



# જે લોકો પર તબીબી કારણોસર કોવિડ COVID-19નું ખૂબ મોટું જોખમ (અરક્ષિત) હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય તેમને શિલ્ડ કરવા અને રક્ષણ કરવા વિશેનું માર્ગદર્શન

## પાર્શ્વભૂમિકા અને માર્ગદર્શનનો અવકાશ

આ માર્ગદર્શિકા બાળકો સહિતનાં એ લોકો માટે છે જેમને પહેલાંની આરોગ્યની કોઈ બીમારી હોવાને કારણે તેમના પર તેમજ તેમનાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને કેરરો પર કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)ને લીધે બીમારી થવાનું ખૂબ જ મોટું જોખમ હોય. અત્યંત અરક્ષિત લોકો તેમનાં મિત્રો, કુટુંબીજનો અને કેરરોની વધારાની સહાયતા સાથે કે તેના વગર તેમનાં પોતાનાં ઘરોમાં રહેતાં હોય તેવી પરિસ્થિતિઓમાં વાપરવા માટે છે. આમાં તબીબી રીતે જેમના પર ખૂબ જ મોટું જોખમ હોય તેવાં લોકો, જેઓ લાંબા સમયની સંભાળની સુવિધાઓમાં રહેતાં હોય, વયોવૃદ્ધ લોકો અથવા ખાસ જરૂરતોવાળાં લોકોનો સમાવેશ થાય છે.

શિલ્ડ કરવું (સુરક્ષાનું આવરણ ચડાવવું) એટલે એવાં પગલાં લેવાં જે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકોનું બીજાં અત્યંત અરક્ષિત લોકો અને અન્ય લોકો વચ્ચેનું હળવામળવાનું બને એટલું ઓછું કરવું. જે લોકોને આરોગ્યની ગંભીર બીમારીઓ પહેલેથી હોય (નીચે જણાવેલ મુજબ), જેનાથી તેમના પર કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)થી ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ ઊભું થાય તેમને અમારી સખત સલાહ છે કે તેમની જાતને સુરક્ષિત રાખવા માટે તેમણે શિલ્ડીંગનાં પગલાં ખૂબ જ કડક રીતે લેવાં જોઈએ.

અત્યંત અરક્ષિત લોકો એટલે અમે શું કહેવા માગીએ છીએ?

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

આ અત્યંત અરક્ષિત લોકોના જૂથમાં આવતાં લોકોમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થાય છે:

1. જેમને શરીરના કોઈ સખત અંગનું અંગદાન મળેલ હોય.
2. અમુક પ્રકારનું કેન્સર થયું હોય તે લોકો:
  - કેન્સર થયું હોય તેવાં લોકો જેઓ હાલમાં સક્રિય ક્રીમોથેરપિ અથવા ફેફસાંના કેન્સર માટેની તીવ્ર પ્રકારની રેડિયોથેરપિ લઈ રહ્યાં હોય
  - લોહીનું કેન્સર અથવા બોન મેરોનું કેન્સર જેમ કે લ્યૂકીમિયા, લિમ્ફોમા કે માયલોમા થયો હોય તેવાં લોકો, તેમની સારવારના કોઈ પણ તબક્કે હોય
  - કેન્સર માટે ઈમ્યુનોથેરપિ અથવા અન્ય એન્ટીબોડીની સારવાર લઈ રહેલાં લોકો
  - કેન્સર માટેની અન્ય ખાસ પ્રકારની સારવાર લઈ રહેલાં લોકો જેનાથી તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર થાય, જેમ કે પ્રોટીન કિનાસ ઈનહિબિટર્સ (protein kinase inhibitors) અથવા પાર્પ ઈનહિબિટર્સ (PARP inhibitors)
  - છેલ્લાં 6 મહિનામાં જેમને બોન મેરો અથવા સ્ટેમ સેલનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યું હોય અથવા જેઓ હજુ પણ ઈમ્યુનોસપ્રેશનની દવાઓ લઈ રહ્યાં હોય
3. શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી ગંભીર બીમારી ધરાવતાં લોકો, તમામ પ્રકારના સિસ્ટિક ફાઇબ્રોસિસ, ગંભીર એસ્થમા અને ગંભીર COPD સહિત.
4. અપવાદરૂપ રોગ થયો હોય અને ચેપ લાગવાનું જોખમ ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં વધારી દે તેવી જન્મજાત મેટાબોલિકમની ખામીઓ ધરાવતાં લોકો (જેમ કે SCID, હોમોઝાયગોઝhomozygous sickle cell).
5. ચેપ લાગવાનું જોખમ મોટા પ્રમાણમાં વધી શકે તેટલા પ્રમાણમાં ઈમ્યુનોસપ્રેશન થેરપિઓ લેતાં હોય તે લોકો.
6. ગર્ભવતી મહિલાઓ જેમને ગંભીર પ્રકારનો હૃદયનો રોગ, જન્મજાત અથવા બાદમાં થયેલ હોય.

