Department of Health & Social Care

17 सेप्टेम्बर 2021

तपाईंको NHS नम्बर: [NHS NUMBER]

आदरणीय [Patient],

तपाईंको लागि कोभिड-19 बारे महत्त्वपूर्ण जानकारी

Withdrawn April 2022

तपाईंलाई पहिला कोभिड-19 प्रति चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै असुरक्षितको रूपमा पहिचान गरिएको हुनाले म तपाईंलाई यो पत्र लेखिरहेको छु। यसको अर्थ तपाईंलाई यो भाइरस लागेको भए तपाईं धेरै बिरामी पर्ने उच्च जोखिम थियो र तपाईंलाई विगतमा शिल्ड गर्न सल्लाह दिइएको हुन सक्छ।

1 अप्रिल 2021 देखि शिल्ड गर्ने सल्लाह रोकिएको थियो भन्ने जानकारी गराउन सरकारले तपाईंलाई मार्चमा पत्राचार गरेको थियो। कोभिड-19 लाग्ने सम्भावना कम गर्न तपाईंले सम्भावित रूपमा सोच्न सक्नु हुने अतिरिक्त सावधानीहरूका बारेमा सोच्दै 19 जुलाई 2021 देखि तपाईंलाई अरूले पालना गर्ने मार्गनिर्देशन पालना गर्न सल्लाह दिइएको छ।

पहिले चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्त असुरक्षितको रूपमा पहिचान गरिएका मानिसहरू लगायत सम्पूर्ण वयस्क मानिसहरूलाई खोप प्रदान गरिएको छ र अन्य उपचार र स्याहार मार्गहरू उपलब्ध छन्, मलाई शिल्डिङ कार्यक्रम अन्त्य गर्ने सही समय यही हो जस्तो लाग्छ। यसको अर्थ वर्तमान परिस्थितिलाई मध्यनजर गर्दा तपाईंलाई भविष्यमा शिल्ड गर्न सल्लाह दिइने छैन र हामी तपाईंले पालना गर्नका लागि कुनै राष्ट्रिय मार्गनिर्देशन प्रदान गर्ने छैनौं।

तपाईंको विशेषज्ञद्वारा तपाईंलाई पछिल्ला हप्ता दिइएको कुनै अवस्था विशेष सल्लाह बाहेक तपाईंले अरूले जस्तै उही साधारण मार्गनिर्देशन पालना गर्न जारी राख्नु पर्दछ जुन www.gov.uk/coronavirus पाउन सकिन्छ। स्वास्थ्य अवस्था कमजोर भएको कुनै व्यक्तिको रूपमा तपाईंले आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि गर्न सक्नु हुने अतिरिक्त कुराहरूको बारेमा सोच्न पनि सक्नुहुन्छ। यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- तपाईं र तपाईंले भेट्ने मानिसहरूले खोप लगाएका छन् वा छैनन् भन्ने – तपाईंले अरूसँगको नजिकको सम्पर्कमा आउनु पूर्व सबैले कोभिड-19 खोपको दोस्रो डोज लगाए पछिको 14 दिन पर्खनु पर्न सक्छ
- यदि तपाईं र तपाईंका साथीहरूका लागि सही काम गर्ने भएमा सामाजिक दूरीको अभ्यासलाई जारी राख्ने कुरा
- तपाईंलाई भेट्नु आउने आफ्ना साथीहरू र परिवारलाई शीघ्र पार्श्व प्रवाह एन्टिजेन परीक्षण गर्न भन्ने
- आगन्तुकहरूलाई घरमा आउँदा फेस कभरिङहरू लगाउन भन्ने
- भीडभाड हुने ठाउँहरूमा नजाने

विश्व महामारी सुरु हुँदा हामीलाई कोभिड-19 का कारण हुने जोखिमका बारेमा धेरै कम जानकारी मात्र थाहा थियो र हामीले चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै असुरक्षित ठानेका मानिसहरूलाई भाइरसबाट सुरक्षित राख्न शिल्ड गर्नका लागि कठिन निर्णय लियौं। त्यस समय त्यो सही निर्णय थियो र हामीले कोभिड-19 को बारेमा विस्तृत जान्दै गर्दा अधिकांश असुरक्षितहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्‍यो।

शिल्डिङको सल्लाह प्रतिबन्धात्मक छ र यसले मानसिक र शारीरिक दुवै स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने मलाई थाहा छ। त्यसैले हामीले असुरक्षित मानिसको सुरक्षा गर्नु र सबैलाई साधारण जीवनमा फर्कन सबैलाई मद्दत गर्नुको बीचमा सही सन्तुलन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

