



Serving the mental health needs & Promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam **越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



New Lockdown in England *

在英格蘭新的封鎖*

Phong Tỏa Mới ở Anh *



Wash Your Hands

勤洗手

Rửa Tay



Cover Face

戴口罩

Mang Khẩu Trang



Make Space

保持距離

Giữ Khoảng Cách

* (Extracted from BBC News <https://www.bbc.co.uk/news/explainers-52530518>)

Các hạn chế chính từ Thứ Năm ngày 5 tháng 11 Năm 2020



Các quán rượu và nhà hàng phải đóng cửa nhưng bán thực phẩm mang về thì cho phép



Các cửa hàng bán vật liệu không cần thiết, vui chơi và trung tâm giải trí phải đóng cửa



Các hộ gia đình không được hòa lẫn trong nhà, hay khu vườn riêng tư, ngoài trừ trong sự hỗ trợ bong bóng cho bạn



Ở nhà - chỉ rời khỏi nhà cho những lý do đặc biệt, bao gồm học vấn và đi làm



Các trường học, đại học và cao đẳng vẫn tiếp tục mở cửa



Khuyến khích sinh hoạt giải trí ngoài trời, bạn có thể gặp gỡ một người sống ngoài hộ gia cư của bạn

- Mọi người sẽ được yêu cầu ở nhà ngoài trừ cho sự giáo dục, công việc làm (nếu nó không thể được thực hiện tại nhà), tập thể dục và giải trí, lý do y tế, mua sắm thực phẩm và các yếu tố cần thiết khác, hoặc để chăm sóc cho người khác
 - Tất cả các quán rượu và nhà hàng sẽ phải đóng cửa (bán thức ăn mang đi và giao hàng có thể tiếp tục)
 - Tất cả các cửa hàng không cần thiết sẽ phải đóng cửa (siêu thị có thể bán hàng hóa không cần thiết)
 - Các hộ gia đình sẽ không được phép hòa lẫn với những người khác trong nhà, hoặc trong khu vườn riêng
 - Các cá nhân có thể gặp một người ngoài hộ gia đình của họ trong một không gian công cộng bên ngoài
 - Hỗ trợ bong bóng cho những người sống một mình và các hộ gia đình được tạo thành từ cha mẹ độc thân và trẻ em có thể tiếp tục
 - Trẻ em sẽ có thể di chuyển giữa các gia đình nếu cha mẹ của chúng sống ly thân
 - Các trường học, cao đẳng và đại học sẽ vẫn mở cửa
 - Nơi làm việc sẽ được yêu cầu mở cửa nếu nhân viên không thể làm việc tại nhà - bao gồm xây dựng và sản xuất
 - Tập thể dục ngoài trời và giải trí sẽ được cho phép, nhưng phòng tập thể dục sẽ phải đóng cửa
 - Các bạn dễ bị bệnh về mặt y tế lâm sàng nên không đi làm nếu họ không thể làm việc tại nhà
- Sau ngày 2 tháng 12, các khu vực khác nhau sẽ trở lại các cấp từ 1 đến 3, tùy thuộc vào tỷ lệ nhiễm trùng lây lan

2020年11月5日（星期四）起的主要限制



酒吧和餐館關閉，但允許外賣



非必需品商店、休閒娛樂場所關閉



在室內或私家花園不准與任何家庭之外的人混合，除非是您的支持泡沫



待在家裡，除非特定原因才可外出，包括去上學和工作



學校、大學和學院保持開放



戶外休閒活動是被鼓勵，您可以與家庭之外的一個人見面

- 人們將被告知應留在家中，除了上學、工作（如果不能在家完成）、運動和娛樂、醫療原因、購買食物和其他必需品或照顧他人之外
- 所有酒吧和餐館將必需關閉（外賣和送貨仍可繼續）
- 所有非必需品商店都必須關閉（超市可以出售非必需品）
- 不允許在室內或私家花園中與其他家庭人混合
- 個人可以在室外公共場所與一個家庭之外的人見面
- 單身人士的支持泡沫、單親父母和孩子組成的家庭可以繼續
- 如果父母分居，孩子們將能夠在兩戶之間移動
- 學校，學院和大學將保持開放
- 如果工作人員不能在家工作，工作場所將要求保持開，放包括建築和製造業
- 允許戶外運動和娛樂，但健身房將必需關閉
- 建議臨床上脆弱的人如果不能在家工作，不要去上班

12月2日之後，根據不同地區的感染率，將返回到第一到第三警報級別

Main Restriction from Thursday 5th November 2020



Pubs and restaurants closed, but takeaway permitted



Non-essential shops, leisure and entertainment venues closed



No households mixing indoors, or in private gardens, unless in your support bubble



Stay home—only leave for specific reasons including education and work



Schools, universities and colleges remain open



Outdoor recreation encouraged, you can meet one person outside your household

- People will be told to stay at home except for education, work (if it cannot be done from home), exercise and recreation, medical reasons, shopping for food and other essentials, or to care for others
- All pubs and restaurants will have to close (takeaways and deliveries can continue)
- All non-essential shops will have to close (supermarkets can sell non-essential goods)
- Households will not be allowed to mix with others indoors, or in private gardens
- Individuals can meet one person from outside their household in an outside public space
- Support bubbles for people who live alone, and households made up of single parents and children can continue
- Children will be able to move between homes if their parents are separated
- Schools, colleges, and universities will remain open
- Workplaces will be asked to stay open if people cannot work from home - including construction and manufacturing
- Outdoor exercise and recreation will be allowed, but gyms will have to close
- Clinically vulnerable advised not to go to work if they are unable to work from home

After 2 December, different regions will return to the tiers one to three, depending upon the rates of infection