



اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر کوویڈ-19 کی وجہ سے انتہائی زدپذیر قرار دیا گیا ہے

پس منظر اور ہدایتنامہ کا دائرہ کار

یہ ہدایتنامہ اُن لوگوں، بشمول بچوں کے، اور اُن کے رشتہ داروں، دوستوں اور کیئررز کے لیے ہے جنہیں کسی بادی النظر میں نہ نظر آنے والی بیماری کی وجہ سے کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی وجہ سے شدید بیمار پڑنے کا خطرہ ہو۔ اس کا مقصد اسے ایسے حالات میں استعمال کرنا ہے جہاں لوگ اپنے گھروں میں مدد یا مدد کے بغیر رہ رہے ہوں۔ اس میں طویل المدتی کیئر فسلٹیٹیز میں رہنے والے لوگ بھی شامل ہیں جو طبی بناء پر انتہائی زدپذیری کا شکار ہیں، یا تو بزرگ افراد یا خصوصی ضروریات کے حامل افراد۔

حفاظتی ڈھال بننا وہ قدم ہے جس کے تحت انتہائی زدپذیر لوگوں اور دیگر افراد کے مابین رابطے کو کم سے کم کر کے اُن لوگوں کی حفاظت کرنا ہے جو طبی طور پر انتہائی زدپذیر ہیں۔ ہم اُن افراد کو جن کو بادی النظر میں نہ نظر آنے والی بیماریاں (ذیل میں فہرست شدہ) ہوں جو اُنہیں کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی وجہ سے شدید بیمار پڑنے کے انتہائی زیادہ خطرے سے دوچار کرسکتی ہوں کو سختی سے تاکید کر رہے ہیں کہ وہ سختی سے ڈھال بنانے والے اقدام پر عمل پیرا ہوں تاکہ وہ اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکیں۔

انتہائی زدپذیر ہونے سے ہماری کیا مراد ہے؟

اس انتہائی زدپذیر گروہ میں شامل ہونے والے افراد میں شامل ہیں:

1. جن لوگوں نے ٹھوس آرگن ٹرانسپلانٹ کروایا ہو۔
2. افراد جن کو مخصوص طرح کے کینسر ہوں:

- سرطان کے مریض جو پھیپھڑوں کے سرطان کے لیے ایکٹیو کیمو تھراپی یا ریڈیکل تھراپی کروا رہے ہوں
- خون اور ہڈیوں کے گودے کے سرطان جیسے لیوکیمیا، لیمفوما یا مائلوما کے مریض جو علاج کے کسی بھی مرحلے پر ہوں
- وہ لوگ جن کا سرطان کے لیے امیونوتھراپی یا دیگر اینٹی باڈی علاج جاری ہو

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہدیز قرار دیا گیا ہے

- لوگ جن کا سرطان کے لیے ٹارگٹڈ علاج جاری ہو جو اُن کے مدافعتی نظام کو متاثر کرسکتا ہو جیسے پروٹین کنیز انہیٹر یا پی اے آر پی انہیٹرز
- وہ لوگ جنہوں نے پچھلے 6 میں ہڈیوں کے گودے یا سٹم سیل کا ٹرانسپلانٹ کروایا ہو یا جو ابھی تک مدافعتی نظام کو روکنے والی ادویات لے رہے ہوں۔

3. نظامِ تنفس کی شدید بیماریوں میں مبتلا افراد بشمول تمام سسٹک فائبروسس، شدید دمہ اور شدید سی او پی ڈی کے۔
4. انتہائی نایاب بیماریوں کے حامل افراد اور مٹابولزم کے پیدائشی عارضوں میں مبتلا لوگ جن کو انفیکشن ہونے کے کافی زیادہ خطرہ ہو (جیسے ایس سی آئی ڈی، ہوموزائی گوسس سیکل سیل)۔
5. مدافعتی نظام کو قابو میں رکھنے کے لیے علاج کروانے والے لوگ جنہیں انفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ ہو۔
6. حاملہ خواتین جن کو دل کا عارضہ لاحق ہو، پیدائشی یا بعد میں لاحق ہونے والا۔

حفاظتی ڈھال بنانے کا عمل آپ کی ذاتی حفاظت کے لیے ہے۔ یہ آپ کی مرضی ہے کہ ہماری جانب سے مجوزہ اقدامات پر آپ عمل کریں یہ نہ کریں۔ وہ افراد جن کو بتایا گیا ہے کہ اُن کے پاس زندہ رہنے کے لیے 6 ماہ سے کم عرصہ ہے، خصوصی حالات کے حامل چند دیگر لوگ یہ فیصلہ کرسکتے ہیں کہ آیا وہ حفاظتی ڈھال کا عمل اپنانا چاہتے ہیں یا نہیں۔ یہ انتہائی ذاتی فیصلہ ہوگا۔ ہم مشورہ دیں گے کہ آپ اپنے جی پی یا کسی سپیشلسٹ کو فون کرکے مشورہ کرلیں۔

