयर पर अधिक जानकारी](#) देखें। माता-पिता और बच्चों के बीच संपर्क करने के लिए आप मौजूदा व्यवस्थाओं को जारी रख सकते हैं जहाँ वे अकेले रहते हैं। अगर आप 14 साल की उम्र से छोटे किसी के साथ एक परिवार में रहते हैं तो आप एक [चाइल्डकेयर बबल भी बना सकते हैं](#) ।

## दूसरों से मिलना और देखभाल करना

आप निम्नलिखित हेतु घर से बाहर जा 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)
- किसी [चाइल्डकेयर बबल](#) के एक हिस्से के तौर पर 14 साल की उम्र से छोटे बच्चों को अनौपचारिक चाइल्डकेयर प्रदान करने के लिए (उदाहरणार्थ, ताकि

माता-पिता काम पर जा सकें, वयस्कों के बीच सामाजिक संपर्क स्थापित करने के लिए नहीं)

- विकलांग या दुर्बल लोगों को देखभाल प्रदान करने के लिए
- आपातकालीन सहायता प्रदान करने के लिए
- सपोर्ट ग्रुप में उपस्थित रहने के लिए (सर्वाधिक 15 लोग)
- देखभाल को स्थगित करने के लिए जहाँ असुरक्षित व्यक्ति अथवा विकलांग व्यक्ति को देखभाल प्रदान की जा रही है, अथवा देखभाल किए गए बच्चे के संबंध में छोटा विराम प्रदान करने के लिए

## व्यायाम

आप खुद, एक और व्यक्ति के साथ, या अपने परिवार या सपोर्ट बबल के साथ व्यायाम करना जारी रख सकते हैं। यह दिन में एक बार तक सीमित रहना चाहिए और आपको अपने स्थानीय क्षेत्र से बाहर यात्रा नहीं करनी चाहिए। आपको [सामाजिक दूरी](#) बना कर रखनी चाहिए। [व्यायाम करना](#) देखें।

## चिकित्सीय कारण

आप कोविड-19 टेस्ट करवाने के सहित, किन्हीं भी चिकित्सीय कारण, मेडिकल अपॉइंटमेंट और आपातकालीन परिस्थितियों में घर से बाहर जा सकते हैं।

## मैटरनिटी

जन्म देने वाले व्यक्ति के साथ रहने के लिए, अन्य मैटरनिटी सेवाएं प्राप्त करने या निओनेटल क्रिटिकल केयर प्राप्त करने वाले शिशु के साथ रहने के लिए आप घर छोड़कर बाहर जा सकते हैं। [गर्भावस्था और कोरोनावायरस के विषय पर एनएचएस दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

## हानि

चोट या बीमारी से बचने के लिए, या हानि के जोखिम से बचने के लिए (जैसे घरेलू शोषण) के लिए आप अपना घर छोड़कर जा हैं।

## सहानुभूतिशील मुलाकातें

आप किसी मर रहे व्यक्ति या देखभाल गृह में मौजूद किसी व्यक्ति (यदि [देखभाल गृह के मार्गदर्शन](#) के तहत अनुमति हो) से मिलने के लिए, हास्पस, या अस्पताल, अथवा चिकित्सा संबंधी मुलाकात के लिए उनका साथ देने के लिए भी घर से जा सकते हैं।

## पशु कल्याण संबंधी कारण

आप पशु कल्याण संबंधी कारणों के लिए जैसे सलाह और उपचार के लिए पशु चिकित्सा सेवाओं में शामिल होने के लिए घर से जा सकते हैं।

## सांप्रदायिक उपासना और जीवन की घटनाएं

आप सांप्रदायिक उपासना के लिए किसी उपासना स्थल में जाने, किसी अंतिम संस्कार या मृत्यु से संबंधित घटना के लिए उपस्थित रहने, कब्रिस्तान या किसी स्मरण गार्डन में जाने, या किसी शादी समारोह में जाने के लिए घर से बाहर जा सकते हैं। आपको [उपासना के स्थानों के सुरक्षित उपयोग पर दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए और अपने परिवार या सपोर्ट बबल के बाहर किसी भी अन्य व्यक्ति के साथ मिलना-जुलना नहीं चाहिए। विवाह, अंतिम संस्कार तथा धार्मिक, आस्था पर आधारित या किसी व्यक्ति की मृत्यु से संबंधित संस्मारक घटनाएं ये सभी संख्याओं की सीमा के तहत हैं जिनमें उपस्थित हो सकते हैं।

## अधिकतर समुचित बहाने

अधिकतर समुचित बहाने हैं। उदाहरण के तौर पर, आप कानूनी दायित्वों को पूरा करने, या खरीदने, बेचने, आवासीय संपत्ति को किराए पर देने या किराए पर लेने, धरना देने, अथवा जहाँ चुनाव में या जनमत-संग्रह में मतदान करने के लिए यह यथोचित रूप से आवश्यक हो, घर छोड़ सकते हैं।

## दूसरे लोगों से मिलना

आपको परिवार या मित्रों के साथ सामाजिक रूप से इनडोर मिलना कानून के विरुद्ध है यदि न वे आपके परिवार या सपोर्ट बबल का हिस्सा हों। आप मनोरंजन या अवकाश के उद्देश्य हेतु घर से बाहर नहीं जा सकते हैं (जैसे कि पिकनिक के लिए या किसी सामाजिक मीटिंग के लिए)।

## व्यायाम करना

आपको अपने घर के बाहर व्यतीत समय को न्यूनतम करना चाहिए। यह दिन में एक बार तक सीमित रहना चाहिए और आपको अपने स्थानीय क्षेत्र से बाहर यात्रा नहीं करनी चाहिए।

आप बाहर सार्वजनिक स्थान पर व्यायाम कर सकते हैं:

- खुद
- जिन लोगों के साथ आप रहते हैं उनके साथ
- अपने सपोर्ट बबल के साथ (अगर आपको ऐसा बबल बनाने के लिए कानूनी रूप से अनुमति दी गई है)
- एक चाइल्डकेयर बबल में जहाँ आप चाइल्डकेयर प्रदान कर रहे हैं
- अथवा, जब केवल आप हों तो अन्य परिवार के 1 व्यक्ति के साथ

इसमें दौड़ना, साइकिल चलाना. पैदल चलना और तैरना शामिल है लेकिन केवल इन्हीं तक सीमित नहीं है। पर्सनल ट्रेनिंग वन-टु-वन रूप से जारी रह सकती है यदि न शामिल सभी लोग एक ही परिवार या सपोर्ट बबल का हिस्सा हों।

बाहर सार्वजनिक स्थलों में शामिल हैं:

- पार्क, समुद्र तट, ग्रामीण इलाके जो जनता के लिए सुलभ हैं, जंगल
- सार्वजनिक बगीचे (चाहे उनमें प्रवेश करने के लिए आपको भुगतान करना पड़े या नहीं)
- किसी हेरिटेज साइट के ग्राउंड
- प्लेग्राउंड

आउटडोर स्पोर्ट्स वेन्यू बंद रहने चाहिए, उदाहरण के तौर पर:

- टेनिस कोर्ट्स
- गोल्फ कोर्स
- स्विमिंग पूल

5 साल से कम आयु के बच्चे, तथा एक विकलांग व्यक्ति जिसे लगातार देखभाल की जरूरत है के लिए 2 तक देखभालकर्ताओं की बाहर व्यायाम करने के लिए एकत्रित लोगों की सीमा में गणना नहीं की जाती है।

अगर आपको (या आपकी देखभाल में रहने वाले किसी व्यक्ति को) कोई स्वास्थ्य समस्या है जिसकी वजह से अपने स्वास्थ्य को बरकरार रखने के लिए आपको नियमित रूप से अपने घर से बाहर निकलना पड़ता है - इसमें अपने स्थानीय क्षेत्र से दूर यात्रा करने या दिन में कई बार व्यायाम करने की जरूरत शामिल है - तो आप ऐसा कर सकते हैं।

जब अन्य व्यक्तियों के आस-पास हों, तो जो व्यक्ति आपके परिवार में – इसका अर्थ है कि जिन लोगों के साथ आप रहते हैं –अथवा आपके [सपोर्ट बबल](#) में नहीं हैं उनसे 2 मीटर दूर रहें। जहाँ यह संभव हो, तो अतिरिक्त सावधानियों के साथ (जैसे कि फेस कवरिंग पहनकर) 1 मीटर दूर रहें।

## फेस कवरिंग

आपको अनेकों इनडोर सेटिंग्स में, जैसे दुकान या पूजा स्थलों में जहाँ ये खुले रहते हैं, तथा सार्वजनिक परिवहन में फेस कवरिंग पहनना चाहिए, जब तक आपको छूट न हो। यह कानून है। [फेस कवरिंग पर दिशा-निर्देश पढ़ें।](#)

## सपोर्ट और चाइल्डकेयर बबल

सपोर्ट या चाइल्डकेयर बबल बनाने के लिए आपको कुछ स्पष्ट योग्यता के मानदंडों को पूरा करना होगा। इसका यह मतलब है कि सभी एक बबल नहीं बना सकेंगे।

[सपोर्ट बबल](#) एक सहायता नेटवर्क है जो दो परिवारों को जोड़ता है। आप किसी भी आकार के एक दूसरे परिवार के साथ केवल तभी सपोर्ट बबल बना सकेंगे अगर आप [योग्यता के मानदंडों](#)को पूरा करते हैं।

अगर आप इन नियमों का पालन नहीं करते हैं तो सपोर्ट बबल बनाना कानून के खिलाफ़ है।

आपको अपने सपोर्ट बबल की विजिट करने (और उनके साथ रात भर रुकने) के लिए अपना घर छोड़ने की अनुमति दी जाती है। हालांकि, यदि आप सपोर्ट बबल बनाते हैं, तो यदि आप स्थानीय रूप से रहने वाले परिवार के साथ इसे बनाते है यह सबसे अच्छा है। यह ऐसे क्षेत्र से वायरस को फैलने से रोकने में मदद करेगी जहाँ अधिक लोग संक्रमित हैं।

अगर आप 14 साल की उम्र से छोटे किसी के साथ एक परिवार में रहते हैं तो आप एक [चाइल्डकेयर बबल भी बना सकते हैं](#)। यह एक अन्य परिवार या घर से दोस्तों या परिवार के सदस्यों को अनौपचारिक चाइल्डकेयर प्रदान करने की अनुमति देता है।

आपको अपने चाइल्डकेयर बबल के साथ सामाजिक तौर पर मिलना-जुलना नहीं चाहिए, और आपको अवश्य ही अपने चाइल्डकेयर और सपोर्ट बबल के सदस्यों से एक ही समय पर नहीं मिलना चाहिए।

[सपोर्ट बबल](#) और [चाइल्डकेयर बबल](#) के लिए अलग दिशा-निर्देश हैं।

## आप कहाँ और कब अधिक बड़े समूहों में मिल सकते हैं

अभी भी ऐसी परिस्थितियाँ हैं जिनमें आपको अपने घर, चाइल्डकेयर या सपोर्ट बबल के बाहर अधिक बड़े समूहों में मिलने की अनुमति है, लेकिन यह मेलजोल के लिए नहीं और केवल अनुमति दिए गए उद्देश्यों के लिए होना चाहिए। इन परिस्थितियों की एक पूरी सूची विनियमों में शामिल की जाएगी, तथा शामिल करती है:

- कार्य, या स्वैच्छिक अथवा धर्मार्थ सेवाओं के लिए जहाँ घर से इन्हें उचित रूप से पूरा नहीं किया जा सकता है। इसमें दूसरे लोगों के घरों में कार्य शामिल हो सकता है जहाँ आवश्यक हो – उदाहरण के लिए, आया, क्लीनर, बच्चों और परिवारों या परंपरावादियों को सहायता प्रदान करने वाले सामाजिक देखभाल कार्यकर्ता या व्यापारी के लिए। [दूसरे लोगों के घरों में सुरक्षित रूप से कार्य करने](#) के बारे में मार्गदर्शन देखें। जहाँ निजी घर या उद्यान में कार्य संबंधी मीटिंग करने की जरूरत नहीं है, तो इसे नहीं करना चाहिए – उदाहरण के लिए, यद्यपि आप एक निजी प्रशिक्षक से मिल सकते हैं, लेकिन आपको ऐसा बाहर सार्वजनिक स्थल में करना चाहिए।
- एक [चाइल्डकेयर बबल](#) में (केवल चाइल्डकेयर के उद्देश्य हेतु)

- जहाँ शिक्षा, रजिस्टर्ड चाइल्डकेयर, और बच्चों के लिए पर्यवेक्षित गतिविधियों के लिए इन सेवाओं का उपयोग करने के लिए योग्य हों। शिक्षा और बच्चों की गतिविधियों तक पहुँच सीमित है। [शिक्षा और चाइल्डकेयर](#) पर अधिक जानकारी देखें।
- ऐसी व्यवस्था के लिए जहाँ 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।
- भावी गोद लेने वाले माता-पिता के लिए एक बच्चे या बच्चों से मिलने के लिए जिन्हें उनके साथ रखा जा सकता है
- सामाजिक सेवाओं द्वारा किसी अन्य की देखभाल में बच्चे या बच्चों को रखना या रखना सुगम बनाना
- बर्थ पार्टनरों के लिए
- जरूरी सहायता प्रदान करने के लिए और चोट या बीमारी से बचने के लिए, या हानि के जोखिम से बचने के लिए
- किसी मरणासन्न व्यक्ति से मिलना, या किसी ऐसे व्यक्ति से मिलना जो किसी अस्पताल, हास्पस या केयर होम में इलाज प्राप्त कर रहा है, या किसी परिवार के सदस्य या दोस्त के साथ किसी चिकित्सीय अपॉइंटमेंट के लिए जाना
- किसी कानूनी दायित्व को पूरा करने के लिए, जैसे कि अदालत या जूरी सेवा में भाग लेने के लिए
- आपराधिक न्याय के आवास या आप्रवासी हिरासत केंद्रों में एकत्र लोगों के लिए
- किसी [दुर्बल व्यक्ति को देखभाल या सहायता प्रदान करने के लिए](#), या किसी केयरर को राहत प्रदान करने के लिए
- शादी या समकक्ष समारोह के लिए। यह केवल खास परिस्थितियों में होना चाहिए और यह 6 लोगों तक सीमित है।
- अंतिम संस्कार के लिए- अधिकतम 30 तक व्यक्ति जागरण तथा अन्य जुड़े हुए अनुष्ठानिक आयोजन 6 तक व्यक्तियों के समूह में जारी रख सकते हैं।

- अभिजात वर्ग के खिलाड़ी (तथा उनके कोच यदि आवश्यक हो, अथवा माता-पिता/अभिभावक यदि वे 18 वर्ष से कम आयु के हैं) - या आधिकारिक अभिजात वर्ग के स्पोर्ट्स पथ पर चलने वाले लोग - प्रतिस्पर्धा और प्रशिक्षण के लिए
- घर बदलने की सुविधा के लिए

सपोर्ट समूह जिन्हें व्यक्तिगत रूप से वितरित किया जाना है वे 15 तक प्रतिभागियों के साथ जारी रख सकते हैं जहाँ पारस्परिक सहायता, इलाज या सपोर्ट का कोई अन्य रूप प्रदान करने के लिए औपचारिक रूप से आयोजित किया जाता है- लेकिन उन्हें निजी घर के अलावा एक परिसर में करना चाहिए।

जहाँ समूह में कोई ऐसा व्यक्ति शामिल है जिसे किसी प्रकार की छूट दी गई है (उदाहरण के तौर पर, ऐसा कोई व्यक्ति जो काम कर रहा है या वालंटियर कर रहा है), वहाँ आम तौर पर उनकी गिनती एकत्र लोगों की सीमा में नहीं होती है। 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, और साथ ही शादी में पुरोहित की गिनती वहाँ उपस्थित लोगों की निर्धारित सीमा में नहीं होगी।

## 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 आगे के अपराधों के लिए दोगुना किया जाएगा अधिकतम £ 6,400 तक। अगर आप 30 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।

# उन लोगों की रक्षा करना जिन्हें कोरोनावायरस से अधिक जोखिम है

यदि आप [चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं](#) तो आप कोरोना वायरस से गंभीर बीमारी का जोखिम अधिक हो सकता है। [कोरोनावायरस के प्रति चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल लोगों के लिए](#) अतिरिक्त सलाह दी गई है। चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल लोगों को [दोबारा शील्डिंग शुरू करने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए और उन्हें काम, स्कूल, कॉलेज या यूनिवर्सिटी नहीं जाना चाहिए। आपको घर के बाहर अपने द्वारा बिताए गए समय को सीमित करना चाहिए। आपको केवल चिकित्सीय अपॉइंटमेंट, व्यायाम या बिल्कुल जरूरी होने पर ही बाहर जाना चाहिए।

## काम पर जाना

आप केवल तभी काम करने के लिए अपने घर से बाहर निकल सकते हैं अगर आपके लिए घर से उचित रूप से काम कर पाना संभव न हो।

जहाँ लोगों के लिए घर से काम करना संभव न हो वहाँ उन्हें अपने कार्यस्थल में जाना बरकरार रखना चाहिए। इसमें निम्नलिखित क्षेत्रों में काम करने वाले लोग शामिल हैं, लेकिन इन तक सीमित नहीं हैं:

- क्रिटिकल राष्ट्रीय संरचना
- निर्माण कार्य
- उत्पादन
- चाइल्डकेयर या शिक्षा
- जरूरी सार्वजनिक सेवाएं

