



17 ستمبر 2021

آپ کا NHS نمبر: [NHS NUMBER]

مکرمی [Patient]

آپ کے لیے کوویڈ 19 سے متعلق اہم معلومات

میں آپ کو اس لیے خط لکھ رہا ہوں کیونکہ ماضی میں آپ کو کوویڈ 19 کے حوالے سے طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ شخص سمجھا گیا تھا۔ یہ خیال کیا گیا تھا کہ وائرس لگنے کی صورت میں آپ شدید بیمار ہونے کے انتہائی خطرے سے دوچار ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو ماضی میں محفوظ رہنے کا مشورہ بھی دیا گیا ہو۔

حکومت نے مارچ میں آپ کو خط لکھ کر مطلع کیا تھا کہ 1 اپریل 2021 سے خود کو محفوظ رکھنے کے مشورے کا اطلاق آپ پر ختم کر دیا گیا تھا۔ 19 جولائی 2021 سے، آپ کو مشورہ دیا گیا تھا کہ دوسروں پر لاگو ہونے والی رہنماء ہدایات پر آپ بھی عمل کریں اور کوویڈ 19 کا شکار ہونے کے امکانات کم کرنے کے لیے اضافی حفاظتی اقدامات پر عمل کرنے پر غور کریں۔

اب جبکہ تمام بالغ آبادی کو ویکسین لگوانے کی پیشکش کر دی گئی ہے، بشمول جنہیں پہلے طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ کے طور پر شناخت کیا گیا تھا، اور علاج اور دیگر طریقے بھی دستیاب ہیں، تو میرا خیال ہے کہ یہ خود کو محفوظ رکھنے کے پروگرام کو ختم کرنے کا صحیح وقت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ موجودہ صورت حال کے پیش نظر آپ کو مستقبل میں خود کو محفوظ کرنے کا مشورہ نہیں دیا جائے گا اور ہم عمل کرنے کے لیے آپ کو مخصوص قومی رہنمائی فراہم نہیں کریں گے۔

آپ کو تمام دوسرے لوگوں پر لاگو ہونے والی عمومی رہنمائی، جو [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) پر دیکھی جا سکتی ہے، نیز صورت حال پر مبنی اس مخصوص مشورے پر عمل کرتے رہنا چاہیے جو حالیہ ہفتوں میں آپ کے ماہر معالج نے آپ کو دیا ہو گا۔ چونکہ آپ صحت کے مسئلے کا شکار ہیں اس لیے ہماری تجویز ہے کہ آپ خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے کچھ اضافی اقدامات پر عمل کرنے کے بارے میں غور کریں۔ اس میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- یہ غور کرنا کہ آیا آپ نے یا ان لوگوں نے جن سے آپ ملاقات کر رہے ہیں ویکسین لگوائی ہو ہے؛ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ دوسروں کے نزدیک جانے سے پہلے ہر شخص کی کوویڈ 19 ویکسین کی دوسری خوراک کے بعد 14 دن تک انتظار کریں
- سماجی فاصلے پر عمل جاری رکھنے پر غور کرنا، بشرطیکہ آپ اسے اپنے لیے اور اپنے دوستوں کے لیے ٹھیک محسوس کریں
- دوستوں اور خاندان کے افراد کو کہنا کہ آپ کے ہاں آنے سے پہلے ریپڈ لیٹرل فلو اینٹیجین ٹیسٹ کرائیں
- گھر آنے والے ملاقاتیوں کو چہرے کو ڈھانپنے کا کہنا
- پر بجوم جگہوں سے بچنا

وبا کے آغاز میں ہم کوویڈ 19 کے خطرے کے بارے میں بہت کم جانتے تھے اور ہم نے ایسے لوگوں کو وائرس سے خود کو محفوظ رکھنے کا مشورہ دینے کا مشکل فیصلہ کیا جنہیں ہم طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ سمجھتے



تھے۔ یہ اس وقت صحیح فیصلہ تھا اور اس سے کوویڈ 19 کے بارے میں مزید جاننے کے دوران انتہائی غیر محفوظ لوگوں کو محفوظ رکھنے میں مدد ملی۔

میں جانتا ہوں کہ محفوظ رکھنے کا مشورہ نقل و حمل کو محدود کرتا ہے اور اس سے ذہنی و جسمانی بہبود متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ ہم غیر محفوظ لوگوں کی حفاظت کرنے اور معمول کی زندگی کی طرف لوٹنے میں ہر شخص کی مدد کرنے کے درمیان درست توازن قائم رکھیں۔