انگلینڈ میں این ایچ ایس ایسی بیماریوں والے افراد کو مزید مشورہ دینے کے لیے اُن سے براہ راست رابطہ کر رہی ہے۔

اگر آپ کو لگے کہ آپ مندرجہ بالا انتہائی زہدیز لوگوں کی درجہ بندی میں آتے ہیں اور آپ کو اتوار 29 مارچ 2020 تک خط موصول نہیں ہوا یا آپ سے جی پی نے رابطہ نہیں کیا تو آپ کو اپنے خدشات کے سلسلے میں اپنے جی پی یا ہسپتال کے ڈاکٹر سے بات کرنا چاہیے۔

ہمیں معلوم ہے کہ پریشان کن وقت ہے اور انتہائی زہدیز سمجھے جانے والے افراد بجا طور پر سوالات کرنا چاہیں گے یا خدشات کا شکار ہوں گے۔ منصوبے تیار کیے جارہے ہیں کہ یہ بات یقینی بنائی جائے کہ آپ کو وسیع البنیاد مدد اور سپورٹ دستیاب ہو۔

آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

اگر آپ کو مندرجہ بالا بادی النظر میں نہ نظر آنے والی بیماریوں میں سے کوئی بھی بیماری ہو تو اس بات کا بہت زیادہ خطرہ ہے کہ آپ کو کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی وجہ سے شدید بیماری لاحق ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو ہسپتال جانا پڑ سکتا ہے۔

حفاظتی ڈھال ایک ایسا عمل ہے جسے انتہائی زہدیز لوگوں کو کرونا وائرس سے رابطے میں آنے سے روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ کو سختی سے تاکید کی جاتی ہے کہ آپ ہمہ وقت گھر پر رہیں اور اس خط کے موصول ہونے کے دن سے لے کر کم از کم 12 ہفتوں تک لوگوں سے بالمشافہ رابطے سے اجتناب برتیں۔ براہ مہربانی نوٹ کرلیں کہ یہ عرصہ تبدیل بھی ہوسکتا ہے۔

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہدیز قرار دیا گیا ہے

وہ لوگ آپ سے ملنے کے لیے آتے رہیں گے جو آپ کو ضروری سپورٹ مہیا کرتے ہیں جیسے بیلٹھ کیئر، روزمرہ ضروریات کے سلسلے میں ذاتی سپورٹ لیکن کیئررز اور کیئر ورکرز کو اگر کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی کوئی سی بھی علامات بوئیں تو اُنہیں آپ سے دور رہنا ہوگا۔ ممکن ہے کہ آپ کو **بوم کیئر پروزن** پر ہدایتنامہ مفید لگے۔ آپ کے گھر آنے والے تمام افراد کو آنے کے فوراً بعد کم سے کم 20 سیکنڈ تک گرم پانی اور صابن سے ہاتھ دھونے چاہییں اور جب تک وہ یہاں موجود رہیں اُنہیں ایسا بار بار کرنا چاہیے۔

آپ کے پاس آپ کی کیئر کرنے والے متبادل افراد کی ایک لسٹ ہونی چاہیے جو آپ کی اُس وقت کیئر کر سکیں جب آپ کے مخصوص کیئر کی طبیعت ناساز ہو جائے۔ آپ مشورے کے لیے لوکل کونسل سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں کہ کیئر تک کیسے رسائی حاصل کرنی ہے۔

اگر آپ کو لگے کہ آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں، جیسے، مسلسل کھانسی اور بخار تو **اے این ایچ ایس 111 آن لائن** کرونا وائرس سروس سے طبی مشورہ طلب کریں یا **اے این ایچ ایس 111** کو فون کریں۔ جیسے ہی آپ میں یہ علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر یہ کریں۔

آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد کو اپنے لیے حفاظتی ڈھال کے ان اقدامات پر عمل پیرا ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو ڈھال مہیا کرنے کے لیے اُن سے جو بھی بن پڑے وہ کرنا چاہیے اور اُنہیں گھر سے باہر روابط کو کم کر کے سختی سے سماجی دوری کے بارے میں ہدایتنامہ پر عمل کرنا چاہیے۔ اگر آپ کسی انتہائی زہدیز فرد کی کیئر کرتے ہیں لیکن اُن کے ساتھ رہتے نہیں تو پھر بھی آپ کو سختی سے **سماجی دوری کے بارے میں ہدایتنامہ** پر عمل کرنا چاہیے۔