देश में काम चलता रहे और सेक्टरों और नियोक्ताओं को समर्थित करने के लिए यह जरूरी है।

जहाँ आपके लिए [दूसरों के घरों में काम करना](#) आवश्यक हो - उदाहरणस्वरूप नैनी, क्लीनर या अन्य व्यापारी - वहाँ आप अपना काम कर सकते हैं। अन्यथा, आपको काम के लिए किसी निजी घर या गार्डन में मिलने से बचना चाहिए, जहाँ शायद COVID-19 सुरक्षा के उपाय कार्यावित न हों।

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 न हो, वहाँ नियोक्ताओं को उचित कदम उठा कर अपने कर्मचारियों की मदद करनी चाहिए ताकि वे व्यस्त समय के दौरान और व्यस्त मार्गों पर सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने से बच सकें।

अगर [COVID-19-सुरक्षा के दिशा-निर्देशों](#) का ठीक-ठीक पालन किया जाए तो इस संक्रमण के फैलने के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। अधिक उच्च जोखिम में हैं ऐसे सभी लोगों के लिए अतिरिक्त विचार करना चाहिए।

## स्कूल या कॉलेज जाना

कॉलेज, प्राइमरी (रिसेपशन से शुरू करते हुए) और सेकेंडरी स्कूल केवल [असुरक्षित बच्चों और क्रिटिकल कर्मियों के बच्चों](#) के लिए खुले रहेंगे। सभी अन्य बच्चे फरवरी महीने के हाफ टर्म तक दूरस्थ शिक्षा ग्रहण करेंगे।

## परीक्षा

इन परिस्थितियों में, ग्रीष्म काल में परीक्षाओं का योजनानुसार संचालन संभव नहीं है। तदनुसार शिक्षा विभाग Ofqual के साथ विचार विमर्श करके जल्द ही वैकल्पिक व्यवस्थाओं का कार्यावयन करेगा ताकि छात्र उचित रूप से आगे बढ़ सकें।

प्रदाता जनवरी के महीने में होने वाले वोकेशनल और तकनीकी परीक्षाओं को संचालित करना बरकरार रख सकते हैं, जहाँ उन्हें ऐसा करना सही लगे।

## विश्वविद्यालय

निम्नलिखित कोर्स के लिए प्रशिक्षण और अध्ययन करने वाले छात्रों को योजनानुसार आमने-सामने शिक्षा के लिए वापस लौटना चाहिए:

- मेडिसिन और डेंटिस्ट्री
- मेडिसिन और स्वास्थ्य संबंधी विषय
- पशु चिकित्सा विज्ञान
- शिक्षा (प्रारंभिक टीचर ट्रेनिंग)
- सामाजिक काम
- वह कोर्स जिनके लिए प्रोफेशनल, स्टैचुटरी और रेगुलेटरी बॉडी (पीएसआरबी) आकलनों एवं अथवा अनिवार्य गतिविधि जरूरी है और जो जनवरी के लिए निर्धारित है एवं जिसे पुनः निर्धारित नहीं किया जा सकता है (अगर आप पर यह लागू हो तो आपकी युनिवर्सिटी आपको इसके बारे में सूचित करेगी)।

युनिवर्सिटी वापस लौटने के बाद वापस लौटे छात्रों को दो बार टेस्ट किया जाना चाहिए, अथवा उन्हें बदले में दस दिनों के लिए सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए।

इन कोर्स पर नहीं हैं ऐसे सभी छात्रों को जहाँ संभव हो उनके यथास्थान पर रहना चाहिए और कम से कम फरवरी के मध्य तक उनकी युनिवर्सिटी या कॉलेज द्वारा प्रदान की गई

सुविधानुसार ऑनलाइन अपना सत्र शुरू करना चाहिए। इसमें वह छात्र शामिल हैं जो अन्य प्रैक्टिकल कोर्स पर हैं जो ऊपर सूचीबद्ध नहीं हैं।

हमने पहले [विश्वविद्यालयों और छात्रों के लिए दिशा-निर्देश प्रकाशित किए हैं](#) कि छात्र [वसंत सत्र में उच्च शिक्षा के लिए सुरक्षित रूप](#) से कैसे वापस लौट सकते हैं। यह दिशा-निर्देश निर्धारित करते हैं कि हम किस प्रकार से उच्च शिक्षा प्रदाताओं की सहायता करेंगे ताकि वे सर्दियों की छुट्टी के बाद उन छात्रों को यथासंभव सुरक्षित रूप से लौटने में मदद कर सकें जिन्हें वापस लौटने की जरूरत है।

यदि आप विश्वविद्यालय में रहते हैं, तो आपको सत्र समय के दौरान अपने स्थायी घर और छात्रावास के बीच आते-जाते नहीं रहना चाहिए।

आमने-सामने शिक्षा प्राप्त करने के लिए योग्य छात्र अपनी औपचारिक शिक्षा या प्रशिक्षण के एक हिस्से के तौर पर आप अपने परिवार से अधिक अन्य समूहों में मिल सकते हैं। छात्रों से इन दिशा-निर्देशों और प्रतिबंधों का पालन करने की प्रत्याशा की जाती है। आपको जितना संभव हो ऐसे किसी भी व्यक्ति से सामाजिक दूरी बना कर रखनी चाहिए जिसके साथ आप नहीं रहते हैं।

## चाइल्डकेयर

ऐसे कई तरीके हैं जिनके द्वारा माता-पिता और केयरर चाइल्डकेयर का इस्तेमाल करना जारी रख सकते हैं:

- अर्ली यर्स सेटिंग्स (जिसमें नर्सरी और चाइल्डमाइंडर शामिल हैं) खुले रहेंगे
- स्कूल जाने की उम्र वाले बच्चों के सिवाय चाइल्डमाइंडर्स को सभी अन्य बच्चों को सामान्य रूप से उपस्थित रहने की अनुमति देनी चाहिए। स्कूल जाने की उम्र वाले बच्चों (रिसेप्शन के उम्र के बच्चे सहित) की देखभाल करने वाले