اگرچہ کیسز میں اضافہ ہوا ہے لیکن ان لوگوں کی تعداد میں اتنا اضافہ دیکھنے میں نہیں آیا جو شدید بیمار ہو گئے ہوں اور انہیں ہسپتال لے جانا پڑا ہو یا وہ وفات پا گئے ہوں۔ اس کی بڑی وجہ ویکسینیشن پروگرام کا انتہائی کامیاب ہونا ہے۔ ویکسین لگوانا اپنی اور دوسروں کی حفاظت کا بہترین طریقہ ہے۔ لوگوں کو کوویڈ 19 کی وجہ سے شدید بیمار ہونے سے بچانے میں ویکسینیں انتہائی مؤثر ہیں اس لیے میں آپ کی پُر زور حوصلہ افزائی کروں گا کہ آپ ویکسین کی تمام مجبورہ خوراکیں لگوا لیں۔

خود کو محفوظ رکھنے کے مشورے کے بارے میں تمام حکومتی فیصلوں کی بنیاد تازہ ترین سائنسی شواہد ہیں نیز مشورے کو تسلسل کے ساتھ تازہ کیا جاتا ہے اب چونکہ شدید بیمار ہونے کا خطرہ پہلے سے کم ہے میرا ماننا ہے کہ یہ خود کو محفوظ کرنے کا پروگرام ختم کرنے، نیز صحت کے دیرینہ مسائل کے شکار لوگوں کو مشورہ دینے کا صحیح وقت ہے کہ وہ اپنی ذاتی دیکھ بھال کے معمولات پر لوٹ جائیں۔

## کوویڈ 19 ویکسینیں

اگرچہ ویکسین زیادہ تر لوگوں کی کافی حفاظت کرے گی لیکن کوئی ویکسین 100 فیصد مؤثر نہیں ہے۔ خصوصاً ہو سکتا ہے کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں پر کوویڈ 19 ویکسین کا اثر اتنا اچھا نہ ہو جتنا دوسروں پر ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے مشترکہ کمیٹی برائے ویکسینیشن اور حفاظتی ٹیکہ (JCVI) نے 1 ستمبر کو مشورہ دیا ہے کہ 12 سال سے بڑی عمر کے ان افراد کو جن کا مدافعتی نظام ویکسینیشن کے ان کی پہلی یا دوسری خوراک کے وقت یا اس کے لگ بھگ شدید کمزور تھا تیسری خوراک کی پیشکش کی جائے تاکہ ان کے حفاظتی ٹیکہ لگانے کے بنیادی کورس کے ایک حصے کے طور پر کوویڈ 19 سے محفوظ رہنے کے امکان کو بڑھایا جائے۔ اگر آپ مدافعتی نظام کو متاثر کرنے والی کسی بیماری کا شکار ہیں یا دوائی لیتے ہیں تو اس مشورے کا آپ پر اطلاق ہو سکتا ہے لیکن اس خط کو موصول کرنے والا ہر شخص تیسری خوراک کا اہل نہیں ہو گا۔ اس بارے میں یہاں مزید معلومات دیکھیں کہ اس کا اطلاق کس پر ہوتا ہے: [مشترکہ کمیٹی برائے ویکسینیشن اور حفاظتی ٹیکہ \(JCVI\) کا ویکسینیشن کی تیسری بنیادی خوراک کے بارے میں مشورہ - \(www.gov.uk\) GOV.UK](#)

تمام کوویڈ 19 ویکسینوں کو کچھ تحفظ فراہم کرنا چاہیے، اس لیے اگر آپ مدافعتی نظام کو متاثر کرنے والی کسی بیماری کا شکار ہیں یا دوائی لیتے ہیں تو تب بھی آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے۔ ویکسین پروگرام ان سب لوگوں کے لیے دستیاب ہے جو اہل ہیں۔ اگر آپ کسی بھی وجہ سے ویکسین نہیں لگوا سکتے یا اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے تو آپ کو اس خط کے شروع میں درج احتیاطی تدابیر پر عمل پیرا ہونے پر خوب غور کرنا چاہیے کہ آپ کو اپنی اور دوسروں کی حفاظت میں مدد مل سکے۔

