



22 جون 2020

**یہ خط جلد ہی (GOV.UK) پر مختلف فارمیٹس اور زبانوں میں دستیاب ہو گا۔  
آڈیو، بریل اور بڑے پرنٹ کے لیے آر این آئی بی کو 0303 1239999 پر کال  
کریں۔**

### کورونا وائرس (کووڈ-19) حوالے سے اہم مشورہ

انگلینڈ میں شیلڈنگ کرنے والے لوگوں کے لیے مشورہ جلد ہی بدلنے کو ہے۔ فی الحال آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ شیلڈنگ کرنے والی ہدایات پر سختی سے کاربند رہیں۔ یہ خط وضاحت کرتا ہے کہ کیسے ہدایت نامہ تبدیل ہو رہا ہے، یہ کیوں تبدیل ہو رہا ہے اور مشورے میں تبدیلی آپ کے لیے کیا معنی رکھتی ہے۔

ہمیں علم ہے کہ شیلڈنگ آپ اور آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد کے لیے آسان نہیں رہی ہے اور پچھلے چند ماہ کے دوران آپ کی قوت برداشت کے لیے ہم آپ کے شکر گزار ہیں۔ تاہم جب وائرس چاروں طرف پھیلا ہوا تھا تو آپ کے لیے شیلڈنگ کرنا ضروری تھا۔ مقام شکر ہے کہ وائرس سے متاثرہ افراد کی تعداد کم ہو رہی ہے اور اس کے ساتھ ہی آپ کو لاحق خطرہ بھی کم ہو رہا ہے۔

### موجودہ ہدایت نامہ کیا ہے؟

پچھلے تین ماہ کے دوران آپ کی شناخت کسی ایسے فرد کے طور پر کی گئی ہے جنہیں کسی خفہ بیماری یا صحت کے عارضے کی وجہ سے کورونا وائرس (جسے کووڈ-19 بھی کہا جاتا ہے) لگنے کی صورت میں شدید بیمار پڑنے کا خطرہ ہو۔ فی الواقع بھی یہ ایسا ہی ہے اور آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ شیلڈنگ کرنے والی ہدایات پر سختی سے کاربند رہیں۔

آپ کو مشورہ دیا گیا تھا اپنی حفاظت کرنے کے لیے آپ انگلینڈ میں وبا کے عروج کے دوران 'شیلڈ کریں' جب آپ کا آپ کی روزمرہ زندگی میں وائرس سے سامنا ہونے کا زیادہ امکان تھا۔ شیلڈنگ والے ابتدائی ہدایت نامے میں مشورہ دیا گیا تھا کہ آپ کو ہر وقت گھر پر رہنا چاہیے اور غیر ضروری بالمشافہ رابطے سے سختی کے ساتھ اجتناب کرنا چاہیے۔

1 جون کو شیلڈنگ کے بارے میں ہدایت نامے میں تھوڑی سی نرمی کردی گئی تھی اور ہم نے تجویز کیا تھا کہ ہو سکتا ہے کہ آپ دن میں ایک بار کھلے میں کچھ وقت گزارنا چاہتے ہوں۔ یہ تبدیلی سائنسی شہادت کی بنا پر تھی کہ برطانیہ میں عمومی طور پر عالمی وبا کا پہلا نقطہ عروج گزر گیا تھا اور کمیونٹی کے اندر کسی انفیکشن زدہ فرد سے ملنے کا امکان خاصی حد تک کم ہو گیا تھا۔ طبی طور انتہائی خطرے کی زد پر موجود تمام افراد کو کی جانے والی تمام ہدایات کی طرح یہ بھی کلی طور پر صرف مشورے کی حد تک تھی۔ موجودہ ہدایت نامہ (GOV.UK) پر دیکھا جاسکتا ہے۔

### کیا تبدیل ہو رہا ہے؟

پوری وبا کے دوران ہم طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر ہونے والے افراد کو درپیش بیمار پڑنے کے خطرے اور آہستہ آہستہ واپس معمول کی زندگی کی طرف لوٹنے کے فوائد کے درمیان توازن پیدا کرنے کی ضرورت کے بارے میں بہت واضح رہے ہیں۔ ہمیں علم ہے کہ شیلڈنگ کے بارے میں ہدایت نامے پر عمل کرنا مشکل رہا ہے اور ایڈجسٹ ہونے میں دیر لگے گی۔

تازہ ترین شواہد دکھاتے ہیں برطانیہ کے تمام خطوں میں بیماری کے پھیلاؤ میں مسلسل کمی واقع ہو رہی ہے۔ اگر یہ رجحان جاری رہتا ہے جس کی ہم توقع کر رہے ہیں تو حکومت شیلڈنگ کے بارے میں اپنی ہدایات میں دو مراحل میں 6 جولائی اور 1 اگست کو مزید نرمی کردے گی۔