चाइल्डमाइंडर्स को केवल कमजोर बच्चों और क्रिटिकल कर्मियों के बच्चों को आने की अनुमति देनी चाहिए।

- कमजोर बच्चे और क्रिटिकल कर्मियों के बच्चे रजिस्टर्ड चाइल्डकेयर, चाइल्डमाइंडर्स और अन्य चाइल्डकेयर संबंधी गतिविधियों (रैप अराउंड केयर सहित) का उपयोग करना जारी रख सकते हैं
- जहाँ बच्चे की उम्र 14 साल से कम हो वहाँ, अनौपचारिक चाइल्डकेयर के उद्देश्य हेतु माता-पिता एक और परिवार के साथ चाइल्डकेयर बबल बना सकते हैं। यह मुख्यतः माता-पिताओं को काम पर वापस लौटने के लिए सक्षम बनाना है और वयस्कों के बीच सामाजिक संपर्क स्थापित करने के लिए इसका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- कुछ परिवार भी एक सपोर्ट बबल में होने का लाभ उठाने में सक्षम होंगे
- नैनी घरों में भी अपनी सेवाएं प्रदान करना जारी रख सकेंगी।

## यात्रा

आपको तब तक अपना घर नहीं छोड़ना चाहिए जब तक आपके पास उचित बहाना न हो (उदाहरण के लिए कार्य या शिक्षा के उद्देश्यों के लिए)। यदि आपको यात्रा करने की जरूरत है तो आपको स्थानीय रहना चाहिए – जिसका अर्थ है कि अपने गाँव, नगर या शहर के भाग जहाँ आप रहते हैं उससे बाहर की यात्रा करने से बचना – तथा समग्र रूप से आपके द्वारा की जाने वाली यात्राओं की संख्या को कम करने के लिए देखें। उन कारणों की सूची जिनसे आप अपने घर और क्षेत्र को छोड़ सकते हैं उसमें निम्नलिखित शामिल हैं, किन्तु इन तक सीमित नहीं हैं:

- काम, जहाँ आप घर से उचित रूप से काम नहीं कर सकते हैं
- शिक्षा को एक्सेस करना तथा देखभाल संबंधी जिम्मेदारियों के लिए
- उनसे मिलना जो आपके सपोर्ट बबल में उनसे मिलना – अथवा बाल देखभाल के लिए आपके बाल देखभाल बबल में हैं

- अस्पताल, चिकित्सक और अन्य चिकित्सा संबंधी मुलाकातों के लिए विजिट करना अथवा ऐसे स्थानों की विजिट करना जहाँ आपकी एक दुर्घटना हुई है या अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं
- अपनी जरूरत का सामान या सेवाएं खरीदना, लेकिन जहाँ संभव हो यह आपके स्थानीय क्षेत्र के भीतर होना चाहिए
- बाहर व्यायाम करना। जहाँ कहीं भी संभव हो इसे स्थानीय रूप से करना चाहिए, लेकिन यदि आवश्यक हो तो आप अपने क्षेत्र के अंदर कम दूरी की यात्रा कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, एक खुले स्थान को एक्सेस करना)
- एक जानवर की देखभाल और व्यायाम, अथवा पशु चिकित्सा सेवाओं में उपस्थिति होना

यदि आपको यात्रा करने की जरूरत है, तो पैदल जाएं या जहाँ संभव हो सायकल से जाएं, तथा आगे का प्लान करें तथा व्यस्त समय में और मार्गों पर सार्वजनिक परिवहन से जाने से बचें। इसके सहारे आप यात्रा करते समय सामाजिक दूरी बरकरार रख सकेंगे।

अपने परिवार या अपने सपोर्ट बबल से बाहर किसी भी अन्य परिवार के साथ गाड़ी साझा करने की संभावना से बचें। [गाड़ी साझा करने के बारे में दिशा-निर्देश](#) देखें।

अगर आपको सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने की जरूरत हो तो आपको [सुरक्षित रूप से यात्रा करने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

## अंतर्राष्ट्रीय यात्रा

आप केवल अंतर्राष्ट्रीय रूप से यात्रा कर सकते हैं – अथवा युनाइटेड किंगडम के अंदर – जहाँ आपके पास सबसे पहले घर छोड़ने के लिए कानूनी रूप से अनुमति दिया गया कारण हो। इसके अलावा, आप जिस देश में जा रहे हैं वहाँ आपको उसके सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह का पालन भी करना होगा।

यदि आपको विदेश यात्रा करने की जरूरत है (तथा ऐसा करने के लिए कानूनी रूप से अनुमति दी जाती है, उदाहरण के लिए, क्योंकि यह कार्य के लिए है), भले ही आप उस स्थान के लिए लौट रहे हैं जहाँ आप पहले विजिट कर चुके हैं, तो आपको अपने गंतव्य स्थान पर लागू नियमों तथा [विदेशी, राष्ट्रमंडल और विकास कार्यालय \(FCDO\) की यात्रा सलाह](#) पर विचार करना चाहिए।

युनाइटेड किंगडम के जो निवासी इस समय विदेश में हैं उन्हें तुरंत घर लौटने की जरूरत नहीं है। हालांकि, आपको वापस लौटने की व्यवस्थाओं के बारे में अपनी एअर लाइन्स या यात्रा ऑपरेटर से पूछताछ करना चाहिए।

विदेशी नागरिक 'घर पर रहें' विनियमों के तहत हैं। आपको बिना अनुमति के विदेश की यात्रा नहीं करना चाहिए। इसका यह मतलब है कि आपको छुट्टी पर नहीं जाना चाहिए।

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।

## रात भर घर से दूर रहना

आप अपने घर या उस स्थान को नहीं छोड़ सकते हैं जहाँ आप छुट्टियों में रह रहे हैं या रात भर रुकते हैं जब तक आपके पास ऐसा करने के लिए समुचित बहाना नहीं है। इसका अर्थ है कि युनाइटेड किंगडम और विदेश में छुट्टियां मनाने की अनुमति नहीं है।

