



## কোভিড-19: করোনাভাইরাস মহামারীর সময়ে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করা বা সেখানে উপস্থিত হওয়ার নির্দেশনা

4 জানুয়ারি তারিখে প্রধানমন্ত্রী ইংল্যান্ড জুড়ে একটি [জাতীয় লকডাউনের](#) ঘোষণা করেছিলেন। স্কটল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের জন্য আলাদা নির্দেশনা আছে।

এই বিধিনিষেধগুলো অনুযায়ী:

- কোনও যুক্তিযুক্ত অজুহাত ছাড়া সকলকে ঘরে থাকতে হবে
- নির্দিষ্ট কিছু কারণ ছাড়া একই সাথে বসবাসরত নয় এরকম লোকজন এক সঙ্গে জড় হতে পারবেন না
- নির্দিষ্ট সংখ্যক কিছু ব্যবসা এবং স্থান বন্ধ করতে হবে

৬ জানুয়ারি তারিখ থেকে, জাতীয় লকডাউন চলাকালীন মানুষজনকে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা ধর্মীয় কিংবা বিশ্বাসভিত্তিক বা কোনও মানুষের মৃত্যুর সঙ্গে জড়িত স্মরণীয় অনুষ্ঠানে উপস্থিত থাকার জন্য তাদের বাড়ি ছেড়ে বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছে যতক্ষণ পর্যন্ত তারা সকল প্রাসঙ্গিক নিয়ম এবং নির্দেশনা মেনে চলেন।

জাতীয় লকডাউনের মেয়াদে সর্বাধিক ৩০ মানুষজন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকতে পারেন।

ধর্মিক, বিশ্বাস-ভিত্তিক বা কোনও মানুষের মৃত্যুর সঙ্গে সম্পর্কিত স্মরণীয় অনুষ্ঠান, যেমন ধরুন পাথর বসানোর অনুষ্ঠান, দেহভস্ম ছড়ানো বা ওয়েক-এর আয়োজন করা যেতে পারে এবং এতে সর্বাধিক ৬টি মানুষজন উপস্থিত থাকতে পারেন। এই নির্দেশনায়, 'স্মরণীয় অনুষ্ঠান' বাক্যাংশের মাধ্যমে এমন সকল অনুষ্ঠানগুলোকে সম্বোধন করা হবে।

এটি একটি সাধারণ প্রকৃতির নির্দেশনা এবং একটি নির্দেশনা হিসেবে বিবেচনা করা উচিত। কোন প্রযোজ্য আইন (স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা আইন সহ) এবং এই নির্দেশনার মধ্যে দ্বন্দ্বের ক্ষেত্রে, প্রযোজ্য আইন বিজয়ী হবে

এই নির্দেশনাটি ইংল্যান্ডে প্রযোজ্য হয়। এটা পর্যালোচনার অধীনে রয়েছে এবং পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি অনুযায়ী এটাকে হালনাগাদ করা হতে পারে।

## প্রধান নীতিসমূহ

এই পরামর্শটি ডিজাইন করা হয়েছে জনগণের সদস্যদের সাহায্য করার জন্য যারা করোনাভাইরাস (কোভিড-19) মহামারীর সময় ইংল্যান্ডে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় উপস্থিত হচ্ছেন বা এর আয়োজনের সাথে জড়িত। এটি যেকোনো বিশ্বাসের, বা কোনটির নন, এমন লোকদের জন্য।

এই নির্দেশনাটিকে তৈরি করা হয়েছে এগুলো সুনিশ্চিত করার জন্য যে:

- শোকার্ত ব্যক্তিদের সঙ্গে যেন সংবেদনশীলতা ও মর্যাদাপূর্ণভাবে এবং সম্মানের সাথে ব্যবহার করা হয়
- সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর পাশাপাশি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অব্যাহত থাকতে পারে

ভেন্যু ম্যানেজার এবং যারা পেশাগতভাবে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করছেন তাদের জন্য [মৃত ব্যবস্থাপনা উপদেষ্টা গ্রুপের ওয়েবসাইটের](#) মাধ্যমে পাওয়া যাবে।

## জাতীয় লকডাউন মেয়াদের জন্য নির্দেশনা

ইংল্যান্ড জুড়ে আমরা সকল মানুষজনকে বাড়িতে থাকতে বলছি। কোনও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মরণ অনুষ্ঠানে উপস্থিত থাকার জন্য আপনাকে আপনার বাড়ি থেকে বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছে তবে যেখানে সম্ভব আপনাকে সকল ব্যবস্থাগুলোকে লোকাল রাখার চেষ্টা করা উচিত।