શિલ્ડીંગ તમારા પોતાના રક્ષણ માટે છે. અમે સલાહ આપેલ પગલાં તમારે લેવાં કે નહિ તે તમારી પોતાની પસંદગી છે. જે લોકો 6 મહિના કરતાં ઓછું જીવવાનાં હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય, તેમજ બીજા કેટલાક ખાસ સંજોગોમાં, તેઓ શિલ્ડીંગ નહિ કરવાનું નક્કી કરી શકે છે. આ એકદમ અંગત નિર્ણય હશે. આની ચર્ચા કરવા માટે તમે તમારા જીપી અથવા નિષ્ણાત સાથે વાત કરો એવી અમારી સલાહ છે.

આ બીમારીઓ ધરાવતાં લોકો સાથે NHS ઈંગ્લેન્ડ સીધો જ સંપર્ક કરીને વધારે સલાહ પૂરી પાડી રહી છે.

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

જો તમને લાગતું હોય કે તમે અત્યંત અરક્ષિત લોકોની ઉપરોક્ત જણાવેલ શ્રેણીમાં આવો છો અને તમને રવિવાર 29 માર્ચ 2020 સુધીમાં પત્ર ન મળ્યો હોય અથવા તમારા જીપીએ તમારો સંપર્ક ન કર્યો હોય, તો તમારે તમારી ચિંતાઓ વિશે તમારા જીપી સાથે અથવા હોસ્પિટલના ક્લિનિશ્યન સાથે વાત કરવી જોઈએ.

અમે સમજીએ છીએ કે આ ચિંતાનો સમય છે અને જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે માનવામાં આવતાં હોય તે લોકોના મનમાં પ્રશ્નો અને ચિંતાઓ હશે. તમે વ્યાપક પ્રકારની મદદ અને સહાયતા ઉપર ભરોસો રાખી શકો તેની ખાતરી કરવા માટે યોજનાઓ તૈયાર કરવામાં આવી રહી છે.

### તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

જો તમને ઉપરોક્તમાંથી કોઈ આરોગ્યની બીમારી પહેલેથી હોય, તો તમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)ને કારણે ગંભીર બીમારી થવાનું ખૂબ મોટું જોખમ છે, જેથી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે.

અત્યંત અરક્ષિત લોકો કોરોનાવાઈરસના સંપર્કમાં ન આવે તે માટે તેમનું રક્ષણ કરવા માટે શિલ્ડીંગનાં પગલાં લેવામાં આવે છે.

તમને દરેક સમયે ઘરમાં જ રહેવાની અને આ પત્ર મળે તે દિવસથી ઓછામાં ઓછાં 12 અઠવાડિયાં સુધી કોઈની સાથે રૂબરૂ નહિ મળવાની સખત સલાહ છે. કૃપા કરીને નોંધ લેશો કે આ સમયગાળામાં ફેરફાર થઈ શકે છે.

તમને આવશ્યક સહાયતા પૂરી પાડતાં લોકો, જેમ કે આરોગ્ય સંભાળના વ્યવસાયિકો, તમારી રોજિંદી જરૂરતો માટેની અંગત સહાયતા અથવા સામાજિક સંભાળ પૂરી પાડતાં લોકો તમને મળવા આવવાનું ચાલુ રાખવાં જોઈએ, પરંતુ જો કેરો અને કેર વર્કરોમાંથી કોઈને પણ કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં ચિહ્નો જણાય તો તેમણે તમારાથી દૂર રહેવું જ જોઈએ. તમને **ઘરમાં પૂરી પાડવાની સંભાળની જોગવાઈ** પરની આ માર્ગદર્શિકા કદાચ ઉપયોગી લાગશે. તમારા ઘરમાં આવતાં બધાં જ લોકોએ આવીને તરત જ અને તેઓ ઘરમાં હોય ત્યારે અવારનવાર ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી પાણી અને સાબુથી તેમના હાથ ધોવા જ જોઈએ.

જો તમારા મુખ્ય કેરર બીમાર થાય તે તેમના બદલે કોણ તમારી સંભાળમાં મદદ કરી શકે તે લોકોની યાદી તમારી પાસે હોવી જોઈએ. સંભાળ કેવી રીતે મેળવવી તેની સલાહ માટે તમે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો.

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

જો તમને લાગે કે તમને કોવિડ COVID-19નાં ચિહ્નો શરૂ થઈ રહ્યાં છે, જેમ કે નવેસરથી સતત ઉધરસ આવવી કે તાવ આવવો, તો **NHS 111 ઓનલાઈન** કોરોનાવાઈરસ સેવા પર જઈને અથવા NHS 111 પર કોલ કરીને તબીબી સલાહ મેળવો. તમને ચિહ્નો શરૂ થાય ત્યારે તરત જ આ કરો.

જો તમારી સાથે બીજું કોઈ રહેતું હોય, તેમણે તેમના પોતાના માટે શિલ્ડીંગનાં આ પગલાં લેવાની જરૂર નથી. તેમણે તમને શિલ્ડીંગમાં ટેકો આપવા માટે તેમનાથી થાય એટલું કરવું જોઈએ અને તેમણે સામાજિક અંતર રાખવાની માર્ગદર્શિકાનું સખતપણે પાલન કરવું જોઈએ અને ઘરની બહારનાં તેમના સંપર્કો ઘટાડી દેવા જોઈએ. જો તમે કોઈ અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિની સંભાળ રાખતાં હો, પણ તેમની સાથે રહેતાં ન હો, તો પણ તમારે **સામાજિક અંતરની માર્ગદર્શિકાનું** સખતપણે પાલન કરવું જોઈએ.