زہدیز لوگوں کے لیے سماجی دوری کے سلسلے میں جاری کردہ ہدایتنامہ سے یہ اقدامات کیسے مختلف ہیں؟

آپ کو سختی سے تاکید کی جاتی ہے کہ آپ ہمہ وقت گھر پر رہیں اور اس خط کے موصول ہونے کے دن سے لے کر کم از کم 12 ہفتوں تک لوگوں سے بالمشافہ رابطے سے اجتناب برتیں۔

وہ لوگ جو طبی طور پر انتہائی زہدیز نہیں ہیں اور جنہیں کرونا وائرس (کوویڈ-19) ہوا تھا اور جو اس سے صحتیاب ہو گئے تھے، وہ اپنی معمول کی زندگی گزار سکتے ہیں۔ اگر آپ اس گروہ میں ہیں تو ہم سختی سے تاکید کرتے ہیں کہ آپ ہمہ وقت گھر پر رہیں۔

علامات

کرونا وائرس (COVID-19) کی سب سے عام علامات مندرجہ ذیل کا حال ہی میں ظاہر ہونا ہے:

□ نئی لگنے والی مسلسل کھانسی اور/یا

□ تیز بخار (37.8 C° سے اوپر)

حفاظتی ڈھال کیا ہے؟

حفاظتی ڈھال وہ قدم ہے جس کے تحت انتہائی زہدیز لوگوں اور دیگر افراد کے مابین رابطے کو کم سے کم کر کے اُن لوگوں کی حفاظت کی جاتی ہے جو طبی طور پر انتہائی زہدیز ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ لوگ جو انتہائی زہدیز ہیں اُنہیں گھر سے باہر نہیں جانا چاہیے اور گھر کے اندر بھی گھرانے کے دیگر افراد کے ساتھ غیر

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہدیز قرار دیا گیا ہے

ضروری رابطے کو کم سے کم کرنا چاہیے۔ اِس کا مقصد اُن لوگوں کو وائرس کے ساتھ رابطے میں آنے سے بچانا ہے جنہیں کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی وجہ شدید بیماری لگنے کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کوئی ایسی بیماری ہے جس کی وجہ سے آپ انتہائی زہدیز ہیں یا آپ نے این ایچ ایس انگلینڈ کی جانب سے ایک خط وصول کیا ہے تو آپ کو سختی سے تاکید کی جاتی ہے کہ آپ اپنے آپ کو کرونا وائرس (کوویڈ-19) لگنے سے بچائیں اور بالمشافہ رابطے سے اجتناب والے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

یہ اقدامات یہ ہیں:

1. کسی ایسے فرد سے رابطہ کرنے سے پرہیز کریں جو کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی علامات ظاہر کر رہا ہو۔ اِن علامات میں شامل ہیں شدید بخار اور/یا نئی اور مسلسل کھانسی۔
2. گھر سے باہر مت نکلیں۔
3. کسی محفل میں مت جائیں۔ اِن میں وہ محفلیں بھی شامل ہیں جن کا بندوبست کسی نجی جگہ میں دوستوں اور رشتے داروں نے کیا ہو، جیسے فیملی بومز، شادیاں اور مذہبی عبادات۔
4. خریداری، تفریح یا سیاحت کے لیے باہر مت جائیں اور جب خوراک اور ادویات کی ڈلیوری کا بندوبست کریں تو رابطہ کم سے کم رکھنے کے لیے دروازے پر چھوڑ دی جانی چاہیں۔
5. فون، انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا جیسی دور سے رابطہ رکھنے والی ٹیکنالوجی کے ذریعے رابطے میں رہیں۔

اپنے جی پی اور دیگر ضروری سروس سے رابطہ کرنے کے لیے صرف ٹیلی فون یا آن لائن سروسز استعمال کریں۔

ہمیں ادراک ہے کہ اِن سرگرمیوں کو روکنا مشکل ہو گا۔ آپ کو دیگر لوگوں سے رابطے میں رہنے کے لیے ذرائع کے نشاندہی کرنا چاہیے اور اپنی معمول کی سرگرمیوں میں دوری سے اپنے گھر سے شرکت کرنی چاہیے۔ تاہم اگر دیگر لوگوں کے ساتھ رابطے کا احتمال ہو تو آپ کو متبادل سرگرمیوں میں شرکت نہیں کرنی چاہیے۔