ইনডোর বা আউটডোর নির্বিশেষে, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার অনুষ্ঠানসমূহে 30 এর বেশি লোকজন উপস্থিত হতে পারবেন না। এই সংখ্যাটিতে অনুষ্ঠানে কাজ করছে এমন কোনও মানুষজন অন্তর্ভুক্ত নন। সেখানে উপস্থিত থাকার প্রকৃত সংখ্যা নির্ভর করবে সামাজিক দূরত্বের মাধ্যমে ভেন্যুতে কতজন লোককে নিরাপদে থাকার ব্যবস্থা করা যেতে পারে, এবং যেখানে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া ভেন্যু ম্যানেজার একটি ঝুঁকি মূল্যায়ন করেছেন এবং সকল যুক্তিসঙ্গত পদক্ষেপ গ্রহণ করেছেন যাতে কোভিড-19 সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি সীমিত করা যেতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে, এটা 30 জনের কম লোক হতে পারে।

জাতীয় লকডাউন চলাকালীন মেয়াদে স্মরণ অনুষ্ঠান যেমন পাথর বসানোর অনুষ্ঠান, দেহভস্ম ছড়ানো বা ওয়েক-এ সর্বাধিক 6টি মানুষজন উপস্থিত থাকতে পারেন। এই সীমা ইনডোর এবং আউটডোর উভয় ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য এবং **অনুষ্ঠান** অনুষ্ঠানে কর্মরত কাউকে অন্তর্ভুক্ত করে না।

স্বশান এবং কবরস্থান জনসাধারণের জন্য খোলা থাকবে এবং এই সমস্ত স্থানে যাওয়ার জন্য আপনাকে আপনার বাড়ি থেকে বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছে। আপনার সর্বদা আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে যেকোনো মানুষ থেকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা উচিত এবং আপনার [অন্যান্য মানুষজনের সঙ্গে নিরাপদে দেখা সাক্ষাৎ করার নির্দেশনা](#) অনুসরণ করা উচিত।

## আপনার কী জানার প্রয়োজন রয়েছে

এই নির্দেশনাটির লক্ষ্য হলো শোকার্ত ব্যক্তিদের শোক প্রকাশের প্রয়োজন এবং কোভিড-19 সংক্রমণের বিস্তার হ্রাস করার প্রয়োজনের মধ্যে ভারসাম্য সমন্বয় করা। যদিও এসব আচার অনুষ্ঠান এবং সমাবেশগুলোর গুরুত্বকে স্বীকার করা হয়, তবুও সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য নিম্নবর্ণিত নির্দেশনাগুলো বিস্তারিতভাবে উল্লিখিত ক্রিয়াকলাপগুলো যথাযথভাবে মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে [চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল](#) এবং [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) লোকদের জন্য যাদের মারাত্মকভাবে অসুস্থতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে।

বিভিন্ন পরিবারের লোকজন একসঙ্গে মেলামেশা করলে কোভিড-১৯ সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। একটি পরিবার সংজ্ঞায়িত করা হয় যারা একই ছাদের নিচে একসাথে বাস করে এবং যারা সুবিধা ভাগ করে নেয়। যে কোন শোকার্ত ব্যক্তি যারা একই পরিবারের অংশ নয় বা সাপোর্ট বাবলের নয় তাদের [সামাজিক বিচ্ছিন্নতার নির্দেশনা অনুসরণ করা](#) উচিত।

এমন সকল মৃত্যু যেগুলোতে কোভিড-১৯ সংক্রমণ ছিল সেগুলির ক্ষেত্রে মৃত ব্যক্তির পারিবারিক সদস্যগণ ইতোমধ্যে কোভিড-১৯-এর সন্মুখীন হয়ে থাকতে পারেন। যদিও, আপনার যে কোন নতুন এক্সপোজার কমানোর জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত, বিশেষ করে যেখানে লোকেরা পরিবারের অংশ নয়, এবং যাদের গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি আছে, তারা এই ভাইরাসের সংস্পর্শে আসতে পারে।

## সামাজিক দূরত্ব ও নিরাপদে থাকা

আপনি যদি কোনো অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা অনুরূপ অনুষ্ঠানে উপস্থিত হতে যাচ্ছেন, তবে আপনার উচিত:

- আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের বহির্ভূত অন্যান্যদের থেকে অন্তত ২ মিটার দূরে থাকা
- ২০ সেকেন্ডের জন্য নিয়মিত হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- কাশি বা হাঁচির সময়, একটি টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন এবং টিস্যু নিরাপদে ফেলে দিন। যদি আপনার কোন টিস্যু না থাকে, তাহলে কাশি বা হাঁচি দিতে আপনার কনুইয়ের (হাত নয়) ভাঁজ ব্যবহার করুন।
- যদি না আপনি স্বাস্থ্য, প্রতিবন্ধকতা বা অন্যান্য কারণে অব্যাহতি না পেয়ে থাকেন, তাহলে উপাসনা, স্মরণ এবং কবরস্থানের চ্যাপেলগুলোতে যাওয়ার সময় আইন অনুযায়ী মুখে একটি আবরণ ব্যবহার করুন।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা যেসব জায়গায় কঠিন ব্যাপার এবং আপনি সাধারণত সাক্ষাৎ করেন না এমন লোকজনের সংস্পর্শে আসতে পারেন এমন অন্যান্য আবদ্ধ সার্বজনীন স্থানসমূহও আপনার একটি মুখে আবরণ পরা উচিত। [ফেস কভারিং ব্যবহারের উপর অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) রয়েছে।

- গান গাওয়া, চিৎকার করা, শ্লোগান দেওয়া এবং আপনার উচ্চ কণ্ঠে কথা বলা এড়িয়ে চলুন কারণ এর ফলে ভাইরাসের বায়ুবাহিত সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

যদি আপনি কোনো অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মরণ অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করে থাকেন, তবে আপনার উচিত:

- শুধুমাত্র ঘনিষ্ঠ বন্ধু ও পরিবারকে আমন্ত্রণ জানানোর কথা বিবেচনা করা, সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর জন্য
- নিশ্চিত করুন যে অন্যান্য শোকসন্তপ্ত ব্যক্তির সচেতন আছেন যদি কোন চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তি উপস্থিত থাকেন। যে কোন সময় ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলার জন্য দুর্বল ব্যক্তির প্রয়োজনীয়তার প্রতি তাদের শ্রদ্ধাশীল হওয়া উচিত।
- দূর থেকে অংশগ্রহণ, (যেমন, লাইভ-স্ট্রিমিং-এর মাধ্যমে) করার সুযোগ প্রদান করার চেষ্টা করুন বিশেষভাবে এমন কোনও মানুষের জন্য যিনি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এবং হয়তো শিল্প করছেন।
- নিশ্চিত করুন যে শোকার্ত ব্যক্তিগণ যেন ফুঁ দিয়ে বাজাতে হয় এমন বাদ্যযন্ত্র বাজানো থেকে বিরত থাকেন কিছু পেশাদার, সামাজিকভাবে দূরবর্তী কণ্ঠস্বর বা বাদ্যযন্ত্র, হয় ভিতরে বা বাইরে, কিন্তু যেখানে সম্ভব বাইরে অবস্থান নিতে পারে। যেখানে সম্ভব গান গাওয়া অবশ্যই একজন মানুষ পর্যন্ত সীমিত থাকা উচিত (যদি উপাসনার জন্য প্রয়োজনীয় হয় তাহলে সর্বাধিক ৩জন মানুষজন) এবং তাদের একে অপর থেকে কমপক্ষে ২ মিটার দূরে থাকা উচিত এবং দর্শকদের অংশগ্রহণ অন্তর্ভুক্ত করা যাবে না। [পারফর্মিং আর্টস-এর বিষয়ে অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) আছে। সরাসরি গান গাওয়ার একটি বিকল্প হিসেবে যান্ত্রিক সঙ্গীত বা রেকর্ডিংসমূহ ব্যবহারের কথা বিবেচনা করুন।
- একটি অনুষ্ঠানের সময়ে কথিত বক্তব্য ও প্রতিক্রিয়াসমূহ উচ্চকণ্ঠে যে প্রদান করা যাবে না সেটি শোকার্ত ব্যক্তিদেরকে স্মরণ করিয়ে দিন। কণ্ঠস্বরের উত্থাপনের প্রয়োজন হ্রাস করার জন্য মাইক্রোফোন বা অনুরূপ যন্ত্রের ব্যবহারে উৎসাহিত করুন

## একটি অল্যেষ্টিফ্রিয়ায় কে কে অংশগ্রহণ করতে পারে?

ইনডোর বা আউটডোর নির্বিশেষে, অল্যেষ্টিফ্রিয়ার অনুষ্ঠানসমূহে 30 এর বেশি লোকজন উপস্থিত হতে পারবেন না। এই সংখ্যাটিতে অনুষ্ঠানে কাজ করছে এমন কোনও মানুষজন অন্তর্ভুক্ত নন।