सङ्क्रमणका घटनाहरू बढेको भए पनि गम्भीर रूपमा बिरामी हुने र अस्पताल जान आवश्य वा मृत्यु हुने घटनाहरूमा उही वृद्धि छैन। खोप कार्यक्रम अत्यन्त सफल भएकै कारण यसो भएको हो। खोप लगाउनु आफ्नो र अन्य मानिसहरूको सुरक्षा गर्ने उत्कृष्ट उपाय हो। गम्भीर रूपमा कोभिड-19 लाग्नबाट मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न खोपहरू अत्यन्तै प्रभावकारी छन् त्यसैले म तपाईंहरूलाई सल्लाह दिइएका खोपका सम्पूर्ण डोजहरू लगाउन प्रोत्साहन गर्दछु।

शिल्डिङ सल्लाहका सम्पूर्ण निर्णयहरूलाई पछिल्ला वैज्ञानिक प्रमाणद्वारा निर्देशित छन् र सल्लाहलाई नवीनतम राखिएको छ। अहिले गम्भीर बिरामी हुने जोखिम न्यून छ, शिल्डिङ कार्यक्रम अन्त्य गर्न र पहिलेदेखि नै गम्भीर स्वास्थ्य अवस्था भएका मानिसहरूलाई उनीहरूको साधारण व्यक्तिगत स्याहार ढाँचामा फर्कन सल्लाह दिने सही समय हो भन्ने म विश्वास गर्दछु।

कोभिड-19 खोपहरू

अधिकांश मानिसहरूलाई खोपले सुरक्षित राख्ने भए पनि कुनै पनि खोप 100% प्रभावकारी हुँदैन। विशेषगरी कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूले कोभिड-19 खोपमा अरू मानिसले जस्तो राम्ररी प्रतिक्रिया देखाउँदैनन्। त्यही भएर नै खोपसम्बन्धी संयुक्त समिति (JCVI) ले सेप्टेम्बर 1 मा पहिलो वा दोस्रो डोजको समयमा वा आसपासको समयमा गम्भीर रूपमा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका 12 बर्ष माथि उमेरका मानिसहरूले प्राथमिक प्रतिरक्षा कोर्षको हिस्साको रूपमा कोभिड-19 को विरुद्ध सुरक्षित हुने सम्भावना वृद्धि गर्न खोपको तेस्रो डोज लगाउनु पर्छ भन्ने सल्लाह दियो। यदि तपाईंको कुनै सर्त भएमा वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई असर पार्ने औषधि लिनुहुन्छ भने यो सल्लाह लागू हुन सक्छ तर यो पत्र प्राप्त गर्ने सबैजना तेस्रो डोजको लागि योग्य हुने छैनन्। यो कसको लागि लागू हुन्छ भन्ने विस्तृत जानकारी यहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ: तेस्रो प्राथमिक डोजको खोपसम्बन्धी खोपको लागि संयुक्त समिति (JCVI) को सल्लाह GOV.UK (www.gov.uk)।

सम्पूर्ण कोभिड-19 खोपहरूले केही सुरक्षा प्रदान गर्नु पर्दछ ताकि यदि तपाईंको कुनै सर्त भएमा वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई असर गर्ने औषधि लिनु हुने भएमा पनि तपाईंले खोप लिनु पर्दछ। खोप कार्यक्रम योग्य सबैको लागि खुला र उपलब्ध रहन्छ। जुनसुकै कारणवश तपाईं खोप प्राप्त गर्न सक्नु हुन्न भने वा यदि तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर छ भने तपाईंले आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि यस पत्रको सुरुमा सूचीबद्ध सावधानीहरूलाई दृढतापूर्वक अपनाउनु पर्दछ।

यस बाहेक JCVI ले खोप बुस्टर कार्यक्रममा सुझाव प्रकाशित गरेको छ जुन यहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ: 2021 देखि 2022 को लागि शीतकालीन कोभिड-19 बुस्टर खोप कार्यक्रमसम्बन्धित JCVI वक्तव्य GOV.UK (www.gov.uk)। कोभिड-19 खोप कार्यक्रम (प्राथमिकता समूहहरू 1 देखि 9) को चरण 1 मा खोप प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूलाई कोभिड-19 बुस्टर खोपको तेस्रो डोज प्रदान गरिनु पर्दछ भन्ने यसले सिफारिस गर्दछ। यस अन्तर्गत निम्न समावेश हुन्छन्:

- वृद्धहरूको आवासीय स्याहार गृहहरूमा बसिरहेकाहरू
- 50 बर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका सम्पूर्ण वृद्धवृद्धाहरू
- अग्रपंक्तिका स्वास्थ्य र समाजसेवीहरू
- कोभिड-19 को गम्भीर जोखिममा पार्ने कमजोर स्वाथ्य अवस्था भएका 16 देखि 49 बर्षका सबै (हरियो पुस्तिकामा उल्लेख गरिए अनुरूप: कोभिड-19: हरियो पुस्तिका, अध्याय 14a - GOV.UK (www.gov.uk) र वृद्धहरूका स्याहारकर्ताहरू
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिका वयस्क सम्पर्कहरू (16 वा सोभन्दा बढी उमेर भएका)"

यदि तपाईंको लागि सिफारिस गरिन्छ भने तपाईंले दोस्रो डोज लगाएको कम्तीमा 6 महिना पछि NHS द्वारा तपाईंलाई आफ्नो खोप बुक गर्न निम्त्याइने छ।

तपाईंका चिन्ताहरू छन् र आफ्नो चुनौतीको बारेमा सबैले फरक तरिकाले महसुस गर्ने छन् भन्ने मैले बुझेको छु, खासगरी खोपले कम सुरक्षा दिन सक्ने मानिसहरू।

यदि तपाईं कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएको हुनुहुन्छ र तपाईंको लागि यसले के अर्थ राख्छ भन्ने तपाईंलाई कुनै चिन्ता छन् भने कृपया आफ्नो अर्को **नियमित अपोइन्टमेन्टको** समयमा आफ्नो विशेषज्ञसँग छलफल गर्नुहोस्। संक्रमणको जोखिमलाई अझै धेरै न्यूनीकरण गर्नका लागि तपाईंले अपनाउन सक्नु हुने अतिरिक्त उपायहरूका बारेमा उनीहरूले तपाईंलाई सहयोग र मार्गनिर्देशन प्रदान गर्न सक्छन्। शिल्डिङको लागि विशेषज्ञको ज्ञान चाहिने भएकोले तपाईंका GP ले यसका बारेमा तपाईंलाई सल्लाह दिन असमर्थ हुन सक्छन्, त्यसैले म शिल्डिङ सूचीको बारेमा जिज्ञासाहरू भएमा उनीहरूलाई सम्पर्क नगर्नु हुन म सल्लाह दिन्छु। GP हरू साधारण मेडिकल समस्याहरूका लागि अझै खुला छन्।

यदि तपाईंले अझै खोपको पहिलो वा दोस्रो डोज प्राप्त गर्नु भएको छैन भने म तपाईंलाई सो प्राप्त गर्न र तपाईंको स्वास्थ्यको लागि तपाईं योग्य भएर बुस्टरको अफर प्राप्त गर्नु भएमा सो लिनका लागि सल्लाह दिन्छु।

अन्य उपचारहरू

Withdrawn April 2022

हामी अबका महिनाहरूमा कोभिड-19 का नयाँ उपचारहरू उपलब्ध हुने आशा गर्दछौं। जब यसो हुन्छ कुन बिरामीहरूले लाभ लिन सक्छन् भनेर हामी सल्लाह दिनेछौं।

तपाईंमा कोभिड-19 का लक्षणहरू देखिएको कारण तपाईंले परीक्षण गराउनु भयो भने तपाईंले सरकारी वेबसाइटमा (यहाँ छ https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test) आफ्नो NHS नम्बर र पोस्टकोड सही तरिकाले हाल्नु हुन्छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण छ ताकि तपाईंको परीक्षण परिणाम तपाईंको स्वास्थ्य रेकर्डहरूसँग मेल खान सकून्। यसो गर्नाले तपाईंले उपचारको लाभ लिन सक्नुहुन्छ वा हुन्न भन्ने बुझ्नको लागि NHS ले तपाईंलाई सम्पर्क गर्न सक्दछ भन्ने अर्थ लाग्छ।

