

নির্দেশনা

# করোনাভাইরাস (কোভিড- ১৯): সামাজিক দূরত্ব

আপডেট করা হয়েছে ৬ নভেম্বর ২০২০

বিষয়বস্তু

সোশাল ডিসট্যান্সিং (সামাজিক দূরত্ব)  
সামাজিক যোগাযোগের ব্যক্তি

এই পৃষ্ঠাটি প্রিন্ট করুন

এই নির্দেশনাটি শুধুমাত্র ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য।

বৃহস্পতিবার ৫ নভেম্বর থেকে বুধবার ২ ডিসেম্বর পর্যন্ত জাতীয় বিধিনিষেধ বজায় রাখা হচ্ছে। [জাতীয় বিধিনিষেধগুলির বিষয়ে আরো জেনে নিন।](#)

এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে সকলে নিম্নলিখিত প্রধান আচরণগুলি মেনে চলেন:

- হাত - নিয়মিত এবং ২০ সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধোবেন।
- মুখ - এমন গৃহমধ্যস্থ সেটিংস যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন এবং যেখানে আপনি এমন লোকদের সংস্পর্শে আসবেন যাদের সাথে সাধারণত আপনার দেখা হয় না সেখানে মুখের আবরণ (মাস্ক) পরবেন।
- দূরত্ব - যেখানে সম্ভব আপনি যাদের সাথে বাস করেন না এমন ব্যক্তিদের থেকে ২ মিটার বা অতিরিক্ত সাবধানতার সাথে (যেমন মুখের আবরণ পরে বা ঘরের ভিতরে অবাধে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করে) ১ মিটার দূরে থাকুন।

## সোশাল ডিসট্যান্সিং (সামাজিক দূরত্ব)

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া বা তা ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর জন্য, আপনাকে বাসার বাইরে ন্যূনতম সময় কাটাতে হবে, এবং আপনি যখন অন্য ব্যক্তিদের কাছাকাছি থাকবেন তখন নিশ্চিত করতে হবে যে আপনার পরিবারের বা [সাপোর্ট বাবল](#)-এর নয় এমন ব্যক্তিদের থেকে দুই মিটার দূরে থাকেন। ভাইরাসটি ছড়ানো প্রতিরোধ করতে সোশাল ডিসট্যান্সিং আবশ্যিক, কারণ মানুষেরা কাছাকাছি থাকলে তা ছড়ানোর সম্ভাবনা বেশি। একজন

সংক্রামিত ব্যক্তি কথা বলা, নিশ্বাস নেওয়া, কাশি এবং হাঁচির মাধ্যমে ভাইরাসটি অন্য ব্যক্তিকে দিতে পারেন যদিও তার কোনো উপসর্গ না থাকে।

যখন আপনি যাদের সাথে বাস করেন না এমন ব্যক্তিদের সাথে থাকবেন, আপনাকে এছাড়া এগুলি এড়িয়ে চলতে হবে: শারীরিক স্পর্শ; ঘনিষ্ঠ এবং মুখোমুখি হওয়া; এবং তাদের কাছাকাছি চিৎকার করা বা গান গাওয়া। এছাড়া আপনাকে অনেক ব্যক্তির ভিড় থাকা জায়গা এড়িয়ে চলতে হবে; এবং এমন জিনিষ স্পর্শ করবেন না যা অন্য ব্যক্তির স্পর্শ করেছেন।

যেখানে আপনি ২ মিটার তফাতে থাকতে পারবেন না সেখানে আপনার ১ মিটারের বেশি দূরে থাকতে হবে এবং সুরক্ষিত থাকার অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিতে হবে। উদাহরণস্বরূপ:

- একটি মুখের আবরণ পরা: গণ পরিবহন এবং অনেক গৃহমধ্যস্থ স্থানে, আপনাকে আইন অনুযায়ী মুখের আবরণ পরতে হবে, যদি না আপনি তা থেকে অব্যাহতিপ্রাপ্ত হন।
- বাইরে যান, যেখানে বেশি নিরাপদ এবং আরো জায়গা আছে
- যদি বাসার ভিতরে থাকেন, দরজা এবং জানলাগুলি খুলে রেখে নিশ্চিত করুন যে ঘরগুলিতে ভালোভাবে বায়ুচলাচল করে