উপস্থিত হতে পারবে এমন লোকের প্রকৃত সংখ্যাটি সামাজিক দূরত্ব সহকারে চত্বরের মধ্যে কতজন লোককে নিরাপদে উপস্থিত রাখা যেতে পারে তার উপরে নির্ভর করবে, এবং যেখানে আয়োজক একটি ঝুঁকি মূল্যায়ন করেছেন এবং কোভিড-19 ট্রান্সমিশনের ঝুঁকি সীমিত করার জন্য সকল যুক্তিসঙ্গত পদক্ষেপ গ্রহণ করেছেন। কিছু ক্ষেত্রে, এটা 30 জনের কম লোক হতে পারে। সামগ্রিক সংখ্যা যতটা সম্ভব কম রাখলে COVID-19 ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমে যাবে।

কোভিড-19 সুরক্ষা নির্দেশিকা অনুসরণ করে পরিচালিত সকল ধার্মিক উপাসনা হিসেবে অনুষ্ঠিত অল্যেষ্টিফ্রিয়ার অনুষ্ঠানসমূহের সীমাসমূহকে উপাসনার স্থানের ধারণক্ষমতার ভিত্তিতে নির্ধারিত করা উচিত। [উপাসনার স্থানসমূহের জন্য নির্দেশনা](#) উপলব্ধ আছে।

## কোভিড-19-এর উপসর্গসমূহ আছে এমন সকল মানুষজনের উপস্থিত থাকা উচিত নয়

কোভিড-19 এর উপসর্গ আছে এমন যেকোনো ব্যক্তির (একটি নতুন একটানা কাশি, শরীরে উষ্ণ তাপমাত্রা বা আপনার স্বাদ বা গন্ধের সাধারণ বোধের অভাব, বা পরিবর্তন) কোনো অল্যেষ্টিফ্রিয়ায় উপস্থিত হওয়া উচিত নয়। আপনার অবিলম্বে উচিত নিজেকে আলাদা করা, [বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#) অনুসরণ করা, এবং [অনলাইনে টেস্টের অনুরোধ করা](#), অথবা আপনার যদি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে তাহলে টেলিফোনের মাধ্যমে এনএইচএস 119 এর সাথে যোগাযোগ করুন।

## যেসকল ব্যক্তির সেলফ-আইসোলেট করা প্রয়োজন

আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ হয় বা আপনি এমন কারো ক্লোজ কন্ট্যাক্ট হন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ ছিল অথবা আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক অবহিত করা হয়েছে তাহলে আপনার অবশ্যই সেলফ-আইসোলেট করা উচিত এবং আপনার কোনও অল্যেষ্টিফ্রিয়াতে যাওয়া উচিত নয় কেননা আপনার কারণে অন্যান্যদের জন্য ঝুঁকির সৃষ্টি হয়। সেলফ-আইসোলেট করার নির্দেশ অনুসরণ করে যে সমস্ত মানুষজন কোভিড-19 আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসেছেন তারা তাদের পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, সহকর্মী এবং তাদের আশেপাশের অন্যান্য লোকজনদের সুরক্ষিত রাখবেন এবং ভাইরাসের বিস্তার রোধকল্পে তাদের একটি সরাসরি ভূমিকা থাকবে। [সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস সংক্রমণ আছে এমন পরিবারের জন্য প্রদান করা নির্দেশনা](#) অনুসরণ করুন ।

যদি আপনাকে আইনত সেলফ-আইসোলেট করতে হয় তাহলে আপনি শুধুমাত্র একজন নিকট পরিবারের সদস্যের (উদাহরণস্বরূপ একজন পার্টনার, বাবা-মা, ভাই-বোন, বা ঠাকুরদা কিংবা ঠাকুরামা) অল্যেষ্টিফ্রিয়ায় জন্য সেলফ-আইসোলেশন ভঙ্গ করতে পারেন। যেকোন পরিস্থিতিতে আপনার অন্যান্য স্মরণ ঘটনায় উপস্থিত থাকার জন্য আপনার আইসোলেশন ভঙ্গ করা উচিত নয়। এটি একটি আইনত অপরাধ হবে এবং আপনাকে জরিমানা দিতে হতে পারে। আপনার অন্যথায় সেলফ-আইসোলেশনে থাকা অব্যাহত রাখা উচিত যদি না অন্যান্য পরিস্থিতি থাকে যার ভিত্তিতে আপনি আইনত সেলফ-আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন।