NHS सेवाहरूको पहुँच

तपाईंले आफू सुरक्षित रहन आवश्यक सेवा र सहायता प्राप्त गरिरहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंले आफ्नो विद्यमान स्वास्थ्य अवस्था र अन्य नयाँ स्वास्थ्य चिन्ताका लागि NHS र अन्य स्वास्थ्य प्रदायकहरूबाट मेडिकल सहायता प्राप्त गरिराख्नु पर्दछ। तपाईंले दोहोरिने निर्धारितहरू अर्डर गर्ने वा अनलाइन परामर्श मार्फत तपाईंको स्वास्थ्य पेशेवरलाई सम्पर्क गर्न लगायत घरबाटै धेरै NHS सेवाहरू पहुँच गर्न सक्नु हुने छ। थप जानकारी प्राप्त गर्न www.nhs.uk/health-at-home मा जानुहोस् वा NHS एप डाउनलोड गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई अर्जेन्ट मेडिकल आवश्यकता परेमा तपाईंले NHS 111 मा अनलाइन बाट वा इन्टरनेट प्रयोग गर्नु हुन्न भने NHS 111 मा फोन गरेर निःशुल्क सहायता र स्थानीय सेवाहरूको पहुँच प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। आपतकालीन मेडिकल अवस्थाका लागि 999 मा डायल गर्नुहोस्।

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको सहायता लिनका लागि र मानसिक स्वास्थ्यको व्यवस्थापन गर्नका लागि सल्लाह र व्यावहारिक उपायहरू प्राप्त गर्न एभ्री माइन्ड म्याटर्स को वेबसाइट (www.nhs.uk/every-mind-matters) हेर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध सहायताको बारेमा जान्नका लागि तपाईंको पोस्टकोड प्रयोग गरेर हब अफ होप (www.hubofhope.co.uk) मा पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं वा तपाईंले हेरचाह गर्ने कुनै व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ भने म तपाईंलाई स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीलाई तुरुन्तै सम्पर्क गर्न सल्लाह दिन्छु। तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा तपाईंले नियमित कुरा गर्ने स्वास्थ्यकर्मी नभएमा देशका हरेक भागमा निःशुल्क NHS 24/7 संकटका हटलाइनहरू उपलब्ध छन्। तपाईंले यहाँबाट : https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline वा 'NHS crisis lines' खोजेर आफ्नो स्थानीय सेवा भेट्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको स्थानीय परिषदले सहायता सञ्चालन गर्न हबहरू सञ्चालन गर्न पनि सक्छन् र तपाईंको क्षेत्रमा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने कुनै अतिरिक्त मद्दत प्रदान गर्ने च्यारिटीहरू हुन सक्दछन्। तपाईंको स्थानीय परिषदको वेबसाइटमा यसका बारेमा विस्तृत जानकारी हुनेछ।

प्रतिबन्धहरू खुकुलो हुँदै गर्दा धेरै मानिसहरूले अझै एक्लो र अलग्गिएको महसुस गर्न सक्ने छन् त्यसैले यदि तपाईं वा तपाईंले चिनेको कसैले एक्लो महसुस गरेमा त्यसका लागि उपाय अपनाउनु सधैंको भन्दा अझै बढी महत्त्वपूर्ण हुने छ। कृपया सल्लाह र सहयोग प्राप्त गर्नका लागि https://letstalkloneliness.co.uk/ जानुहोस्।

सङ्कलन, किनमेल, औषधि वा अन्य अत्यावश्यक सामग्रीहरू र मेडिकल अपोइन्टमेन्टहरूसम्म पुग्ने यातायात जस्ता कुराहरूमा मद्दतका लागि NHS स्वयंसेवक उत्तरदाताहरू पनि उपलब्ध छन्। उनीहरूले नियमित, मित्रवत फोन कल पनि प्रदान गर्न सक्छन्। www.nhsvolunteerresponders.org.uk मा विस्तृत जानकारी उपलब्ध छ वा तपाईंले बिहान 8 बजेदेखि बेलुकी 8 बजेको बीचमा 0808 196 3646 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

अन्य सहायता

कोभिड-19 विश्व महामारीले तपाईंको जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा खासगरी तपाईंलाई शिल्ड गर्न सल्लाह दिइएको समयमा उल्लेख्य असर पारेको हुन सक्छ भन्ने मलाई थाहा छ। यदि तपाईं आर्थिक रूपमा वा काममा फर्कनको लागि संघर्षरत हुनुहुन्छ भने योग्यतामा निर्भर रहेर तपाईंलाई उपयोगी हुन सक्ने विभिन्न सेवाहरू उपलब्ध छन्।