یہ ہدایتنامہ اُس دن سے لے کر جب آپ کو یہ خط موصول ہو کم سے کم 12 ہفتوں کے لیے موجود رہے گا۔

اگر کوئی دوسرا فرد آپ کے ساتھ رہتا ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اگرچہ آپ کے گھر والوں کو خود کے لیے حفاظتی ڈھال کے اقدامات کرنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن ہم توقع کرتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے حفاظتی ڈھال بنانے میں مدد کرنے کے لیے جو بھی کرسکتے ہیں وہ کریں اور سختی سے سماجی دوری کے ہدایتنامہ پر عمل کریں۔

1. اہلخانہ کے ساتھ وقت ممکنہ حد تک کم سے کم کریں جو آپ وہاں گزارتے ہیں جہاں آپ دوسروں کے ساتھ اکھٹے ہوں جیسا کہ باورچی خانوں، غسل خانوں یا بیٹھنے کی جگہوں میں، ایسی جگہوں کو اچھی طرح ہوادار رکھیں۔
2. اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں سے 2 میٹر (3 قدم) دور رہنے کا ہدف رکھیں اور جہاں ممکن ہو انہیں الگ بستر پر سونے کی ترغیب دیں۔ اگر ممکن ہو تو آپ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر کے دوسرے لوگوں سے الگ

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہین قرار دیا گیا ہے

- تولیم استعمال کریں، ہاتھ یا شاور لینے کے بعد اپنے آپ کو سکھانے اور ہاتھوں کو صاف کرنے، دونوں کاموں کے لئے۔
3. اگر آپ کو دوسروں کے ساتھ ٹوائلٹ یا غسل خانہ شیئر کرنا پڑے، تو یہ بہت اہم ہے کہ ہر دفعہ جب آپ اسے استعمال کریں اس کو صاف کر دیں (مثال کے طور پر، ان تمام جگہوں کو صاف کرنا جنہیں آپ نے چھوا ہو)۔ ایک اور ٹپ یہ ہے کہ نہانے کا ایک روٹا بنائیں، جہاں آپ سہولیات (غسل خانہ وغیرہ) سب پہلے استعمال کریں۔
4. اگر آپ کو دوسروں کے ساتھ باورچی خانہ شیئر کرنا پڑے، تو ان کی موجودگی میں اسے استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر ممکن ہو تو اپنا کھانا کمرے میں لے جا کر کھائیں۔ اگر آپ کے گھر میں ڈش واشر ہے، تو اسے فیملی کے استعمال شدہ برتن دھونے اور خشک کرنے کے لئے استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو اسے اپنے معمول کے واشنگ لیکوئیڈ اور گرم پانی سے دھوئیں اور اچھی طرح سے انہیں خشک کر دیں۔ اگر آپ اپنے ذاتی برتن استعمال کریں، تو انہیں خشک کرنے کے لئے ایک الگ ٹی ٹاؤل استعمال کریں۔
5. ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ لوگوں کے لئے اپنے آپ کو گھر کے اندر دوسروں سے الگ کرنا مشکل ہوگا۔ آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنے کی اپنی پوری کوشش کرنی چاہئے اور آپ کے گھر کے ہر فرد کو باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں، اپنے چہروں کو ہاتھ لگانے سے گریز کرنا چاہئے اور کثرت کے ساتھ چھوٹی بوئی سطحوں کو صاف کرنا چاہئے۔

اگر آپ کے دیگر اہلخانہ سختی سے سماجی دوری ہدایتنامہ پر عمل پیرا ہوں اور مندرجہ بالا مشورے پر عمل کر کے گھر کے اندر وائرس کو پھیلنے کے خطرے کو کم سے کم کریں تو انہیں آپ کے ساتھ حفاظتی ڈھال کے اقدامات کرنے کی ضرورت نہ ہو گی۔

ہاتھوں کی ڈھلائی اور تنفسی حفظانِ صحت

کچھ عمومی اصول ہیں جن پر عمل کر کے آپ تنفسی وائرسوں کی وجہ سے پھیلنے والی تنفسی راستوں اور چھاتی کی انفیکشنز کو پھیلے سے روکنے میں مدد دیتے ہیں، بشمول:

- کثرت سے ہاتھ دھوئیں، صابن اور پانی استعمال کرتے ہوئے کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ ناک صاف کرنے، چھینکنے یا کھانسنے اور کھانے یا کھانے کو چھونے کے بعد ایسا کریں
- بغیر ڈھلے ہاتھوں کے ساتھ آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے اجتناب کریں
- اُن لوگوں سے رابطے سے اجتناب کریں جن میں علامات ہوں
- کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو ٹشو سے ڈھانپیں، پھر ٹشو کو پن میں ڈالیں۔
- گھر میں کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو زیادہ کثرت سے صاف اور جراثیموں سے پاک کریں

اگر آپ میں کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی علامات ظاہر ہوں تو کیا کریں؟

اگر آپ کو لگے کہ آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں (تیز بخار 37.8°C سے اوپر اور/یا نئی اور مسلسل کھانسی) تو این ایچ ایس 111 آن لائن کرونا وائرس سروس سے طبی مشورہ طلب کریں یا این ایچ ایس 111 کو فون کریں۔ اگر آپ کو ایک ہنگامی حالت درپیش ہو، تو فوراً 999 کو کال کریں۔ برگز جی پی، فارمیسی، ارجنٹ کیئر سنٹر یا ہسپتال مت جائیں۔ جیسے ہی آپ میں یہ علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر یہ کریں۔

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہدینر قرار دیا گیا ہے

، اگر کرونا وائرس لگنے کی وجہ سے آپ کو ہسپتال جانا پڑ جائے تو این ایچ ایس کی مدد کرنے کے لیے کہ وہ آپ کو بہترین سروس مہیا کرے، ہم آپ سے کہیں گے کہ ہسپتال کے لیے صرف ایک سنگل بیگ تیار کر لیں۔ اس میں آپ کا ہنگامی رابطہ، ادویات کی فہرست جو آپ لیتے ہوں (بشمول خوراک اور کثرت کے) اور آپ کی طے شدہ کیئر اپائنٹمنٹس اور جو ایشیاء آپ کو رات بھر قیام کرنے کے لیے درکار ہوں (سنیکس، پجامہ، ٹوٹھ برش، دوائیں وغیرہ) موجود ہونی چاہیں۔ اگر آپ کے پاس ایڈوانس کیئر پلان ہو تو براہ مہربانی وہ بھی شامل کر لیں۔
اگر آپ حفاظتی ڈھال استعمال کر رہے ہوں تو آپ کھانا اور ادویات کیسے حاصل کرسکتے ہیں؟

اپنے دوستوں، رشتے داروں اور پڑوسیوں سے مدد طلب کریں اور آن لائن سروسز استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں تو پھر سرکاری شعبہ، کاروبار، چیریٹی اور عوام الناس اُن لوگوں کی مدد کرنے کی تیاری کر رہے ہیں جنہیں گھر پر رہنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ براہ مہربانی اپنے گھر پر ٹھہرنے کے اس عرصے کے بارے میں اپنے کیئررز، گھر والوں، ہمسایوں یا لوکل کمیونٹی سے بات کر کے دیکھیں کہ وہ کیسے آپ کی مدد کر پاتے ہیں۔ براہ مہربانی [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) پر جائیں اور آپ کو جو مدد درکار ہو اُس کے لیے اندراج کروائیں۔ اس میں کھانے، شاپنگ ڈلیوری اور اضافی مدد جو آپ کو درکار ہو بھی شامل ہے۔

حکومت فارمیسیز کی پریسکریپشنز پہنچانے میں مدد کر رہی ہے۔ پریسکریپشنز معمول کے عرصوں کا احاطہ کرتی رہیں گی۔ اگر آپ نے فی الحال اپنی پریسکریپشنز نہیں لیں یا یہ ڈلیور نہیں کی گئیں تو اس کا بندوبست آپ مندرجہ ذیل کام کر کے کرسکتے ہیں:

1. کسی کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ مقامی فارمیسی سے آپ کی پریسکریپشن لے آئے (اگر ممکن ہو تو یہ سب سے اچھی آپشن ہے)۔
2. فارمیسی سے رابطہ کر کے کہیں کہ وہ آپ کے لیے رضاکار ڈھونڈنے میں مدد کریں (جن کی شناخت چیک کی گئی ہو گی) یا وہ آپ تک پہنچا دیں۔

آپ کو ہسپتال کی کیئر ٹیم کی جانب سے دی گئی ہاسپٹل سپیشلسٹ میڈیکیشن کی کلیکشن یا ڈلیوری کا بندوبست کرنا پڑے گا۔