আপনি যদি মৃতের ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্য হন, আমরা দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করছি যে আপনি যদি সম্ভব হয় তাহলে আপনি দূর থেকে উপস্থিত থাকবেন। কিন্তু, ঝুঁকির সচেতনভাবে বিবেচনার পর, যদি আপনি ব্যক্তিগতভাবে একটি অল্যেষ্টিফ্রিয়াতে উপস্থিত হতে চান, তবে আপনার জন্য নিম্নোক্ত সকল পূর্ব সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যিক হবে:

- অল্যেষ্টিফ্রিয়া ভেন্যু ম্যানেজার এবং অন্যান্য শোকসন্তুস্তদের আগে থেকে পরামর্শ দিন যে আপনি আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়ের মধ্যে আছেন। একজন ভেন্যু ম্যানেজারের জন্য একটি ঝুঁকি মূল্যায়ন সম্পন্ন করা এবং কোভিড-19 সংক্রমণের ঝুঁকি সীমিত করার জন্য সকল যুক্তিসঙ্গত ব্যবস্থা গ্রহণ করা একটি আইনগত প্রয়োজনীয়তা। অন্যান্য শোকাত্ত ব্যক্তিদেরকে উপস্থিত হওয়ার পূর্বে এই সম্পর্কে সচেতন হতে হবে।

- আপনার দূরত্ব বজায় রাখতে অতিরিক্ত যত্ন নিন এবং অন্য কোন শোকসন্তপ্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন যারা চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল অথবা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হতে পারেন।
- আপনার এবং অন্যান্য শোকসন্তপ্তদের মধ্যে সব সময় অন্তত 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।

হাত ও শ্বাস-প্রশ্বাস বিষয়ক স্বাস্থ্যবিধি কঠোরভাবে মেনে চলুন নিম্নলিখিত উপায়ে:

- একটি সার্জিক্যাল গ্রেড টাইপ IIR বা উচ্চতর গ্রেড, যথাযথভাবে ফিটিং, ফেস মাস্ক ব্যবহার করা আপনার নিজের থেকে অন্যদের মধ্যে ভাইরাসের সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে। যদি একটি রেসপিরেটরি মাস্ক ব্যবহৃত হয় (উদাহরণস্বরূপ N95), তবে এটাকে নন-ভাল্ভড মাস্ক হতে হবে। টাইপ IIR মাস্ক ফার্মেসি, সুপারমার্কেট এবং অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছ থেকে ব্যাপকভাবে পাওয়া যায়। আমরা আপনাকে আপনার নিজের মাস্ক সরবরাহ করার পরামর্শ দিচ্ছি, কিন্তু যারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করছে তারা হয়ত নিশ্চিত করতে চাইতে পারে যে তাদের কিছু মজুদ আছে।
- সাধারণ সময়ের তুলনায় আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ডের জন্য ধোয়া, বা একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।
- আপনার চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলা।
- আপনার কফ বা হাঁচি ঢেকে ফেলা।

## চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল শোকার্ত মানুষজন

আপনি যদি [চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল](#) বা [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) হয়ে থাকেন আপনাকে এই বিষয়ে অবহিত করার জন্য একটি চিঠি (একটি আনুষ্ঠানিক এনএইচএস বিভক্ত) আপনি পাবেন এবং আপনাকে হয়তো অতীতে শিল্ড করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

আপনাকে দৃঢ়ভাবে যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকতে এবং সম্ভব হলে দূরবর্তী অবস্থান থেকে অংশগ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনি যদি ব্যক্তিগতভাবে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশ নিতে চান, তাহলে আপনার উচিত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজনকারীদের জানানো এবং এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি কঠোর সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখেন এবং [নির্দেশনা](#) অনুসরণ করেন। আপনার উচিত কঠোর হাত ও শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার পাশাপাশি ফেস কভারিং পরার অভ্যাস করা, এবং সামাজিকভাবে মেলামেশা কম রাখা উচিত।

আপনাকে নিজে নিজে গাড়িতে করে, বা আপনার বাড়ি বা সাপোর্ট বাবলের কারো সঙ্গে (যদি আপনি একটি বাবল তৈরি করার জন্য যোগ্য হন) ভেন্যুতে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনার গণ পরিবহন এড়িয়ে চলা উচিত।