## 6 جولائی سے:

- سختی سے سماجی دوری کو برقرار رکھتے ہوئے اگر آپ چاہیں تو باہر کھلے میں 6 افراد تک کی تعداد والے گروہ سے مل سکتے ہیں، بشمول مختلف گھروں سے تعلق رکھنے والے افراد سے؛
- آپ کے اپنے گھر کے افراد سے اب سماجی دوری اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے؛
- عوال الناس میں سنگل بالغ گھرانوں (چاہے کوئی بالغ فرد تنہا رہ رہا ہو یا 18 سال سے کم عمر کے بچوں کے ساتھ) کے افراد کے لیے وسیع تر ہدایت نامے کے مطابق، اس تاریخ سے اگر آپ چاہیں تو ایک دیگر گھرانے کے ساتھ 'سپورٹ بیل' بنا سکتے ہیں۔ سپورٹ بیل میں موجود تمام لوگ ایک دوسرے کے ساتھ ایک دوسرے کے گھر کے اندر وقت گزار سکیں گے جس میں شب بسری بھی شامل ہو گی اور انہیں سماجی دوری اختیار کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہو گی۔ یہ ایڈوائزری میں ایک معمولی تبدیلی ہے جو متاثرین کو اپنی کمیونٹیوں کے اندر ایک دوسرے کے مزید ایک قدم نزدیک لا سکتی ہے۔ تاہم فی الوقت شیڈنگ کے بارے میں موجود دیگر تمام مشورے تبدیل نہ ہوں گے۔

**1 اگست سے 'شیڈ کرنے' کے بارے میں مشورہ روک دیا جائے گا۔** حکومت آپ کو مشورہ دے رہی ہے کہ اس تاریخ سے آپ مکمل شیڈنگ کے اقدام کرنے کے بجائے سماجی دوری کو سختی سے اختیار کریں۔ سخت سماجی دوری کا مطلب یہ ہے کہ ہو سکتا ہے کہ آپ باہر زیادہ مقامات پر جانا اور زیادہ لوگوں سے ملنا چاہتے ہوں لیکن آپ کو اپنے گھرانے یا سپورٹ بیل سے باہر والے افراد سے رابطے کو کم سے کم رکھنے کے لیے خصوصی احتیاط کرنا پڑے گی۔

عملی طور اس کا مطلب یہ ہے کہ 1 اگست سے آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ کو شیڈ کرنے کی ضرورت نہیں ہو گی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ 1 اگست سے:

- اگر آپ گھر سے کام نہ کر سکیں تو آپ کام پر جا سکتے ہیں بشرطیکہ کاروبار کووڈ کے سلسلے میں محفوظ ہو؛
- طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر موجود بچے واپس تعلیمی ماحول میں جاسکتے ہیں بشرطیکہ وہ اپنے ہم جماعتوں کی طرح اس کے لیے مستحق ہوں۔ جہاں پر ممکن ہو بچوں کو کثرت سے ہاتھ دھونے چاہییں اور سماجی دوری اختیار کرنی چاہیے؛
- آپ باہر کھانا خریدنے، عبادت گاہوں میں اور ورزش کے لیے جاسکتے ہیں لیکن آپ کو سختی سے سماجی دوری اختیار کرنا ہو گی؛ اور
- آپ کو محتاط رہنا پڑے گا کیونکہ آپ کورونا وائرس کی وجہ سے اب بھی شدید بیمار پڑ سکتے ہیں، اس لیے مشورہ یہ ہے کہ جہاں ممکن ہو وہاں گھر پر رہیں اور اگر آپ باہر جائیں بھی تو سختی سے سماجی دوری پر عمل پیرا ہوں۔

جب 6 جولائی اور 1 اگست کو تبدیلیوں کا نفاذ ہو جائے گا تو (GOV.UK) پر زیادہ مفصل ہدایات ملیں گی۔

## کیا موقف پر نظرثانی کی جائے گی؟

1 اگست کے بعد بھی ہم آپ کا نام شیڈڈ پیشنٹ لسٹ پر موجود رکھیں گے۔ آنے والے مہینوں کے دوران ہم وائرس پر مسلسل نظر رکھیں گے اور اگر یہ بہت زیادہ پھیل گیا تو ہو سکتا ہے کہ ہم دوبارہ آپ کو شیڈ کرنے کے لیے کہیں۔

