



17 ਸਤੰਬਰ 2021

**ਤੁਹਾਡਾ NHS ਨੰਬਰ: [NHS NUMBER]**

ਪਿਆਰੇ [Patient],

**ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 ਤੋਂ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਰੋਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 19 ਜੁਲਾਈ 2021 ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਸਾਰੀ ਬਾਲਗ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਰਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਹਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਆਂਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਰਨਾ ਨਾਲ ਨਿਕਟ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ
- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੈਪਿਡ ਲੈਟਰਲ ਫਲੋ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
- ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨਦੇ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਖੁਦ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ



ਦੇਣ ਦਾ ਔਖਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬੰਦਸ਼ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਮ ਜੀਵਨ 'ਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈਏ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੇਸ ਵੱਧ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਓਨਾ ਹੀ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਾਉਣਾ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਆਂਗਾ।

ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਤਾਜ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦੋਂਕਿ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਗੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ 100% ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਓਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਵਿਖਾਉਣ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜੌਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਆੱਨ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI) ਨੇ 1 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ, ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਤੀਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖਿੱਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੀਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਸ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਵਧੀਕ ਵੇਰਵਾ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ: [ਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਖੁਰਾਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜੌਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਆੱਨ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ \(JCVI\) ਦੀ ਸਲਾਹ - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#).

ਸਭ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

JCVI ਨੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵੈਕਸੀਨ ਬੁਸਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: [2021 ਤੋਂ 2022 ਦੀ ਸਰਦੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ JCVI ਦਾ ਬਿਆਨ - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#).

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪੜਾਅ 1 (ਤਰਜੀਹੀ ਸਮੂਹ 1 ਤੋਂ 9) ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਖੁਰਾਕ COVID-19 ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ
- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ
- 16 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰੀਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: [ਕੋਵਿਡ-19: ਦਿ ਗ੍ਰੀਨ ਬੁੱਕ, ਅਧਿਆਏ 14a - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/consultations/covid-19-green-book)), ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਏ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ (16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ **ਰਟੀਨ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ** 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਲਾਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸੁੱਚੇ ਸੁੱਚੇ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗਾ। GP ਅਜੇ ਵੀ ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸੁੱਚੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੱਦੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬੁਸਟਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ।

### ਦੂਜੇ ਇਲਾਜ

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਲਾਹ ਦਿੱਤੀਆਂਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣਾ NHS ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪੋਸਟਕੋਡ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਜ ਕਰੋ (ਇੱਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ <https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test>) ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ NHS ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ NHS ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕਈ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ NHS ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜ ਹੈ,



ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ](#) 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਐਵਰੀ ਮਾਈਂਡ ਮੈਟਰਜ਼](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ([www.nhs.uk/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters)) 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [ਹੁੱਬ ਆਫ ਹੋਪ](#) ([www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk)) 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਕੋਡ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ NHS 24/7 ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ:

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>

'ਤੇ ਜਾਂ 'NHS crisis lines' ਖੋਜ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਜੋੜ ਕੇ ਸੁਲਝਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਆਏਗੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ

<https://letstalkloneliness.co.uk> 'ਤੇ ਜਾਓ।

NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੌਂਡਰਜ਼ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ, ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਕਰਵਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਫੋਨ ਕਾਲ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 0808 195 3645 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਵਰਕ (Access to Work) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੀਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਛਾਟੀ ਜਾਂ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮਗਰੋਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤਕ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

[www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work).



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit) ਜਾਂ ਐਂਪਲੌਇਮੈਂਟ ਸੱਪੋਰਟ ਅਲਾਓਂਸ (Employment Support Allowance) ਲਈ ਵੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [www.gov.uk/financial-help-disabled](http://www.gov.uk/financial-help-disabled).

ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਸਲੋਟਾਂ ਤਕ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਪਰ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਸਲੋਟਾਂ ਤਕ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ: [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council).

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਵਰਕਿੰਗ (hybrid working) ਬਾਰੇ ACAS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਟਾਸਕ-ਫੋਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਵੀ ਇੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: [www.acas.org.uk/hybrid-working](http://www.acas.org.uk/hybrid-working).

### ਤੁਹਾਡਾ ਡੇਟਾ

ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਹੋਣ; ਇਹ ਹੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਗੋਪਨੀਅਤਾ ਨੋਟਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡੇਟਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗੋਪਨੀਅਤਾ ਨੋਟਿਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ:

[www.gov.uk/coronavirus-shielding-support](http://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support).

NHS ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਉਚਿਤ ਡੇਟਾ ਸੰਚਾਲਨ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। NHS ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਡੇਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਰਦਰਸ਼ਿਤਾ ਨੋਟਿਸ ਵੇਖੋ: [digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice](http://digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice).

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅੱਖਾ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,

RT HON SAJID JAVID MP (ਮਹਾਂਮਾਣਯੋਗ ਸਾਜਿਦ ਜਾਵਿਦ ਐਮਪੀ)

ਇਹ ਚਿੱਠੀ GOV.UK 'ਤੇ, ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਡੀਓ, ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਲਈ RNIB ਨੂੰ 0303 1239999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