## ইংল্যান্ডের বাইরে থেকে এসেছেন এমন সকল শোকার্ত মানুষজন

আপনি যদি এমন কোন দেশ থেকে ইংল্যান্ড ভ্রমণ করে থাকেন, যে দেশ থেকে [নিজেকে আলাদা করার প্রয়োজনীয়তা থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয় না](#), তাহলে আপনার আগমন এবং তারপর প্রথম ১০ দিন যাবত সেলফ-আইসোলেট করতে হবে। যদিও, [আপনি আপনার সেলফ-আইসোলেশনের জায়গা সীমিত পরিস্থিতিতে ছেড়ে যেতে পারেন](#), যার মধ্যে সহানুভূতিশীল কারণও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে পরিবারের একজন সদস্য, পরিবারের একজন ঘনিষ্ঠ সদস্য অথবা বন্ধুর অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করা (যদি পরিবারের সদস্য বা ঘনিষ্ঠ পরিবারের কোন সদস্য অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় উপস্থিত থাকতে না পারে)।

সকল অন্যান্য সময়ে আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করতে থাকতে হবে।

আপনি যদি এমন কোনও দেশ থেকে আসছেন যেটা সেলফ-আইসোলেট করার প্রয়োজন থেকে অব্যাহতিপ্রাপ্ত নয় তাহলে আপনি হয়তো নির্ধারিত পর্যায়ের আগে সেলফ-আইসোলেশন করা বন্ধ করতে পারেন যদি আপনি [আন্তর্জাতিক ভ্রমণ পরিকল্পনার জন্য টেস্ট টু রিলিজ-এ](#) অংশগ্রহণ করেছেন।

## অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে যাওয়া বা আসা

একই সাপোর্ট বাবলের লোকজন পরস্পরের সঙ্গে সারারাত ধরেও থাকতে পারেন কারণ তারা একটি বাড়ির সদস্য হিসেবে পরিগণিত হয়ে থাকেন। যে কেউ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় বা স্মরণ ঘটনায় অংশ গ্রহণ করে তাদের থাকার ব্যবস্থা প্রদান করার উদ্দেশ্যে হোটেল খোলা থাকতে পারে কিন্তু বিভিন্ন পরিবারের বাসস্থানের মধ্যে সামাজিকভাবে দূরে থাকা উচিত। একই পরিবার বা সাপোর্ট বাবলে থাকে না এমন কোনও মানুষের বাসস্থানের ভিতরে অন্যান্যদের থেকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা উচিত।

আপনার নিজে বা আপনার বাড়ির বা সাপোর্ট বাবলের লোকজনের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত পরিবহনে ভেন্যুতে যাওয়া উচিত, যদি এটা সম্ভব না হয় তাহলে আপনার নিজের পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে কারো সঙ্গে গাড়ি শেয়ার করা উচিত নয়। আপনাকে নিম্নানুসারে [সুরক্ষিত ভ্রমণ নির্দেশনা](#) অনুসরণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়:

- আপনার যদি গণপরিবহন ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার পরিবারের একটি ছোট দল বা সাপোর্ট বাবলে থাকুন
- খোলা বাতাসের চলাচলের জন্য জানালা খুলুন
- গাড়িতে লোকজনের মধ্যে দূরত্ব বৃদ্ধি করে বসার ব্যবস্থাকে বিবেচনায় রাখুন
- যেখানে বসার ব্যবস্থা অনুমোদন করে সেখানে, অন্য লোকদের সঙ্গে মুখোমুখি না বসে, তাদের সঙ্গে পাশাপাশি বসে বা পিছনে বসে যাতায়াত করুন
- পরস্পরের থেকে বিপরীতমুখী হয়ে থাকুন
- নিশ্চিত হয়ে নিন যে গাড়িটি আদর্শ পরিষ্কার পণ্য ব্যবহার করে, বিশেষ করে দরজার হাতল এবং অন্যান্য এলাকা যা মানুষ স্পর্শ করতে পারে তা যাত্রার মধ্যে পরিষ্কার করা হয়।
- একটি ফেস কভারিং পরুন। গণপরিবহন, ট্যাক্সিতে ও ব্যক্তিগতভাবে ভাড়াকৃত গাড়িতে আপনাকে আইনত একটি ফেস কভারিং পরতে হবে, যদি না আপনার জন্য স্বাস্থ্য, ডিজেবিলিটি বা অন্য কোনো কারণে ছাড় দেওয়ার অজুহাত থাকে। যে সব যাত্রী অব্যাহতি পাননি তাদের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের গাড়িতে ভ্রমণের সময় আইনগতভাবে একটি ফেস কভারিং পরতে হবে। চালকদের জন্যও ফেস কভারিং পরার জোরালো সুপারিশ করা হয়