علاوہ ازیں، JCVI نے ویکسین بوسٹر پروگرام کے بارے میں مشورہ شائع کیا ہے جو یہاں دیکھا جا سکتا ہے: [سرما 2021 سے 2022 کے لیے کوویڈ 19 بوسٹر ویکسین پروگرام کے حوالے سے JCVI کا بیان - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)۔ اس میں تجویز کیا گیا ہے کہ "ان افراد کو جنہوں نے کوویڈ 19 ویکسینیشن پروگرام کے پہلے مرحلے میں ویکسین لگوا لی تھی (ترجیحی گروپس 1 تا 9) کوویڈ 19 بوسٹر ویکسین کی تیسری خوراک کی پیشکش کی جائے۔ اس میں شامل ہیں:

- بڑی عمر کے بالغ افراد کی دیکھ بھال کے رہائشی گھروں میں رہنے والے لوگ
- 50 سال یا اس سے بڑی عمر کے تمام بالغ افراد
- صف اول میں کام کرنے والے صحت اور سماجی دیکھ بھال کے کارکن



- 16 سے 49 سال تک کی عمر کے وہ تمام افراد جو صحت کے ایسے دیرینہ مسائل کا شکار ہیں جن کے باعث انہیں شدید کوویڈ 19 ہونے کا خطرہ دوسروں سے زیادہ ہے (جیسا گرین بُک میں بیان کیا گیا ہے: [COVID-19: the green book, chapter 14a - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-the-green-book))، اور بالغ نگہداشت کنندگان
- کمزور مدافعتی نظام والے افراد کے بالغ گھریلو رابطے (16 سال یا اس سے بڑے)"

اگر آپ کو تیسری خوراک تجویز کی جاتی ہے تو NHS آپ کو اپنی دوسری خوراک کے کم سے کم 6 مہینے کے بعد اپنی ویکسین بک کرنے کی دعوت دے گا۔

مجھے پتہ ہے کہ آپ کے ذہن میں خدشات ہو سکتے ہیں نیز ہر شخص کے اپنے ذاتی خطرے کے بارے میں مختلف احساسات ہوں گے، خصوصاً ان لوگوں کے جنہیں ہو سکتا ہے ویکسین سے کم حفاظت حاصل ہو۔

اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے اور آپ کو تشویش ہے کہ آپ کے حوالے سے اس کا کیا مطلب ہے تو براہ مہربانی اس پر اپنی اگلی معمول کی ایانٹھت میں اپنے طبی ماہر سے بات چیت کریں۔ وہ آپ کو انفیکشن کے خطرے میں مزید کمی لانے کی غرض سے اضافی اقدامات کرنے کے حوالے سے معاونت اور رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔ آپ کے GP کی طرف سے آپ کو محفوظ رکھنے کے مسائل پر مشورہ فراہم کرنے کا امکان نہیں ہے، اس لیے میں تجویز دوں گا کہ آپ اس سے محفوظ رکھنے کی فہرست (shielding list) کے بارے میں سوالات پوچھنے کے لیے رابطہ نہ کریں۔ GPs بدستور عمومی مسائل کے لیے کھلے ہیں۔

اگر آپ کو ویکسین کی پہلی یا دوسری خوراک نہیں لگی تو میں پر زور سفارش کروں گا کہ آپ لگوا لیں نیز اگر آپ بوسٹر خوراک کے اہل ہیں تو جب آپ کی باری آنے تو بوسٹر سے پیش کش قبول کر لیں تاکہ یہ آپ کی صحت ٹھیک رکھنے میں مددگار ہو سکے۔

## دیگر علاج

آنے والے مہینوں میں ہمیں کوویڈ 19 کے مزید علاجوں کے دستیاب ہونے کی توقع ہے۔ ایسا ہونے پر ہم بتائیں گے کہ کون سے مریضوں کو فائدہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کوویڈ 19 کی علامات کی وجہ سے ٹیسٹ کراتے ہیں تو یہ بہت اہم ہے کہ آپ سہجہ وریب سائٹ (یہاں جائیں <https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test>) پر اپنے NHS نمبر اور پوسٹ کوڈ درست درج کریں تاکہ آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ آپ کے صحت کے ریکارڈز سے منسلک کیا جاسکے۔ ایسا کرنے کا مطلب ہو گا کہ اگر آپ کو اس علاج سے فائدہ ہونے کا امکان ہوا تو NHS آپ سے رابطہ کرے گا۔