আপনার পরিবারের কারো থেকে আপনার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে না, যার অর্থ হল সেই ব্যক্তির সাথে আপনি বাস করেন। এছাড়া আপনার [সাপোর্ট বাবল-এর](#) কারো থেকে আপনাকে সামাজিক দূরত্ব রাখতে হবে না, যদি আপনি তেমন একটিতে থাকেন।

যদি আপনি কোনো চাইল্ডকেয়ার বাবল-এ ঘরোয়া শিশু পরিচর্যা প্রদান করেন, তাহলে আপনার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করা উচিত। কিন্তু, কোনো ছোট বাচ্চা, বা ডিজেবিলিটি বা স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকা কোনো ব্যক্তিকে পরিচর্যা প্রদান করার সময়, যিনি আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবল-এ নেই, সব সময় হয়ত সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব বা কার্যকরভাবে করা নাও যেতে পারে। এ সম্বন্ধে এই ধরনের পরিচর্যা প্রদান করার সময় আপনাকে যথাসম্ভব ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ সীমাবদ্ধ রাখতে হবে, এবং হাত ধোওয়া এবং বায়ু চলাচলের জন্য জানালা খুলে রাখার মত অন্য সতর্কতাগুলি নিতে হবে।

## সামাজিক যোগাযোগের ব্যক্তি

৫ নভেম্বর থেকে, আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে বাসার ভিতরে সামাজিকভাবে মিলিত হবেন না যদি না তারা আপনার পরিবারের অংশ হয়, যা অর্থ হল যে ব্যক্তিদের সাথে আপনি বাস করেন বা আপনার [সাপোর্ট বাবল-এ](#) আছেন।

এতে অন্তর্ভুক্ত এমন কেউ যার সাথে আপনার প্রতিষ্ঠিত সম্পর্ক আছে কিন্তু যার সাথে আপনি বাস করেন না - যদি না তারা আপনার সাপোর্ট বাবল-এ থাকেন। যেসব দম্পতি একসাথে বাস করেন না এবং পরস্পরের সাথে একই সাপোর্ট বাবল-এ নেই, তারা বাসার বাইরে পরস্পরের সাথে দেখা করা চালিয়ে যেতে পারেন।

আপনি যাদের সাথে বাস করেন, আপনার সাপোর্ট বাবল, বা অন্য পরিবারের ১জন ব্যক্তির সাথে বাসার বাইরে ব্যায়াম করতে পারেন, বা বাসার বাইরে পাবলিক স্থানগুলিতে যেতে পারেন। ৫ বছরের কম বয়সী শিশু এবং ক্রমাগত পরিচর্যার প্রয়োজন এমন ডিজেবিলিটি থাকা কোনো ব্যক্তির জন্য দুই জন পর্যন্ত কেয়ারার-এর বাইরে দেখা করার দুই বা বেশি মানুষের সীমার মধ্যে গণনা হয় না।

বাসার বাইরে পাবলিক প্লেসগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে:

- পার্ক, সমুদ্রতট, গ্রামীণ এলাকা
- পাবলিক বাগান (আপনি প্রবেশের জন্য অর্থ মেটান বা না মেটান)
- অ্যালোটমেন্ট
- খেলার মাঠ

আপনি কোনো প্রাইভেট বাগানে মিলিত হতে পারবেন না।

আরো বড় গ্রুপে মিলিত হওয়া আইনবিরুদ্ধ কোনো নির্দিষ্ট ব্যতিক্রম ছাড়া যেখানে বিভিন্ন পরিবারের ব্যক্তির গ্রুপে দেখা করতে পারেন। আপনি কোনো গ্রুপে মিলিত হলে পুলিশ পদক্ষেপ নিতে পারে। পুলিশ সহ যথাযথ কর্তৃপক্ষদের আইন বলবৎ করার ক্ষমতা থাকবে - যাতে অন্তর্ভুক্ত জরিমানা করা এবং জমায়েত ছত্রভঙ্গ করা।

প্রথম অপরাধের জন্য £২০০ জরিমানা ধার্য করা যেতে পারে, পরবর্তী প্রতিটি অপরাধের জন্য দ্বিগুণ হারে সর্বোচ্চ £৬,৪০০ পর্যন্ত। যদি আপনি ৩০ জন ব্যক্তির বেশি কোনো বেআইনি জমায়েতের আয়োজন করেন বা আয়োজনে জড়িত থাকেন, তাহলে পুলিশ £১০,০০০ জরিমানা করতে পারে।