इसमें दूसरे घर या कारवां में रुकना शामिल है, यदि वह आपका प्राथमिक आवास नहीं है। इसमें किसी के साथ रुकना भी शामिल है जिनके साथ आप नहीं रहते हैं जब तक वे आपके सपोर्ट बबल में न हों।

आपको अपने घर से दूर रात भर रुकने की अनुमति दी जाती है यदि आप:

- अपने सपोर्ट बबल की विजिट कर रहे हैं
- अपने मुख्य आवास के लिए वापस लौटने में असमर्थ हैं
- घर जाने के दौरान आवास की जरूरत है
- अंतिम संस्कार या संबंधित संस्मारक घटना में भाग लेने के लिए आवास की जरूरत
- कार्य के उद्देश्यों के लिए या स्वयंसेवी सेवाएं प्रदान करने के लिए आवास की जरूरत
- स्कूल या देखभाल के लिए बच्चे को आवास की जरूरत है
- बेघर हैं, आश्रय तलाशने वाले या शरण की तलाश में असुरक्षित व्यक्ति हैं या अगर आप हानि से बच रहे हैं (जिसमें घरेलू शोषण शामिल है)
- एक संभ्रांत एथलीट या उनके सपोर्ट स्टाफ अथवा माता-पिता है, यदि एथलीट 18 वर्ष से कम आयु का है और प्रशिक्षण या प्रतियोगिता के लिए घर के बाहर रहना आवश्यक है

यदि आप पहले से ही छुट्टी पर हैं, तो आपको जितना जल्दी व्यवहारिक हो अपने घर लौटना चाहिए।

अतिथि आवास प्रदाता जैसे कि होटल्स, बेड एंड ब्रेकफ़ास्ट और कैरावैन पार्क कानून में निर्धारित विशिष्ट कारणों से खुले रह सकते हैं, इसमें शामिल है जहाँ अतिथि अपने मुख्य निवास पर लौटने में असमर्थ हैं, उस अतिथि आवास को अपने मुख्य निवास के रूप में उपयोग करें, घर बदलते समय आवास की आवश्यकता है, कानून द्वारा अलग-थलग रहना अनिवार्य किया गया है, या अन्यथा आवासों के बंद होने के परिणामस्वरूप बेघर हो गया हो। [इंग्लैंड में कुछ व्यवसायों और वेन्यू पर दिशा-निर्देश](#) में कारणों की पूरी सूची मिल सकती है।

आवासन प्रदाताओं को भी प्रोत्साहित किया जाता है कि बेघर सहित अन्य असुरक्षित लोगों को आवास प्रदान करने के लिए वे स्थानीय अधिकारियों को अपना सहयोग दें।

## केयर होम में मुलाकातें

पर्याप्त स्क्रीन, विजिटिंग पॉड्स, या खिड़कियों के पीछे जैसी व्यवस्थाओं के साथ घरों की देखभाल के लिए विजिट की जा सकती हैं। निकट-संपर्क वाली इनडोर विजिट की अनुमति नहीं है। प्रकोप की परिस्थिति में किन्हीं भी मुलाकातों के लिए अनुमति नहीं दी जाएगी।

विजिट का संचालन कैसे किया जाना चाहिए, यह जानने के लिए आपको [COVID-19 के दौरान देखभाल गृहों की विजिट करने](#) के बारे में मार्गदर्शन देखना चाहिए। बाहर विजिट के दौरान निवासी घर के भीतर अन्य लोगों से नहीं मिल सकते हैं (उदाहरण के लिए, पारिवारिक घर में अपने रिश्तेदारों से मिलना)। [सहायता प्राप्त आवास में रहने वाले लोगों के लिए अलग दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

## अंतिम संस्कार

अंतिम संस्कारों के लिए अनुमति दी गई है लेकिन उपस्थित लोगों की संख्या पर कड़ी सीमाएं हैं, और इसे केवल COVID-19 सुरक्षित स्थानों में या जब तक कोई असाधारण परिस्थितियां न हों सार्वजनिक बाहरी स्थानों में आयोजित होना चाहिए।

अंतिम संस्कार के लिए अधिकतम 30 लोग उपस्थित हो सकते हैं। जुड़े हुए धार्मिक, आस्था-आधारित या स्मारक कार्यक्रमों, जैसे पत्थर गाड़ना और राख बिखेरना को भी अधिकतम 6 लोगों की उपस्थिति में आयोजित किया जा सकता है। कार्यरत किसी व्यक्ति को इन सीमाओं में नहीं गिना जाएगा। उन लोगों के बीच जो एक साथ नहीं रहते हैं या एक ही सपोर्ट बबल साझा नहीं करते हैं, सामाजिक दूरी का पालन किया जाना चाहिए।

## शादियाँ, सिविल पार्टनरशिप और धार्मिक सेवाएं

शादियों और सिविल पार्टनरशिप समारोहों में केवल 6 लोगों को ही शामिल होना चाहिए। कार्यरत कोई व्यक्ति इसमें शामिल नहीं है। इन्हें केवल असाधारण परिस्थितियों में ही आयोजित होना चाहिए, उदाहरण के लिए, एक अति आवश्यक विवाह जहां शादी करने वालों में से एक गंभीर रूप से बीमार है और उसके ठीक होने की उम्मीद नहीं है, या उसे एक कमजोरी का उपचार या जीवन बदलने वाली सर्जरी कराना है।

शादियाँ और सिविल पार्टनरशिप का आयोजन केवल कोविड-19 सुरक्षित स्थानों या सार्वजनिक बाहरी स्थानों में किया जाना चाहिए।

## उपासना के स्थान

उपासना करने के लिए आप उपासना के स्थानों में जा सकते हैं। लेकिन, आपको अपने परिवार या सपोर्ट बबल से बाहर किसी और के साथ मिलना-जुलना नहीं चाहिए। आपको हर समय सख्त सामाजिक दूरी बनाए रखना चाहिए।