## সংযুক্ত ধর্মীয়, বিশ্বাস-ভিত্তিক বা স্মরণ আনুষ্ঠানিক ইভেন্টগুলো

এই নির্দেশনায়, 'স্মরণ অনুষ্ঠান' বাক্যাংশ ব্যবহার করে ধর্মিক, বিশ্বাস-ভিত্তিক বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বাদে একজন মানুষের মৃত্যুর সাথে সম্পর্কিত স্মরণ ঘটনাগুলোকে সন্তোষন করা হয়। পাথর বসানোর অনুষ্ঠান, দেহভস্ম ছড়ানো এবং ওয়েক হচ্ছে এই ধরনের ঘটনার উদাহরণ। এগুলো অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আগে বা পরে ঘটতে পারে। জাতীয় লকডাউন চলাকালীন মেয়াদে এগুলো অব্যাহতভাবে চলতে পারে তবে সর্বাধিক ৬ জন ব্যক্তি উপস্থিত থাকতে পারেন। এই সংখ্যা ইনডোর এবং আউটডোর উভয় ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য এবং অনুষ্ঠানে কর্মরত কাউকে অন্তর্ভুক্ত করে না।

সকল ঘটনার আয়োজন একটি কোভিড-সুরক্ষিত ভেন্যুতে করা উচিত, যেখানে ভেন্যু ম্যানেজার একটি ব্লকিং মূল্যায়ন করেছেন এবং কোভিড-19 এর সংক্রমণের ঝুঁকি সীমিত করার জন্য সকল যুক্তিসঙ্গত পদক্ষেপ গ্রহণ করেছেন। যদি বাগানসহ কোন ব্যক্তিগত বাসভবনে এই অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয়, তাহলে শুধুমাত্র একটি পরিবারের ও সাপোর্ট বাবলের সদস্যরাই হাজির থাকতে পারবেন।



আপনাকে যদি এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস থেকে সেলফ-আইসোলেন্ট করার পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে তবে যেকোনো স্মরণ ঘটনায় উপস্থিত থাকার জন্য আপনার আইসোলেশন ভঙ্গ করা উচিত নয়। এটি একটি আইনত অপরাধ হবে এবং আপনাকে জরিমানা দিতে হতে পারে।

আপনি হয়তো বাধা-নিষেধগুলো তুলে নেওয়ার পর এক সময় পর্যন্ত স্মরণ ঘটনাগুলোতে মূলতুবি করার কথা নিয়ে বিবেচনা করতে চাইতে পারেন।

## আপনি কোথায় স্মরণ ঘটনার আয়োজন করতে পারেন

জাতীয় লকডাউন চলাকালীন মেয়াদে স্মরণ ঘটনার আয়োজন করার জন্য হস্পিট্যালিটি ভেন্যুগুলো খোলা থাকা নিষেধ। কমিউনিটি সেন্টার, উপাসনাস্থল, সমাধিস্থল, কবরস্থান এবং শ্মশান সহ কিছু ভেন্যু এই অনুষ্ঠান আয়োজনের জন্য উন্মুক্ত থাকতে পারে। বার এবং রেস্তোরাঁ নয় এমন কিছু প্রদর্শনী কেন্দ্র এবং সন্মেলন কেন্দ্রের স্থান (উদাহরণস্বরূপ, সন্মেলনের হল বা মিটি রুম) কে এই উদ্দেশ্যে ভাড়া দেওয়া যেতে পারে। এই ভেন্যুগুলোতে আয়োজিত জড়িত ঘটনাগুলোতে শুধুমাত্র হালকা জলখাবার পরিবেশন করা যেতে পারে (এবং এগুলো নিজে ভেন্যু কর্তৃক প্রদান করা নিষিদ্ধ)।

## স্মরণ ঘটনায় খাদ্য ও পানীয়

অনুষ্ঠানস্থলে নিজের স্থানে বসে থাকা উচিত এবং আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের বাইরে অন্যান্য লোকজন থেকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা উচিত এবং সামাজিক দূরত্ব সমর্থন করার জন্য এবং সংক্রমণের কোনও ঝুঁকি হ্রাসকল্পে টেবিল সার্ভিস প্রদান করা উচিত। আপনার কোনও কমিউনাল বা শেয়ার করা বস্তু স্পর্শ করা উচিত নয় অথবা নিজের ছাড়া অন্য কোনও জিনিসপত্র হাত দেওয়া উচিত নয় (উদাহরণস্বরূপ, শেয়ার করা কাঁটা ছুরি চামচ বা থালা বাসন কিংবা সার্ভিস শিট)। খাবার শেয়ার করা এড়িয়ে চলা উচিত এবং সংক্রমণের ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাসকল্পে অন্যান্য পদক্ষেপ নিয়ে ও বিবেচনা করা উচিত উদাহরণস্বরূপ যেখানে ভেন্যু কর্তৃক প্রদান না করা হয় সেখানে প্রাক মোড়ানো খাবার।