कार्यको पहुँचले उनीहरूको कामलाई असर गर्ने स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसलाई व्यवहारिक सहायता प्रदान गर्न सक्छन्। यस योजनाले छुट्टीमा बसेर वा शिल्डिङ पछि काममा फर्कने मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्य लगायत सार्वजनिक यातायातबाट सुरक्षित रूपमा यात्रा गर्न

Withdrawn April 2022

Department of Health & Social Care

बिल्कुल असमर्थ मानिसहरूको लागि सहायता प्रदान गर्दछ। विस्तृत जानकारीका लागि कृपया यहाँ जानुहोस्: www.gov.uk/access-to-work।

यदि तपाईं आर्थिक रूपले संघर्षरत हुनुहुन्छ भने तपाईं युनिभर्सल क्रेडिट वा रोजगार सहायता भत्ताको लागि आवेदन दिनका लागि पनि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। विस्तृत जानकारी वा लाभहरूका लागि कृपया यहाँ जानुहोस्: www.gov.uk/financial-help-disabled।

21 जुनको सूचना अनुसार सुपरमार्केटहरूले चिकित्सीय रूपमा अत्यन्तै असुरक्षित मानिसहरूलाई सुपरमार्केट स्लटको प्राथमिक पहुँच प्रदान गर्न बन्द गऱ्यो। तथापि विभिन्न सुपरमार्केटहरूमा आफ्नै सुपरमार्केट स्लटहरूका प्राथमिकता पहुँचसम्बन्धी नीतिहरू हुन सक्छन्।

यदि तपाईंलाई सहायताको आवश्यकता भएमा तपाईंको स्थानीय परिषदले मद्दत गर्न पनि सक्छ। तपाईंले यहाँ आफ्नो स्थानीय परिषद् खोज्न सक्नुहुन्छ: www.gov.uk/find-local-council।

तपाईंले ACAS द्वारा प्रकाशित र हाइब्रिड कार्यसम्बन्धी लचिलो कार्यद्वारा विकसित सल्लाह पनि यहाँ प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ: www.acas.org.uk/hybrid-working।

तपाईंको डाटा

शिल्डिङको अवधिमा तपाईंले राष्ट्रिय शिल्डिङ सेवा प्रणालीमा आफ्ना विवरणहरू दर्ता गरेको हुनु पर्दछ, यो अहिले समाप्त भएको छ। शिल्डिङ कार्यक्रम अन्त्य गर्ने निर्णय अनुसार यस सेवाको लागि प्राथमिक सूचना अद्यावधिक गरिएको छ। यदि तपाईंको व्यक्तिगत डाटाको बारेमा अधिक जानकारी प्राप्त गर्ने चाहना भएमा कृपया यहाँ अद्यावधिक गरिएको गोपनीयता सूचना हेर्नुहोस्: www.gov.uk/coronavirus-shielding-support।

NHS डिजिटलले सम्पूर्ण उचित डाटा नियन्त्रण आवश्यकताहरू अनुसार बिरामीका क्लिनिकल रेकर्डहरू र उनीहरूका उपचारहरूका रेकर्डहरू राख्दछ। NHS डिजिटलले कसरी तपाईंको व्यक्तिगत डाटा प्रयोग गर्दछ भन्ने जानकारीको लागि कृपया उनीहरूको पारदर्शिता सूचना यहाँ हेर्नुहोस्: digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice।

विश्व महामारी सबैका लागि कठिन समय बनेको छ र यदि तपाईंलाई थप सावधानीहरू अपनाउन सल्लाह दिइएको छ भने अझै कठिन भएको छ भन्ने मलाई थाहा छ र बुझेको छु। चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै असुरक्षित समूहमा तपाईंलाई एउटा हिस्साको रूपमा समावेश गर्ने निर्णय उक्त समय हामीसँग रहेको सूचनाको आधारमा तपाईंलाई सुरक्षित राख्नको लागि बनाइएको थियो। तपाईं आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्न तपाईंका प्रयासहरूको लागि म तपाईंलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु।

भवदीय,

S. Javid

RT HON SAJID JAVID MP

यो पत्र विभिन्न भाषा र ढाँचामा उपलब्ध हुनुका साथै GOV.UK मा गएर सजिलैसँग पढ्न सकिने छ। अडियो, ब्रेली, ठूलो प्रिन्टको लागि RNIB लाई 0303 1239999 मा फोन गर्नुहोस्

Withdrawn April 2022