اگر آپ صحت و سماجی بہبود کے اداروں سے مدد حاصل کرتے ہیں، مثلاً اگر آپ کو لوکل اتھارٹی یا ہیلتھ کیئر سسٹم کی جانب سے کیئر فراہم کی جاتی ہے تو یہ حسبِ معمول جاری رہے گی۔ آپ کے صحت یا سوشل کیئر فراہم کنندہ سے کہا جائے گا کہ وہ آپ کی سلامتی کو یقینی بنانے کے لیے اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ پیشہ ور کیئررز کے لیے مشورہ **ہوم کیئر پرویزن** میں شامل ہے۔

اگر اس عرصے کے دوران آپ کی ہسپتال یا جی پی کے ساتھ اپائنٹمنٹس طے ہوں تو پھر کیا کریں؟

ہم سب کو ہدایت کرتے ہیں کہ جہاں تک ممکن ہو طبی مدد ریموٹلی یعنی دوری سے حاصل کریں۔ تاہم اگر اس عرصے کے دوران آپ کی ہسپتال کے ساتھ یا دیگر طبی اپائنٹمنٹس طے ہوں تو جی پی یا سپیشلسٹ سے رجوع کریں تا کہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کو وہ دیکھ بھال دستیاب رہے جو کہ آپ کو درکار ہے اور غور کیا جا سکے کہ آیا اپائنٹمنٹس کو موخر کیا جاسکتا ہے یا نہیں۔

ہوسکتا ہے کہ آپ کے ہسپتال کو کچھ کلینکس اور اپائنٹمنٹس کو منسوخ یا موخر کرنا پڑے۔ اپائنٹمنٹس کنفرم کرنے کے لیے آپ کو اپنے کلینک یا ہسپتال سے رجوع کرنا چاہیے۔

ملاقاتیوں کے لیے کیا ہدایات ہیں بشمول اُن کے جو آپ کو کیئر فراہم کر رہے ہوں؟

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہدیز قرار دیا گیا ہے

آپ کو اپنے باقاعدہ سماجی ملاقاتیوں جیسے دوستوں اور رشتے داروں سے رابطہ کرنا چاہیے اور اُنہیں بتانا چاہیے کہ آپ حفاظتی ڈھال کا عمل اختیار کر رہے ہیں اور یہ کہ اُنہیں اس عرصہ کے دوران آپ کے پاس نہیں آنا چاہیے تاوقتیکہ وہ آپ کو ضروری کیئر مہیا کر رہے ہوں۔ ضروری کیئر میں کپڑے دھونے، کپڑے تبدیل کرنے یا کھانا تیار کرنے میں مدد شامل ہے۔

اگر کوئی ادارہ باقاعدگی سے آپ کو صحت یا سوشل کیئر مہیا کرتا ہے، چاہے وہ لوکل اتھارٹی کی جانب سے ہو یا آپ خود اس کے لیے ادائیگی کرتے ہوں تو اپنے کیئر مہیا کنندہ کو مطلع کریں کہ آپ حفاظتی ڈھال کا عمل اختیار کر رہے ہیں اور اپنی کیئر میں تسلسل کے لیے کسی منصوبے پر اتفاق کر لیں۔

اگر آپ کی دیکھ بھال آپ کے دوست یا رشتہ دار کرتے ہیں تو آپ اُن سے اضافی احتیاطی تدابیر کے بارے میں بات کر لیں جو اُنہیں آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے کرنی چاہییں۔ ممکن ہے کہ آپ کو **ہوم کیئر پروزن** پر ہدایتنامہ مفید لگے۔

اپنے کیئررز سے بیک اپ پلان کے بارے میں بات کریں کیونکہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے خصوصی کیئر مہیا کنندہ کو بیمار پڑنے کی صورت میں خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کو کیئر کے سلسلے میں مدد درکار ہے مگر آپ نہیں جانتے کہ کس سے رابطہ کریں یا آپ کے دوست یا رشتہ دار نہیں ہیں جو آپ کی مدد کرسکیں تو اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کریں جو یہ طے کر سکیں کہ آیا سوشل کیئر کی ضروریات ہیں یا نہیں۔ براہ مہربانی gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable پر جائیں اور آپ کو جو مدد درکار ہو اُس کے لیے اندراج کروائیں۔

ایسے غیر رسمی کیئررز کے لیے کیا ہدایات ہیں جو کسی ایسے فرد کے لیے کیئر فراہم کرتے ہوں جو انتہائی زہدیز ہو؟

اگر آپ کسی ایسے فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جو کوئیڈ - 19 کی وجہ سے انتہائی زہدیز ہے تو آپ کچھ سادہ اقدامات کر کے اُن کی حفاظت کرسکتے ہیں اور اس وقت اُن کو درپیش خطرے کو کم کرسکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ حفظان صحت کے بارے میں ہدایات پر عمل پیرا ہوں:

- صرف وہ کیئر مہیا کریں جو ضروری ہو۔
- پہنچنے کے بعد اور اکثر ہاتھ دھوئیں، صابن اور پانی استعمال کرتے ہوئے کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا منہ اور ناک ٹشو یا اپنی آستین سے ڈھانپیں (ہاتھ سے نہیں)
- فوری طور پر ٹشوز کو بن میں ڈال دیں اور فوری بعد ہاتھ دھوئیں
- اگر آپ علیحدگی سے اُن کی دیکھ بھال نہ کریں اور دیکھ بھال کے لیے متبادل بندوبست کریں
- اُنہیں معلومات مہیا کریں کہ اگر وہ بیمار ہو جائیں تو کسے کال کریں، کیسے این ایچ ایس 111 آن لائن کرونا وائرس سروس استعمال کریں اور این ایچ ایس کا نمبر 111 نمایاں کر کے لگائیں
- مدد کے دیگر ذرائع تلاش کرنے کے لیے جو کہ استعمال کیے جاسکیں اور ہنگامی منصوبہ بنانے کے لیے مدد کیئررز **یو کے** پر دستیاب ہے۔
- ایسے وقت میں اپنی جسمانی صحت اور بہبود کا خیال رکھیں - اس سلسلے میں مزید مدد دستیاب ہے

آپ اپنی ذہنی بہتری کا خیال کیسے رکھ سکتے ہیں؟

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہدیز قرار دیا گیا ہے

سماجی تنہائی، جسمانی سرگرمی میں کمی، غیر متوقع حالات اور معمولات میں تبدیلیاں تناؤ میں اضافے کا موجب ہوسکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ کئی لوگ بشمول اُن کے جن کی کوئی موجودہ ذہنی صحت کی ضروریات نہ ہوں وہ اس پڑنے والے اثر، بشمول روزہ مرہ زندگی کے لیے سپورٹ، بیلٹھ مہیا کنندگان کے ساتھ جاری انتظامات، میڈیکیشن میں سپورٹ اور روزمرہ معمولات میں تبدیلی کی وجہ سے فکرمندی کا شکار ہو جائیں۔

اگر آپ کو مینٹل بیلٹھ، معذوری آموزش یا آؤٹزم کی وجہ سے سروسز مل رہی ہوں اور آپ اپنے آپ پر تنہائی کی وجہ سے پڑنے والے اثر کی وجہ سے فکرمند ہوں تو اپنے کی ورکر یا کیئر کوارڈینیٹر یا مہیاکنندہ سے اپنے کیئر پلان پر نظرثانی کے لیے رابطہ کریں۔ اگر آپ کی اضافی ضروریات ہوں تو براہ مہربانی اپنے کی ورکر یا کورڈینیٹر سے حفاظتی یا بحرانی منصوبہ مرتب کرنے کے لیے رابطہ کریں۔

یہ قابل فہم ہے کہ حفاظتی ڈھال بوریٹ یا بے بسی کا باعث ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنا موڈ اور محسوسات بدلے ہوئے لگیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو اُداسی ہو، پریشانی ہو یا سونے میں مشکل پیش آئے اور آپ دیگر لوگوں کے ساتھ باہر جانے کو مس کریں۔

ایسے وقت میں رویے کے غیر صحت مند معمول میں پڑ جانا آسان ہے جو بدلے میں آپ کی صحت کو مزید خراب کرسکتا ہے۔ اس طرح کے وقت میں کچھ سادہ سی چیزیں کی جاسکتی ہیں جو ذہنی اور جسمانی طور پر فعال رہنے میں مددگار ہوسکتی ہیں جیسے:

- این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر گھر پر کی جانے والی ورزش کے بارے میں ٹوٹکے تلاش کریں۔
- وہ چیزیں کرنے میں وقت گزاریں جنہیں کرنا آپ کو پسند ہو - اس میں پڑھنا، کھانا پکانا، دیگر گھریلو مشغلے یا ریڈیو پروگرام سُننا یا ٹی وی دیکھنا شامل ہو سکتا ہے۔
- کوشش کریں کہ آپ صحت مند، متوازن کھانے کھائیں، مناسب پانی پیئیں، باقاعدہ ورزش کریں اور سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور منشیات سے پرہیز کریں۔
- تازہ ہوا آنے کے لیے کھڑکیاں کھول کر بیٹھنے کی کوشش کریں، ایسی جگہ بیٹھنے کی کوشش کریں جہاں سے آپ دلکش نظارہ دیکھ سکیں (اگر ممکن ہے تو) اور فطری دھوپ سینکیں، یا کسی بھی نجی جگہ پر باہر نکلیں، اگر اپنے گھر کی دہلیز پر بیٹھیں تو کسی بھی پڑوسی یا گھر کے فرد سے کم سے کم 2 کی دوری پر رہیں۔