আপনার নিশ্চিত করা উচিত যে সামাজিক দূরত্ব সব সময় পর্যবেক্ষণ করা হয় এবং ফেস কভারিং ব্যবহারের উপর নির্দেশনা ও অনুসরণ করা উচিত।

## মৃত ব্যক্তিদের ব্যক্তিগত দেখাশোনা

মৃত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আনতে পারে এমন কোনো আচার বা প্রথায় অংশগ্রহণ না করার পরামর্শ আপনাকে প্রদান করা হচ্ছে। যদি আপনার বিশ্বাসের জন্য আপনাকে মৃত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের প্রয়োজন হয়, তাহলে পিপিই-এর যথাযথ ব্যবহারে প্রশিক্ষিত ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে আপনাকে ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) পরতে হবে। বিস্তারিত [মৃতব্যক্তির পরিচর্যার নির্দেশনা](#) অনুসরণ করতে হবে, মৃত ব্যক্তিকে প্রদত্ত ব্যক্তিগত পরিচর্যার সেটিং নির্বিশেষে।

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অতি দুর্বল হয়ে থাকেন, তবে আপনাকে, আপনি যদি পিপিই পরতে পারেন, তবুও মৃত ব্যক্তির শরীরের সংস্পর্শ এড়ানোর দৃঢ় পরামর্শ প্রদান করা হলো। এর মধ্যে মৃতদেহকে স্নান করানো, তৈরি করা বা কাপড় পরানো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

## দুঃখ বা শোক অনুভব করা

একজন বন্ধু বা প্রিয়জনকে হারানো সব সময় একটি অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হয়। এটি আরো বেশি কঠিন হতে পারে যদি আপনি কোভিড-19 মহামারীর সময়ে শোক ও দুঃখের অভিজ্ঞতা পেয়ে থাকেন।

আপনি শুধুমাত্র শোক নিয়েই কষ্ট পাবেন না, বরঞ্চ সামাজিক দূরত্ব পরিমাপসমূহের প্রভাব এবং এই বাস্তবতার কারণে যে আপনি যেভাবে চেয়েছিলেন সেইভাবে বিদায় জানাতে সক্ষম হতে পারবেন না।

শোকের পর, আপনি অনেক তীব্র আবেগ বানে জর্জরিতহতে পারেন যখন ক্ষতি নিয়ে ভাববেন। এতে দুঃখ ও গ্লানি ও আঘাত এবং ক্রোধের মত অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই সব সাধারণত দেখা দেয় এবং ঠিক বা ভুল অনুভব বলে কিছু নেই। শোক সকলকে আলাদা-আলাদা ভাবে প্রভাবিত করে তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস হল নিজের শোক প্রকাশ করা এবং তা করার জন্য সঠিক সহায়তা গ্রহণ করা।

[এনএইচএস](#), [ফ্রুজ বিরিতমেন্ট কেয়ারের](#) মাধ্যমে শোক ও উপলব্ধি সহযোগিতা সম্পর্কে আরো জানুন যা কোভিড-19 মহামারীর সময়ে শোক ও দুঃখের সঙ্গে মানিয়ে নিয়ে পরামর্শ ও সহযোগিতা প্রদান করে থাকে এবং [AtaLoss.org](#) আছে, যা সাইনপোস্টিং এবং পরিষেবা পুরো ইউকে জুড়ে প্রদান করছে। আপনি যদি কোন শোকাক্ত শিশু বা তরুণকে সহায়তা করেন, তাহলে [শৈশব শোক নেটওয়ার্ক-এর](#) কাছে জাতীয় এবং স্থানীয় সংস্থার সাথে তথ্য এবং যোগসূত্র আছে।

## স্বাস্থ্য সুরক্ষা আইন

এই নথি শুধুমাত্র একটি নির্দেশনা।

আইনটি 2020 সালে ইংল্যান্ডের জন্য নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিধিমালায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে:

- [স্বাস্থ্য সুরক্ষা \(করোনাভাইরাস বিধিনিষেধ\) \(সকল টায়ার\) \(ইংল্যান্ড\) বিধিমালা 2020](#)
- [প্রাসঙ্গিক স্থানে ফেস কভারিং পরিধান \(সংশোধিত\)](#)
- [করোনাভাইরাস রেস্ট্রিকশন অন সেলফ-আইসোলেশন](#)

আইনসম্মত অবস্থান কোনটি সেটি জানার জন্য আপনার বিশেষভাবে উপরের প্রাসঙ্গিক নিয়মকানুন দেখা উচিত।