**આ પગલાં જેમના પર જોખમ હોય તેવાં અરક્ષિત લોકો માટેની સામાજિક અંતરની બહાર પાડવામાં આવેલી માર્ગદર્શિકાથી કેવી રીતે અલગ છે?**

તમને દરેક સમયે ઘરમાં જ રહેવાની અને આ પત્ર મળે તે દિવસથી ઓછામાં ઓછાં 12 અઠવાડિયાં સુધી કોઈની સાથે રૂબરૂ નહિ મળવાની સખત સલાહ છે.

તબીબી રીતે જેઓ અત્યંત અરક્ષિત ન હોય અને જેમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નો ચેપ લાગ્યો હોય અને તેમાંથી સાજાં થઈ ગયાં હોય તેઓ તેમનું સામાન્ય જીવન ફરી પાછું શરૂ કરી શકે છે. જો તમે આ જૂથમાં આવતાં હો, તો અમારી સખત સલાહ છે કે તમારે દરેક સમયે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ.

## ચિહ્નો

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં સૌથી સામાન્ય ચિહ્નોમાં, તાજેતરમાં શરૂ થયેલ:

- નવી સતત આવતી ઉધરસ અને/અથવા
- ખૂબ વધારે તાવ (37.8 °C કરતાં વધારે)

## શિલ્ડીંગ (આવરણ ચડાવવું) એટલે શું?

શિલ્ડીંગ એટલે કે જેમના પર ખૂબ જ વધારે જોખમ હોય તેવાં અને અન્ય લોકો વચ્ચે અંદરોઅંદર હળવામળવાનું બને તેટલું ઓછું કરીને અત્યંત અરક્ષિત લોકોનું રક્ષણ કરવાનાં પગલાં લેવાં. એટલે કે અત્યંત અરક્ષિત લોકોએ તેમનાં ઘરમાંથી બહાર નીકળવું ન જોઈએ, અને ઘરની અંદર

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

પણ તેમણે ઘરનાં બીજાં સભ્યો સાથે બિનજરૂરી સંપર્ક કરવાનું ટાળવું જોઈએ. આ જેમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)થી બીમાર પડવાનું ખૂબ જ મોટું જોખમ રહેલું છે તેમનું વાઈરસના સંપર્કમાં આવવા સામે રક્ષણ કરવા માટે છે.

જો તમને લાગતું હોય કે તમને એવી કોઈ બીમારી છે જેના લીધે તમારા પર ખૂબ મોટું જોખમ છે, અથવા તમને NHS ઈંગ્લેન્ડ તરફથી પત્ર મળ્યો હોય, તો તમને સખત સલાહ છે કે કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19) થવાની શક્યતાઓ ઓછી કરવા માટે તમારી જાતને સુરક્ષા આવરણ ચડાવી દો અને નીચે જણાવ્યા મુજબ રૂબરૂ અંતર જાળવવાનાં પગલાં અનુસરો.

તે પગલાં છે:

1. કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં ચિહ્નો જણાતાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથેનો સંપર્ક સખતપણે ટાળો. આ ચિહ્નોમાં ખૂબ તાવ આવવો અને/અથવા નવેસરથી તેમજ સતત ઉધરસ આવવી.
2. તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળશો નહિ.
3. કોઈ મેળાવડાઓમાં જશો નહિ. આમાં અંગત સ્થાનોમાં મિત્રો અને કુટુંબીજનોનું મળવાનું, દાખલા તરીકે, કુટુંબીજનના ઘરમાં, લગ્નો અને ધાર્મિક સેવાઓનો સમાવેશ થઈ જાય છે.
4. ખરીદી, હરવાફરવા અથવા મુસાફરી કરવા બહાર નીકળો નહિ, અને જ્યારે ખોરાક કે દવાઓની ડિલિવરી મંગાવતી વખતે તેમનો સંપર્ક ન થાય તે માટે તે ઘરના દરવાજાની બહાર મૂકી જવાનું ગોઠવો.
5. દૂરથી સંપર્ક જાળવવાની ટેકનોલોજી, જેમ કે ફોન, ઈન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયા મારફતે સંપર્કમાં રહો.

તમારા જીપી અથવા અન્ય આવશ્યક સેવાઓનો સંપર્ક કરવા માટે ટેલીફોન કે ઓનલાઈન સેવાઓનો ઉપયોગ કરો.

અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરવાનું મુશ્કેલ લાગશે. તમારા ઘરની અંદર બેસીને દૂરથી જ બીજાં લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવાના અને તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની રીતો તમારે શોધી કાઢવી જોઈએ. પરંતુ, જો બીજી કોઈ પ્રવૃત્તિઓમાં બીજાં લોકોનો સંપર્ક થતો હોય તો તમારે તે ન જ કરવી જોઈએ.