مسلسل خبریں دیکھنے سے آپ اور زیادہ فکر مندی محسوس کریں گے۔ اگر آپ کو یہ لگے کہ آپ اس سے متاثر ہو رہے ہیں تو وبا کی کوریج کے بارے میں دیکھنے، پڑھنے یا سُننے پر وقت صرف کرنا کم کر دیں۔ ہو سکتا ہے کہ صرف طے شدہ اوقات کے دوران ہی خبریں دیکھنا یا اسے دن میں ایک دو بار تک محدود کر دینا مددگار ثابت ہو۔

اُن چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جنہیں آپ کنٹرول کر سکیں جیسے آپ کا رویہ، آپ کس سے بات کرتے ہیں اور کس سے معلومات حاصل کرتے ہیں۔ آپ کی ذہنی صحت کا خیال رکھنا شروع کرنے کے لیے **ایوری مائنڈ میٹرز** مفید ٹوٹکے مہیا کرتا ہے۔

اگر آپ کو ذہنی صحت کی وجہ سے مشکل پیش آرہی ہو تو سیلف اسسمنٹ، آڈیو گائیڈز اور آلات کے لیے این ایچ ایس کی ذہنی صحت اور بہبود کے لیے مشارتی ویب سائٹ پر جائیں۔ اگر آپ کئی ہفتوں کے بعد بھی مسائل کا شکار رہیں اور یہ آپ کی روز مرہ کی زندگی پر بُرا اثر ڈال رہا ہو تو **این ایچ ایس 111** آن لائن سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو **NHS 111** کو فون کریں۔

اس عرصے کے دوران دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے آپ کیا اقدام کرسکتے ہیں؟

COVID-19: اُن لوگوں کی حفاظتی ڈھال بننے اور حفاظت کرنے کے بارے میں ہدایتنامہ ہے جنہیں طبی وجوہات کی بنا پر انتہائی زہدیز قرار دیا گیا ہے

ایسے وقت میں دوستوں، رشتے داروں اور دیگر نیٹ ورکس سے جو بھی مدد مل سکے حاصل کریں۔ اپنے ارد گرد لوگوں سے فون، خطوط یا آن لائن رابطے میں رہنے کی کوشش کریں۔ لوگوں کو بتائیں کہ آپ کیسے رابطے میں رہنا پسند کریں گے اور یہ بات اپنے معمول میں شامل کر لیں۔ یہ آپ کی ذہنی صحت کے لیے بھی بہتر ہے اور اگر آپ چاہیں تو آپ کا اُن سے اپنے محسوسات کے بارے میں بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں کہ جن لوگوں پر آپ کو بھروسہ ہو اُن سے اپنے خدشات پر تبادلہ خیال کرنا مناسب ہے اور ممکن ہے کہ اپنے محسوسات کے بارے میں اُن سے بات کر کے آپ اُن کی مدد بھی کر پائیں۔ یا ممکن ہے کہ آپ **این ایچ ایس کی سفارش کردہ ہیلپ لائن** آزمانا پسند کریں

لانگ ٹرم فیسلٹیٹز میں رہنے والے لوگوں کے لیے کیا ہدایات ہیں، چاہے وہ بزرگوں کے لیے ہوں یا خصوصی ضروریات کے حامل افراد کے لیے ہوں؟

ان ہدایات کا اطلاق اُن لوگوں پر بھی شامل ہیں جو انتہائی زہدیز ہوں اور طویل المدتی کیئر فیسلٹیٹز میں رہتے ہوں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ اس ہدایتنامے پر سختی سے عمل ہو، کیئر مہیا کنندگان کو ان ہدایات کے بارے میں ایسے افراد کے اہلخانہ، کیئر مہیا کنندگان اور سپیشلسٹ ڈاکٹرز بات کرنی چاہیے۔

انتہائی زہدیز بچوں کے سکولوں اور والدین کے لیے کیا مشورہ ہے؟

ان ہدایات کا اطلاق اُن بچوں پر بھی ہوتا ہے انتہائی زہدیز ہوں اور مین سٹریم اور خصوصی سکولوں میں جاتے ہوں۔