आपको [उपासना के स्थानों के सुरक्षित उपयोग पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

## खेल और शारीरिक गतिविधि

इनडोर जिम और खेल सुविधाएं बंद रहेंगी। आउटडोर स्पोर्ट्स कोर्ट, आउटडोर जिम, गॉल्फ कोर्स, आउटडोर स्विमिंग पूल, आर्चरी/ड्राइविंग/शूटिंग रेंज और राइडिंग सेंटर भी बंद रहेंगे। विकलांग लोगों के लिए संगठित आउटडोर खेल को जारी रहने की अनुमति दी गई है।

अभिजात वर्ग के स्पोर्ट जारी रह सकते हैं। [अभिजात वर्ग के स्पोर्ट को चरणबद्ध रूप रूप से वापस लाने के अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं।

## घर बदलना

आप अब भी घर बदल सकते हैं। आपके घर या [सपोर्ट बबल](#) के बाहर के लोगों को जब तक बिल्कुल आवश्यक न हो, तब तक घर के स्थानान्तरण में मदद नहीं करनी चाहिए।

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

- [वित्तीय सहायता व्यवसायों के लिए पैकेज](#)
- [टियर के प्रतिबंधों के परिणामस्वरूप बंद व्यवसायों के लिए वित्तीय सहायता](#)
- [कोरोनावायरस जॉब रिटेंशन स्क्रीन के ज़रिए कर्मचारी का वेतन क्लेम करना](#)
- [जाँचें कि क्या आप सेल्फ-एम्प्लॉयमेंट इनकम सपोर्ट के ज़रिए एक ग्रांट क्लेम कर सकते हैं](#)
- [अगर आप कोरोनावायरस के कारण काम नहीं कर पा रहे हैं तो वित्तीय सहायता](#)

## व्यवसाय और वेन्यू

व्यवसाय और स्थान जो बंद होने चाहिए

सामाजिक संपर्क को कम करने के लिए, क़ानून को कुछ व्यवसायों को बंद करने और कुछ व्यवसायों के सामान और सेवाएं प्रदान करने के तरीकों पर प्रतिबंध लगाने की आवश्यकता है। इंग्लैंड में कुछ व्यवसायों और वेन्यू को बंद रखने के दिशा-निर्देशों में उन व्यवसायों की पूरी सूची मिल सकती हैं जिन्हें बन रहना होगा, लेकिन इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- गैर-आवश्यक रिटेल व्यवसाय, जैसे कि कपड़े और घरेलू वस्तुओं के भंडार, वाहन शोरूम (किराये पर चलाने के लिए उपयोग होने वाले के अलावा), सट्टेबाजी की दुकानें, दर्जी, तंबाकू और सिगरेट की दुकानें, इलेक्ट्रॉनिक सामान और मोबाइल फोन की दुकानें, नीलामी घरों (पशुधन या कृषि उपकरणों की नीलामी को छोड़कर) और गैर जरूरी सामान बेचने वाले बाजार के स्टॉल ये व्यवसाय क्लिक-एंड-कलेक्ट (जहां सामान का पहले ऑर्डर दिया जाता है और फिर परिसर के बाहर से एकत्र कर लिया जाता है) और वितरण सेवाएं संचालित कर सकते हैं
- आतिथ्य स्थल जैसे कैफे, रेस्तरां, पब, बार और सोशल क्लब; इसमें घर ले जाने के लिए भोजन और गैर-शराबयुक्त पेय पदार्थ प्रदान करने वाले (रात 11 बजे तक), क्लिक-एंड-कलेक्ट, ड्राइव-थ्रू या डिलीवरी सेवा प्रदान करने वाले व्यवसाय अपवाद हैं सभी खाद्य और पेय पदार्थों (शराब सहित) को डिलीवरी द्वारा प्रदान करना बरकरार रखा जा सकता है।
- आवास जैसे कि होटल, हॉस्टल, गेस्ट हाउस और शिविर स्थल, उन विशिष्ट परिस्थितियों को छोड़कर, जैसे कि जब ये किसी व्यक्ति के मुख्य निवास के रूप में उपयोग होते हैं, जहाँ व्यक्ति घर वापस नहीं लौट सकता है, बेघरों को आवास या सहायता प्रदान करने के लिए, या जब काम के लिए वहाँ रहना आवश्यक है
- आराम और खेल सुविधाएं जैसे कि आराम केंद्र और जिम, स्विमिंग पूल, स्पोर्ट्स कोर्ट्स, फिटनेस और नृत्य स्टूडियो, राइडिंग सेन्टर, क्लाइम्बिंग वाल्स एवं गॉल्फ कोर्स।

- मनोरंजन स्थल जैसे कि थिएटर, कॉन्सर्ट हॉल, सिनेमा, संग्रहालय और गैलरी, कैसीनो, मनोरंजन आर्केड, बिंगो हॉल, बॉलिंग ऐलीज़, स्केटिंग रिंग, गो-कार्टिंग स्थल, इनडोर प्ले और सॉफ्ट प्ले सेंटर और क्षेत्र (रबर के पार्क और ट्रैम्पोलाइनिंग केंद्र सहित), सर्कस, मेला स्थल, मनोरंजन मेला, वाटर पार्क और थीम पार्क
- पशु आकर्षण (जैसे कि चिड़ियाघर, सफारी पार्क, एक्वरियरम, और वाइल्डलाइफ सेंटर)
- इनडोर आकर्षण स्थलों जैसे कि वनस्पति उद्यान, ऐतिहासिक इमारतों और स्थलों को भी बंद करना होगा, हालांकि इन परिसरों के बाहरी मैदान आउटडोर व्यायाम के लिए खुले रह सकते हैं।
- व्यक्तिगत देखभाल सुविधाएं जैसे कि बाल, सौंदर्य, टैनिंग और नेल सैलून। टैटू पार्लर, स्पा, मसाज पार्लर, बॉडी और स्किन छेदन सेवाएं भी बंद रहनी चाहिए। ये सेवाएं अन्य लोगों के घरों में नहीं प्रदान की जानी चाहिए
- सामुदायिक केंद्र और हॉल को भी बंद करना चाहिए, कुछ गतिविधियों की सीमित संख्या में छूट दी जा सकती है, जैसा कि नीचे दिया गया है। आईटी और डिजिटल सेवाओं तक पहुंच प्रदान करने के लिए पुस्तकालय भी खुले रह सकते हैं - उदाहरण के लिए उन लोगों को जिनके घर पर ये सेवाएं उपलब्ध नहीं हैं - और क्लिक-एंड-कलेक्ट सेवाओं के लिए