આ સલાહ તમને તમારો પત્ર મળ્યાના દિવસથી 12 અઠવાડિયાં સુધી અમલમાં રહેશે.

**જો તમારી સાથે બીજાં લોકો રહેતાં હોય તો શું કરવું?**

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોએ આ સુરક્ષાત્મક શિલ્ડીંગનાં પગલાં પોતાના માટે લેવાં જરૂરી નથી, પરંતુ શિલ્ડીંગ કરવામાં તમારી સહાયતા માટે તેમનાથી બને તેટલો પ્રયાસ કરવાની અને સામાજિક અંતરની માર્ગદર્શિકાનું સખતપણે પાલન કરવાની અમે તેમની પાસેથી અપેક્ષા રાખીએ છીએ.

1. ઘરમાં સહિયારી જગ્યાઓ, જેમ કે રસોડું, બાથરૂમ અને બેઠક રૂમોમાં કુટુંબનાં બાકીનાં સભ્યો બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવે, તેમ કરો અને સહિયારી જગ્યાઓમાં હવાની સારી અવરજવર રાખો.
2. તમે સાથે રહેતાં હો તેમનાથી 2 મીટરનું (3 પગલાંનું) અંતર રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તેમને અલગ પથારીમાં સૂવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. જો તેમનાથી બની શકે, તો તેમણે ઘરનાં બીજાં સભ્યો કરતાં અલગ બાથરૂમ વાપરવો જોઈએ. નહાયા પછી શરીર લૂછવા માટે અને સ્વચ્છતા જાળવવાના હેતુસર હાથ ધોયા પછી લૂછવા માટે તમે તમારા ઘરનાં બીજાં લોકો કરતાં જુદો ટાવલ વાપરો તેની ખાતરી કરો.
3. જો તમે બીજાં લોકો સાથે એક જ ટોઈલેટ અને બાથરૂમ વાપરતાં હો, તો દરેક વખતે વાપર્યા પછી તમે તે સાફ કરી દો તે અગત્યનું છે (દાખલા તરીકે, તમે જેના સંપર્કમાં આવ્યાં હોય તે સપાટીઓ લૂછી નાંખવી). બીજું સૂચન એ છે કે નહાવા જવા માટેના વારા નક્કી કરો, અને તમે તે પહેલાં વાપરશો તેવું નક્કી કરો.
4. જો તમે રસોડું વહેંચીને વાપરતાં હો, તો તેઓ હાજર હોય ત્યારે તે ન વાપરો. જો બની શકે, તો તમારે તમારું ખાવાનું તમારા રૂમમાં લઈ જઈને ખાવું જોઈએ. તમારી પાસે હોય તો કુટુંબીજનોનાં વાપરેલાં વાસણો અને ચમચા-ચમચીઓ સાફ કરવા અને સૂકવવા માટે ડિશવોશર વાપરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો તમારો સાધારણ વાસણ ધોવાનો સાબુ અને ગરમ પાણીથી તે ધુઓ અને તેમને સંપૂર્ણપણે સૂકાં કરી દો. જો તમે તમારાં પોતાનાં વાસણો વાપરતાં હો, તો તે લૂછવા માટે અલગ કપડું વાપરવાનું યાદ રાખો.
5. અમે સમજીએ છીએ કે કેટલાંક લોકો માટે ઘરમાં બીજાં લોકોથી અલગ પડવાનું મુશ્કેલ બનશે. આ માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરવા માટે તમારે તમારાથી બનતા પ્રયાસ કરવા જોઈએ અને તમારા ઘરમાં દરેક જણે નિયમિત તેમના હાથ ધોવા જોઈએ, પોતાના ચહેરાને અડવાનું ટાળવું જોઈએ અને વારંવાર અડતાં હો તે સપાટીઓ સાફ કરવી જોઈએ.

જો તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યો સામાજિક અંતરની સલાહનું સખતપણે પાલન કરે અને ઉપરોક્ત સલાહ અનુસરીને ઘરની અંદર એકબીજાંમાં વાઈરસ ફેલાતો અટકાવવાનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરી નાંખે, તો તેમણે પણ તમારી સાથે શિલ્ડીંગ કરવાની જરૂર નથી.

**હાથ ધોવા અને શ્વાસોચ્છાસને લગતી સ્વચ્છતા**

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા વાઈરસને કારણે શ્વાસનળીઓ અને છાતીનાં ઈન્ફેક્શનો ફેલાવો રોકવામાં મદદ માટે તમે અનુસરી શકો તેવા કેટલાક સાધારણ સિદ્ધાંતો છે, જેમ કે:

- અવારનવાર તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો તમે નાક સાફ કરો, છીંક કે ઉધરસ ખાવ અને તમે ખોરાક ખાવ કે ખોરાકને અડો તે પછી આમ કરો
- ધોયા વગરના હાથથી તમારી આંખો, નાક અને મોઢું ન અડો
- જેમને ચિહ્નો હોય તે લોકો સાથે નજીકથી સંપર્કમાં ન આવો
- ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે મોઢું ટિશ્યૂથી ઢાંકી લો અને તે પછી તે ટિશ્યૂ બિનમાં ફેંકી દો
- ઘરમાં જ્યાં વારંવાર અડતાં હો તે વસ્તુઓ અને સપાટીઓ અવારનવાર સાફ કરીને જંતુરહિત કરો

**તમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં ચિહ્નો દેખાવાનાં શરૂ થાય તો તમારે શું કરવું?**

જો તમને કોવિડ COVID-19નાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે (37.8 °C કરતાં વધારે ઊંચું શરીરનું તાપમાન અને/અથવા નવી અને સતત ઉધરસ), તો **NHS 111 ઓનલાઈન પર** કોરોનાવાઈરસ સેવા પર જઈને તબીબી સલાહ મેળવો અથવા જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો NHS111 પર કોલ કરો. જો ઇમર્જન્સી હોય, અને તમે ગંભીર બીમાર હો તો, તાત્કાલિક 999ને કોલ કરો. જીપી, ફાર્મસી, તત્કાલિન કેર સેન્ટર અથવા હોસ્પિટલમાં જશો નહિ. તમને ચિહ્નો શરૂ થાય ત્યારે તરત જ આ કરો.

કોરોનાવાઈરસ થવાને કારણે જો તમારે હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડે, તો તમને સર્વોત્તમ સંભાળ પૂરી પાડવામાં NHSને મદદ કરવા માટે અમારી વિનંતી છે કે તમે એક જ હોસ્પિટલ બેગ તૈયાર કરો. આમાં તમારા ઇમર્જન્સીમાં કરવાના સંપર્કો, તમે લેતાં હો તે દવાઓની યાદી (તેના ડોઝ અને સમયની વિગતો સહિત), તમારી આયોજિત સંભાળની અપોઈન્ટમેન્ટો અંગેની કોઈ પણ માહિતી તેમજ રાત રોકાવા માટે જરૂરી વસ્તુઓ (નાસ્તો, પાયજામો, ટૂથબ્રશ, દવાઓ વગેરે)નો સમાવેશ થવો જોઈએ. જો તમારી પાસે એડવાન્સ કેર પ્લાન હોય તો કૃપા કરીને તે પણ લેતાં આવો.

**જો હું શિલ્ડીંગ કરું તો મને ખોરાક અને દવાઓ માટે કેવી રીતે સહાયતા મળી શકશે?**

તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને પાડોશીઓને કહો કે તમને સહાય કરે અને ઓનલાઈન સેવાઓનો ઉપયોગ કરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો જાહેર ક્ષેત્રો, ધંધા-વ્યવસાયો, ચેરિટી સંસ્થાઓ તેમજ જાહેર જનતા જેમને ઘરમાં રહેવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય તે લોકોની મદદ માટે તૈયાર થઈ રહ્યાં છે. ઘરમાં રહેવાના આ સમય દરમિયાન તમારી રોજિંદી જરૂરતો વિશે કૃપા કરીને તમારાં કેરરો, કુટુંબીજનો, મિત્રો, પાડોશીઓ તેમજ સ્થાનિક સામાજિક જૂથો સાથે વાતચીત કરીને જુઓ કે

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

તેઓ તમને કેવી રીતે સહાયતા કરી શકે તેમ છે. તમને જોઈતી સહાયતા માટે નામ નોંધાવવા કૃપા કરીને [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) પર જાવ. આમાં ખોરાક, શોપિંગની ડિલિવરી તેમજ તમને કદાચ જોઈતી વધારાની સંભાળની મદદનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રિસ્ક્રિપ્શનો લોકોનાં ઘરે પહોંચાડવા માટે સરકાર ફાર્મસીઓને મદદ કરી રહી છે. પ્રિસ્ક્રિપ્શનોની દવાઓ સામાન્ય રીતે જેટલા સમય માટેની હોય તેટલા જ સમય માટે મળવાનું ચાલુ રહેશે. જો તમે હાલમાં તમારા પ્રિસ્ક્રિપ્શન લેવાની અથવા ડિલિવરીની સગવડ ન મેળવતાં હો, તો તમે આ રીતે તેની ગોઠવણ કરી શકો છો:

1. તમારું પ્રિસ્ક્રિપ્શન સ્થાનિક ફાર્મસીમાંથી લઈ આવવા માટે કોઈને કહો (શક્ય હોય તો આ સર્વોત્તમ વિકલ્પ છે).
2. તમારી ફાર્મસીનો સંપર્ક કરીને કહો કે કોઈ સ્વયંસેવક શોધવામાં તમારી મદદ કરે (જેમની ઓળખની તપાસ કરવામાં આવેલી હશે) અથવા તેઓ પોતે તે આપી જાય.

તમારી હોસ્પિટલ કેર ટીમ દ્વારા તમને લખી આપવામાં આવેલી હોસ્પિટલ સ્પેશ્યાલિસ્ટ દવાઓ લેવા જવા કે તમને આપી જવા માટે પણ તમારે કદાચ ગોઠવણ કરવી પડે.