## NHS سروسز تک رسائی

یہ ضروری ہے کہ آپ ایسی دیکھ بھال اور معاونت حاصل کرتے رہیں جس کی آپ کو محفوظ اور صحتمند رہنے کے لیے ضرورت ہے۔ آپ کو اپنے موجودہ صحت کے مسائل اور صحت سے متعلق نئے خدشات کے لیے NHS اور دیگر صحت فراہم کنندگان سے طبی مدد حاصل کرتے رہنا چاہیے۔ آپ گھر سے کئی NHS سروسز تک رسائی کر سکتے ہیں، جن میں بار بار طبی نسخوں کا آرڈر دینا یا آن لائن مشاورت کے ذریعے اپنے صحت کے پیشہ وارانہ ماہر سے رابطہ کرنا شامل ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [www.nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) پر جائیں یا NHS ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔ فوری طبی ضرورت کی صورت میں آپ آن لائن NHS 111 آن لائن پر معاونت اور مقامی سروسز تک رسائی کر سکتے ہیں، یا اگر آپ انٹرنیٹ استعمال نہیں کر سکتے تو NHS 111 پر مفت کال کریں۔ طبی ہنگامی صورت حال میں 999 پر کال کریں۔



## ذہنی صحت کے حوالے سے معاونت

اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا بھی بہت اہم ہے۔ آپ ایسے مشورے اور عملی اقدامات کے لیے [Every Mind Matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters) کی ویب سائٹ ([www.nhs.uk/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters)) پر جا سکتے ہیں جن پر آپ اپنی جسمانی و ذہنی نگہداشت کا خیال رکھنے کے لیے عمل کر سکتے ہیں۔ آپ [Hub of Hope](http://www.hubofhope.co.uk) ([www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk)) پر بھی جا سکتے ہیں جو آپ کو اپنا پوسٹ کوڈ درج کرنے پر بتاتی ہے کہ آپ کے علاقے میں کون سی معاونت دستیاب ہے۔

اگر آپ یا کوئی ایسا شخص جس کی آپ نگہداشت کر رہے ہیں ذہنی صحت کے مسئلے سے دوچار ہے تو میں آپ سے گزارش کروں گا کہ فوری طور پر طب کے شعبے سے منسلک کسی مقامی شخص سے رابطہ کریں۔ اگر صحت کے شعبے سے منسلک کوئی ایسا شخص نہیں ہے جس سے آپ اپنی ذہنی صحت کے حوالے سے باقاعدگی سے بات کرتے ہیں تو NHS کی چوبیس گھنٹہ اور ہفتے کے ساتوں دن کھلی کرائسز ہاٹ لائنز ملک کے ہر حصے میں دستیاب ہیں۔ آپ <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline> پر یا NHS کرائسز لائنز 'لاش' کر کے اپنی مقامی سروس ڈھونڈ سکتے ہیں۔

آپ کی مقامی کونسل معاونتی نیٹ ورکس یا مراکز بھی چلا سکتی ہے اور ہو سکتا ہے آپ کے علاقے میں ایسے رفائی ادارے بھی ہوں جو آپ کو درکار اضافی مدد فراہم کر سکتے ہوں۔ آپ کی مقامی کونسل کی ویب سائٹ پر اس بارے میں مزید معلومات ہوں گی۔

پابندیاں کم ہونے کے بعد بھی بہت سے لوگ زندگی کیلئے محسوس کریں گے اس لیے اگر آپ یا آپ کا کوئی واقف خود کو تنہا محسوس کرتا ہے تو اس مسئلے سے نمٹنا ہے سے کہیں بڑھ کر اہم ہو گا۔ مشورے اور معاونت تک رسائی کے لیے براہ مہربانی <https://letstalkloneliness.co.uk> پر جائیں۔

NHS کے رضاکار رسپانڈرز بھی خریدی ہوئی اشیاء، ادویات یا دیگر ضروری اشیاء کلیکٹ کرنے اور طبی اپائنٹمنٹس تک ٹرانسپورٹ فراہم کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ وہ باقاعدگی سے دوستانہ فون کال کی سہولت بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) پر دستیاب ہیں یا پھر آپ صبح 8 سے شام 8 بجے کے درمیان 08001963646 پر کال کر سکتے ہیں۔

## دیگر معاونت

میں جانتا ہوں کہ کوویڈ 19 کی عالمی وبا نے آپ کی زندگی کے بہت سے پہلوؤں پر نمایاں اثر ڈالا ہو گا، خصوصاً جب آپ کو خود کو محفوظ رکھنے کا مشورہ دیا گیا تھا۔ اگر آپ کو مالی لحاظ سے یا کام پر رہنے میں مشکلات کا سامنا ہے تو ایسی کئی سروسز دستیاب ہیں جو اہلیت کی بنیاد پر فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔

**Access to Work** ان لوگوں کو عملی معاونت فراہم کر سکتا ہے جنہیں صحت کا ایسا مسئلہ لاحق ہے جو ان کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتا ہے۔ یہ اسکیم ملازمت برقرار رکھنے یا خود کو محفوظ رکھنے کے عرصے کے بعد کام پر لوٹنے والے لوگوں کو معاونت، بشمول ذہنی صحت کی معاونت پیش کر سکتی ہے نیز ان لوگوں کو جائے کار کے سفر میں معاونت پیش کر سکتی ہے جو ہو سکتا ہے پبلک ٹرانسپورٹ کے ذریعے محفوظ سفر کرنے کے مزید قابل نہ ہوں۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work) پر جائیں۔

اگر آپ مالی مسائل کا شکار ہیں تو یونیورسل کریڈٹ یا امپلائمنٹ سپورٹ الاؤنس کی درخواست دینے کے اہل بھی ہو سکتے ہیں۔ وظائف کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی [www.gov.uk/financial-help-disabled](http://www.gov.uk/financial-help-disabled) پر جائیں۔



Department  
of Health &  
Social Care

سپر مارکیٹس نے 21 جون کو حکومتی مشورے پر طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ لوگوں کو سپر مارکیٹ سلاٹس تک ترجیحی رسائی کی فراہمی روک دی ہے۔ تاہم مختلف سپر مارکیٹس کی سپر مارکیٹ سلاٹس تک ترجیحی رسائی کے بارے میں اپنی ذاتی پالیسیاں بھی ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کو معاونت کی ضرورت ہے تو آپ کی مقامی کونسل بھی مدد کر سکتی ہے۔ آپ اپنی مقامی کونسل کو یہاں تلاش کر سکتے ہیں: [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council)

نیز آپ ACAS کی شائع کردہ اور ہائبرڈ ورکنگ پر لچکدار ورکنگ ٹاسک فورس کے تعاون سے تیار کردہ مشورہ یہاں دیکھ سکتے ہیں: [www.acas.org.uk/hybrid-working](http://www.acas.org.uk/hybrid-working)

### آپ کا ڈیٹا

خود کو محفوظ رکھنے کے دوران آپ میں ہو سکتا ہے کہ آپ نے معاونت کے لیے نیشنل شیڈنگ سروس سسٹم پر اپنے کوائف کا اندراج کیا ہو؛ یہ اب ختم ہو گیا ہے۔ اس سروس کے رازداری کے نوٹس کو خود کو محفوظ رکھنے کے پروگرام کو ختم کرنے کے فیصلے کے مطابق آپ ڈیک کیس کیا گیا ہے۔ اگر آپ اپنے ذاتی ڈیٹا کے بارے میں مزید جاننا چاہیں تو براہ مہربانی یہاں اپ ڈیٹ کردہ رازداری نوٹس دیکھیں: [www.gov.uk/coronavirus-shielding-support](http://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support)

NHS Digital ڈیٹا کا نظم و نسق کرنے کے تمام مناسب تقاضوں کے مطابق مریضوں اور ان کے علاج معالجے کے طبی ریکارڈز کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ NHS Digital کیسے آپ کا ذاتی ڈیٹا استعمال کرتا ہے براہ مہربانی اس کا ٹرانسپیرینسی نوٹس یہاں دیکھیں:

[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)

میں جانتا ہوں کہ وبائی عرصہ ہر شخص کے لیے بڑا مشکل رہا ہے اور تسلیم کرتا ہوں کہ اگر آپ کو اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کا مشورہ دیا گیا تھا تو یہ خاص طور پر مشکل رہا ہو گا۔ آپ کو طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ گروہ کے رکن کے طور پر شامل کرنے کا فیصلہ آپ کو اس وقت ہمیں حاصل معلومات کی بنیاد پر محفوظ رکھنے کے لیے کیا گیا تھا۔ میں خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کی آپ کی کوششوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔

مخلص،

عزت مآب ساجد جاوید ایم پی

یہ خط GOV.UK پر مختلف زبانوں اور فارمیٹس، بشمول آسانی سے پڑھی جا سکنے والی وضع، میں دستیاب ہو گا۔ آڈیو، بریل یا بڑے پرنٹ کے لیے RNIB کو 03031239999 پر کال کریں