इनमें से कुछ व्यवसायों और स्थानों को थोड़ी संख्या में छूट प्राप्त गतिविधियों के लिए खुले रखने की अनुमति दी जाएगी। [इंग्लैंड में कुछ व्यवसायों और वेन्यू को बंद करने के बारे में प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) में अपवादों की पूरी सूची मिल सकती है, लेकिन इनमें निम्नलिखित भी शामिल हैं:

- शिक्षा और प्रशिक्षण - स्कूलों में खेल, आराम और सामुदायिक सुविधाओं का उपयोग करने के लिए जहां यह उनके सामान्य प्रावधान का हिस्सा है

- उपस्थित रहने के लिए योग्य हैं ऐसे सभी बच्चों के लिए चाइल्डकेयर उद्देश्य और पर्यवेक्षित गतिविधियाँ
- रक्तदान कार्यक्रम और खाद्य बैंकों का आयोजन करना
- चिकित्सा उपचार प्रदान करना
- संभ्रांत खेल व्यक्तियों के प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धा के लिए (इनडोर और आउटडोर खेल सुविधाओं में), और पेशेवर नर्तकों और कोरियोग्राफरों के काम के लिए (फिटनेस और डांस स्टूडियो में)
- दर्शकों के बिना प्रशिक्षण और पूर्वाभ्यास करने के लिए (थिएटर और कॉन्सर्ट हॉल में)
- फिल्म और टीवी के लिए फिल्मांकन के प्रयोजनों के लिए

## व्यवसाय और स्थान जो खुले रह सकते हैं

अन्य व्यवसायों और स्थानों को COVID-19 सुरक्षा दिशानिर्देशों का पालन करने पर खोलने की अनुमति है। आवश्यक सामान और सेवाएं प्रदान करने वाले व्यवसाय खुले रह सकते हैं। [इंग्लैंड में कुछ व्यवसायों और वेन्यू को बंद करने के बारे में प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों](#) में इन व्यवसायों की पूरी सूची मिल सकती है, लेकिन इनमें निम्नलिखित भी शामिल हैं:

- आवश्यक रिटेल सेवाएं जैसे कि खाद्य सामग्री की दुकानें, सुपरमार्केट, फ़ार्मेसी, गार्डन सेंटर, बिल्डिंग मर्चेन्ट और बिल्डिंग प्रोडक्ट्स और मादक पेय के आपूर्तिकर्ता
- आवश्यक रिटेल उत्पाद बेचने वाले बाजार के स्टॉल भी खुले रह सकते हैं
- मरम्मत सेवाएँ प्रदान करने वाले व्यवसाय भी खुले रह सकते हैं, जहाँ वे मुख्य रूप से मरम्मत सेवाएँ प्रदान करते हैं

- पेट्रोल स्टेशन, स्वचालित (लेकिन मैनुअल नहीं) कार वॉश, वाहन मरम्मत करने वाले गेराज और वाहन परीक्षण सेवाएं, साइकिल की दुकानें, और टैक्सी और वाहन किराए पर देने वाले व्यवसाय
- बैंक, बिल्डिंग सोसायटी, डाकघर, अल्पकालिक लोन प्रदाता और धन हस्तांतरण व्यवसाय
- अंतिम संस्कार संचालक
- लॉन्ड्री और ड्राई क्लीनर
- चिकित्सा और दंत चिकित्सा सेवाएं
- पशु चिकित्सक और पशुओं के पोषण और कल्याण के लिए प्रोडक्ट्स एवं खाद्य पदार्थों के रिटेलर
- पशु बचाव केंद्र, बोर्डिंग सुविधाएं, और पशु सज्जा (सौंदर्य प्रयोजनों के बजाय पशु कल्याण के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है)
- कृषि आपूर्ति की दुकानें
- चलने-फिरने और विकलांगता के सपोर्ट की दुकानें
- भंडारण और वितरण सुविधाएं
- कार पार्किंग, सार्वजनिक शौचालय और मोटरवाहन सेवा क्षेत्र
- आउटडोर खेल का मैदान
- व्यायाम के लिए बोटैनिकल गार्डन और हेरिटेज साइट्स के आउटडोर हिस्से
- उपासना के स्थान
- श्मशान और कब्रिस्तान

## स्वास्थ्यसेवा और सार्वजनिक सेवाएं

एनएचएस और चिकित्सा सेवाएं खुले 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

हम आपातकालीन और सामान्य सेवाओं को सुरक्षित रूप से चलाने में NHS की सहायता कर रहे हैं, और यह ऐसे व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है जो सोचता है कि उन्हें किसी भी तरह की चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता है और मदद चाहता है।

अधिकांश सार्वजनिक सेवाएं जारी रहेंगी और आप उनका उपयोग करने के लिए घर से निकलने में सक्षम होंगे। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- जॉबसेन्टर प्लस साइटें
- अदालतें और प्रोबैशन सेवाएं
- नागरिक पंजीकरण कार्यालय
- पासपोर्ट और वीजा सेवाएं
- पीड़ितों को दी जाने वाली सेवाएं
- अपशिष्ट या रिसायकलिंग केंद्र
- एमओटी करवाना (MOT), अगर विधिपूर्वक घर से बाहर जाने के समय आपको ड्राइव करने की जरूरत हो