જો તમને આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળની સંસ્થાઓ તરફથી સહાયતા મળતી હોય, દાખલા તરીકે, જો લોકલ ઓથોરિટી અથવા હેલ્થ કેર સિસ્ટમ મારફતે તમને સંભાળ પૂરી પાડવામાં આવી રહી હોય, તો તે સામાન્ય રીતે જ ચાલુ રહેશે. તમારા આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળના પ્રોવાઈડરને વધારાની સાવચેતીઓ લેવાનું કહેવામાં આવશે, જેથી તમે સુરક્ષિત રહો તેની ખાતરી રાખી શકાય. ઔપચારિક કેરો માટેની સલાહ **ઘરમાં પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળની જોગવાઈમાં** આપેલી છે.

**આ સમય દરમિયાન જો તમારી હોસ્પિટલની કે જીપીની અપોઈન્ટમેન્ટ હોય તો તમારે શું કરવું જોઈએ?**

જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે દૂરથી જ તબીબી સહાયતા મેળવવાની અમે દરેક જણને સલાહ આપીએ છીએ. પરંતુ જો આ સમય દરમિયાન તમારી હોસ્પિટલની કે અન્ય તબીબી અપોઈન્ટમેન્ટ હોય, તો તમારા જીપી અથવા નિષ્ણાત સાથે વાત કરીને ખાતરી કરો કે તમને જોઈતી સંભાળ મળવાનું ચાલુ રહે અને આમાંથી કઈ અપોઈન્ટમેન્ટો એકદમ આવશ્યક છે તે નક્કી કરો.

શક્ય છે કે તમારી હોસ્પિટલે કેટલાંક ક્લિનિકો અને અપોઈન્ટમેન્ટો કદાચ રદ કરવાની જરૂર પડશે. અપોઈન્ટમેન્ટો ચોક્કસ કરવા માટે તમારે તમારી હોસ્પિટલ અથવા ક્લિનિકનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.



COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

## તમને સંભાળ પૂરી પાડતાં હોય તે લોકો સહિત, અન્ય મુલાકાતીઓ માટે શું સલાહ છે?

તમારે તમારા નિયમિત સામાજિક મુલાકાતીઓ, જેમ કે મિત્રો અને કુટુંબીજનોનો સંપર્ક કરીને જણાવવું જોઈએ કે તમે શિલ્ડીંગ કરી રહ્યાં છો અને આ સમય દરમિયાન તેમણે તમને મળવા આવવું જોઈએ નહિ, સિવાય કે તેઓ તમને આવશ્યક સંભાળ પૂરી પાડતાં હોય. આવશ્યક સંભાળમાં, નવડાવવા ધોવડાવવા, કપડાં પહેરાવવાં, અથવા ખવડાવવા જેવી મદદનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમને કોઈ સંસ્થા તરફથી નિયમિત આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ મળી રહી હોય, તમારી લોકલ ઓથોરિટી અથવા તમારા પોતાના પૈસે ખરીદેલી સંભાળ, તો તમારી સંભાળ પૂરી પાડનારને જાણ કરી દો કે તમે શિલ્ડીંગ કરી રહ્યાં છો અને તમારી સંભાળ ચાલુ રાખવાની યોજના નક્કી કરી દો.

જો તમને મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો તરફથી આવશ્યક સંભાળ મળતી હોય, તો તમને સલામત રાખવા માટે લેવાની વધારાની સાવચેતીઓ વિશે તમારા કેરરો સાથે વાત કરો. તમને **ઘરમાં પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળની જોગવાઈ** ઉપરની આ માર્ગદર્શિકા કદાચ ઉપયોગી લાગશે.

જો કદાચ તમારા મુખ્ય કેરર બીમાર પડે અને તેમણે પોતે એકાંતમાં રહેવાની જરૂર પડે, તો તમે શું કરશો તેની યોજના વિશે તમારા કેરરો સાથે વાત કરી રાખો. તમને સંભાળ અંગે મદદની જરૂર હોય પણ કોનો સંપર્ક કરવો તેની ખબર ન હોય, અથવા તમને મદદ કરી શકે તેવાં કુટુંબીજનો કે મિત્રો ન હોય, તો તમે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરી શકો છો જેઓ તમને મદદ કરી શકશે અને તમારી કોઈ સામાજિક સંભાળની જરૂરતો હશે તો તેની આકારણી કરી શકશે. તમને જોઈતી સહાયતા માટે નામ નોંધાવવા કૃપા કરીને [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) પર જાવ.

## જેમના પર અત્યંત જોખમ રહેલું હોય તો લોકોને સંભાળ પૂરી પાડતાં અનઔપચારિક કેરરો માટે શું સલાહ છે?

કોવિડ COVID-19થી થયેલ ગંભીર બીમારીને કારણે અત્યંત અરક્ષિત હોય એવી કોઈ વ્યક્તિની તમે સંભાળ રાખતાં હો, તો વર્તમાન સમયમાં તેમનું રક્ષણ કરવા માટે અને તેમના પરનું જોખમ ઓછું કરવા માટે કેટલાંક સરળ પગલાં તમે લઈ શકો છો. યોગ્ય આરોગ્ય સ્વચ્છતાની સલાહનું તમે પાલન કરો છો તેની ચોક્કસાઈ કરો:

□ માત્ર આવશ્યક હોય તેવી જ સંભાળ પૂરી પાડવામાં આવવી જોઈએ

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

- આવો ત્યારે અને અવારનવાર તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો
- તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ટિશ્યૂ અથવા તમારી બાંય વડે ઢાંકો (તમારા હાથ વડે નહિ)
- વાપરેલા ટિશ્યૂ તરત જ બિનમાં નાંખી દો અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો
- જો તમે બીમાર હો તો સંભાળ પૂરી પાડશો નહિ કે તેમને મળવા જશો નહિ, અને તેમની સંભાળ માટેની બીજી કોઈ વ્યવસ્થા કરો
- જો તેમની તબિયત બગડે તો તેમણે કોને બોલાવવાં જોઈએ તેની તેમજ NHS 111 ઓનલાઈન કોરોનાવાઈરસની સેવા કેવી રીતે વાપરવી તેની તેમને માહિતી આપી રાખો અને NHS111 તેમને તરત જ દેખાય તેવી રીતે ક્યાંક લગાવી રાખો
- વાપરી શકાય તેવાં સહાયતાનાં અન્ય સ્ત્રોતો વિશેની જાણકારી અને અણધાર્યાં સંજોગોમાં અચાનક શું કરવું તેની યોજના બનાવી રાખવા વિશેની વધારે સલાહ **કેરર્સ યુકે** પરથી મેળવો
- આ સમય દરમ્યાન તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય તેમજ શારીરિક આરોગ્યનું ધ્યાન રાખો - આના વિશે વધારે માહિતી **પરથી મળી શકે છે**

## તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખશો?

સામાજિક એકલતા, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો, અનિશ્ચિતતા તેમજ નિયતક્રમમાં ફેરફારો તે બધાંથી તણાવ વધી શકે છે. હાલમાં જેમની માનસિક આરોગ્યની કોઈ જરૂરતો ન હોય તે સહિતનાં ઘણાં લોકોને આની અસરોની ચિંતા થાય એવું બને, જેમ કે રોજિંદું જીવન જીવવામાં સહાયતા, હેલ્થ પ્રોવાઈડરો સાથેની સંભાળની સગવડો ચાલુ રહેવી, દવાઓ મેળવવામાં ટેકો તેમજ તેમના રોજિંદા નિયતક્રમમાં ફેરફારો.

જો તમને તમારા માનસિક આરોગ્ય, શીખવાની અસમર્થતા અથવા ઓટીઝમ માટે સેવાઓ મળી રહી હોય અને એકલતાની અસરો અંગે ચિંતિત હો, તો કૃપા કરીને તમારા કી વર્કરનો અથવા કેર કોઓર્ડિનેટરનો અથવા પ્રોવાઈડરનો સંપર્ક કરીને તમારી યોજનાની ફેરવિચારણા કરવાનું કહો. જો તમારી બીજી વધારાની જરૂરતો હોય, તો કૃપા કરીને તમારા કી વર્કરનો અથવા કેર કોઓર્ડિનેટરનો સંપર્ક કરીને એક સેફ્ટી અથવા કાઈસિસની યોજના બનાવો.

શિલ્ડીંગ કરવાનું અને અંતર રાખવાનું તમને કદાચ કંટાળાજનક અથવા હતાશાજનક લાગે એ સમજી શકાય તેમ છે. તમે કદાચ જોશો કે તમારા મિજાજ અને લાગણીઓને અસર થઈ રહી છે, અને તમને કદાચ ઉદાસીનતા લાગે, ચિંતા થાય, ઉંઘ આવવામાં તકલીફ થાય એવું બને અને બહાર નીકળીને બીજાં લોકોને મળવાનું તમને યાદ આવે.

આવા સમયે, અસ્વસ્થતાપૂર્ણ વર્તન કરવાની ટેવ સહેલાઈથી પડી જાય, જેના પરિણામે તમારું સ્વાસ્થ્ય વધારે બગડે. આવા સમયે માનસિક અને શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહેવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે એવી કેટલીક સહેલી બાબતો છે જે તમે કરી શકો, જેમ કે:

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

- તમે ઘરમાં કરી શકો તેવી કસરતોના સુઝાવો માટે NHS વેબસાઈટ જુઓ
- તમને આનંદ આવે તેવી વસ્તુઓ કરવામાં સમય વીતાવો - જેમ કે વાંચન, રસોઈ, ઘરની અંદર રહીને થાય તેવા અન્ય શોખ અથવા તમારો મનગમતો રેડિયો કાર્યક્રમ સાંભળવો કે ટીવી પ્રોગ્રામો જોવા
- આરોગ્યપ્રદ, સમતોલિત ખોરાક ખાવ, પુષ્કળ પાણી પીવો, નિયમિત કસરત કરો, અને ધૂમ્રપાન, દારૂ તેમજ નશીલી દવાઓ નહિ લેવાની કોશીશ કરો
- ઘરની બારીઓ ખુલ્લી રાખીને તાજી હવા અંદર આવવા દો, અંદરથી બહારનું કોઈ સરસ દ્રવ્ય જોઈ શકાય તેવી રીતે તમારી બેઠક ગોઠવો (જો શક્ય હોય તો), અને થોડો કુદરતી સૂર્યપ્રકાશ મેળવો, અથવા કોઈ અંગત સ્થળમાં બહાર નીકળો, અથવા જો તમે ઘરનું બારણું ખોલીને આંગણે બેઠાં હો તો તમારાં પાડોશીઓ કે ઘરનાં બીજાં સભ્યોથી ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર રાખો.

સતત સમાચારો જોતાં રહેવાથી તમને વધારે ચિંતા થઈ શકે. જો આની તમને અસર થતી હોય એવું લાગે, તો આ બીમારીના ફેલાવા વિશે પ્રસાર માધ્યમો પર જોવા, વાંચવા કે સાંભળવાનું ઓછું કરવા પ્રયત્ન કરો. અમુક ચોક્કસ સમયે જ અથવા દિવસમાં માત્ર બે જ વાર સમાચારો તપાસવાનું નક્કી કરવાથી કદાચ મદદ થશે.

તમારા કાબૂમાં હોય તેવી બાબતો પર ધ્યાન આપવા પ્રયત્ન કરો, જેમ કે તમારું વર્તન, તમે કોની સાથે વાત કરો છો અને તમને કોની પાસેથી માહિતી મળે છે. **દરેકનું મગજ અગત્યનું છે** પર તમારા માનસિક આરોગ્યની બહેતર સંભાળ લેવાનું શરૂ કરવા માટેનાં સરળ સૂચનો અને સલાહ આપવામાં આવ્યાં છે.

જો તમને તમારા માનસિક આરોગ્ય વિશે તકલીફ પડી રહી હોય, તો કૃપા કરીને સ્વ-આકારણી, ઓડિયો માર્ગદર્શન તેમજ તમે વાપરી શકો તેવાં સાધનો વિશે સલાહ માટે કૃપા કરીને NHSની માનસિક આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યને લગતી સલાહની વેબસાઈટ જુઓ. જો ઘણાં અઠવાડિયાં પછી પણ તમને તકલીફ પડી રહી હોય, અને તેનાથી તમારા રોજિંદા જીવન પર અસર પડતી હોય, તો કૃપા કરીને **NHS 111 ઓનલાઈન**નો સંપર્ક કરો. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય તો તમારે NHS 111 ને કોલ કરવો જોઈએ.

**આ સમય દરમિયાન કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવા તમે શું પગલાં લઈ શકો?**

તમારાં મિત્રો, કુટુંબીજનો તેમજ અન્ય નેટવર્કો દ્વારા તમને મળતી સહાયતા પર આ સમય દરમિયાન ધ્યાન આપો. તમારી આસપાસનાં લોકો સાથે ફોન, ટપાલ અથવા ઓનલાઈન સંપર્કમાં રહેવા પ્રયત્ન કરો. તમે કેવી રીતે સંપર્કમાં રહેવા માગો છો તે લોકોને જણાવો અને એક પ્રકારનો

COVID-19: તબીબી કારણોસર જેમને અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે નક્કી કરાયેલાં લોકોનું શિલ્ડીંગ અને રક્ષણ કરવું

નિયતક્રમ બનાવો. આ તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવા માટે પણ આ અગત્યનું છે અને તમને કેવું લાગે છે તે વિશે તમે ઈચ્છો તો તેમની સાથે વાત કરવાનું પણ કદાચ મદદરૂપ લાગે.

યાદ રાખો કે તમને વિશ્વાસ હોય તેવાં લોકો સાથે તમારી ચિંતાની વાતચીત કરવામાં કોઈ જ વાંધો નથી, અને તેમ કરવામાં કદાચ તમે સામો તેમને પણ ટેકો આપતાં હો એવું બને. અથવા તમે કદાચ આ પણ કરી શકો

NHSની ભલામણ કરાયેલ હેલ્પલાઈન વાપરો.

લાંબા સમયની સંભાળની સુવિધાઓમાં રહેતાં લોકો માટે શું સલાહ છે, વૃદ્ધ લોકો માટે અથવા ખાસ જરૂરતોવાળાં લોકો માટે?

આ સલાહ અત્યંત અરક્ષિત લોકો જેઓ લાંબા સમયની સંભાળની સુવિધાઓમાં રહેતાં હોય તેમને પણ લાગુ પડે છે. આ સલાહ વિશે સંભાળ પૂરી પાડનારાં પ્રોવાઈડરોએ તે વ્યક્તિનાં કુટુંબીજનો, કેરરો અને નિષ્ણાત ડોક્ટરો સાથે ધ્યાનપૂર્વક ચર્ચા કરવી જોઈએ જેથી આ માર્ગદર્શનનું કડકપણે પાલન કરવાની ચોક્કસાઈ રાખી શકાય.

અત્યંત અરક્ષિત બાળકોનાં માતાપિતાઓ અને સ્ફૂલો માટે શું સલાહ છે?

આ સલાહ મુખ્ય પ્રવાહની અને ખાસ સ્ફૂલોમાં ભણતાં અત્યંત અરક્ષિત બાળકો માટે પણ લાગુ પડે છે.