سماجی دوری کے اقدامات پر نظرثانی کرنے کے ہر مرحلے پر ہم طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر موجود لوگوں کو دئے جانے والے مشورے پر نظرثانی کے لیے ہم تیار ہیں۔ اگر طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر موجود لوگوں کے لیے حکومت کو اپنا مشورہ سخت کرنے کی ضرورت پڑے تو یہ آپ تک باسرعت اور واضح طور پر پہنچا دیا جائے گا۔

## یہ ہدایت نامہ کیوں تبدیل ہو رہا ہے؟

اُن لوگوں کے لیے حکومتی مشورے، جنہیں کورونا وائرس لگنے کی صورت میں شدید بیمار پڑنے کا سب سے زیادہ خطرہ درپیش ہو، کی حیثیت ہمشیہ سے ہی ایڈوائزری کی سی رہی ہے اور یہ ایک ایسے وقت میں خطرے کے توازن پر مبنی تھا جب ہماری کمیونٹیوں کے اندر کورونا وائرس کا پھیلاؤ بلند ترین تھا۔ ہمیں تسلیم ہے کہ ہر فرد خود کو درپیش خطرے کے بارے میں مختلف طریقے سے محسوس کرتا ہے اور اُن کی ترجیحات الگ ہوتی ہیں - ہمارا عزم رہا ہے کہ ہم ایک مشکل دور کے دوران خود کا خیال رکھنے میں آپ کو مدد فراہم کرتے رہیں۔

شیلڈنگ کے بارے میں تمام تر حکومتی فیصلے تازہ ترین سائنسی شواہد کی بنیاد پر تھے۔ تازہ ترین شواہد دکھاتے ہیں کہ کمیونٹی کے اندر کورونا وائرس کا سامنا ہونے کا امکان مسلسل کم ہوتا جا رہا ہے۔ چار ہفتے قبل تقریباً 500 میں سے ایک فرد میں وائرس موجود تھا۔ پچھلے ہفتے یہ اس سے بھی کم ہو گیا تھا اور 1,700 میں سے ایک سے بھی کم فرد کو وائرس تھا۔ نتیجاً، ہمیں یقین ہے کہ شیلڈنگ کرنے والے افراد کے لیے مشورے کو مزید نرم کیا جائے لیکن ہمیں علم ہے کہ معمول کی زندگی کی جانب دوبارہ لوٹنے میں ابھی وقت لگے گا۔

## گھر پر رہنے کے لیے مدد

اگر آپ کو حکومت کی جانب سے فراہم کردہ خوراک کے باکسز اور ادویات کی ڈیلیوری ملتی ہے تو جولائی کے اواخر تک آپ کو یہ سہولت دستیاب رہے گی۔

اس سے آپ نئے مشورے کے لیے تیار ہو جائیں گے کہ آپ دوکانوں پر، بشمول سپرمارکیٹ جاسکتے ہیں، جیسا کہ آپ شیلڈنگ کا پروگرام شروع ہونے سے قبل کرتے تھے، بشرطیکہ آپ سختی سے سماجی دوری پر کاربند رہیں۔ ہم یہ بھی تسلیم کرتے ہیں کہ کچھ لوگوں کے لیے یہ ایڈجسٹمنٹ وقت لے گی۔ ہم تصدیق کرسکتے ہیں کہ سات سپر مارکیٹوں نے آپ کو ترجیحی بنیادوں پر ڈیلیوری سلاٹ تک رسائی دے رکھی ہے اور جنہوں نے اس سپورٹ کے لیے سائن اپ کر رکھا ہے یہ انہیں جولائی کے بعد بھی ملتی رہے گی۔

اگر آپ نے ابھی سپورٹ کے لیے رجسٹر نہیں کروایا ہے تو براہ مہربانی آپ 17 جولائی سے پہلے ایسا آن لائن (GOV.UK) پر جا کر یا 0800 028 8327 پر کال کر کے کریں تاکہ آپ کو بروقت سپورٹ دستیاب ہو سکے۔

مقامی کونسلوں بھی شیلڈنگ کرنے والوں کو سپورٹ فراہم کرتی رہی ہیں۔ اس میں متعدد طرح کی مدد شامل ہے تاکہ آپ محفوظ طریقے سے گھر پر رہ سکیں، جیسے تنہائی کو کم کرنے کے لیے فون کالز اور غذا کی خصوصی ضروریات پوری کرنا۔ لوگوں کو ایڈجسٹ ہونے میں مدد فراہم کرنے کے لیے مقامی کونسلوں ضرورت مند افراد کو جولائی کے اواخر تک یہ سروسز مہیا کرنا جاری رکھیں گی۔

اگر آپ کورونا وائرس کی وجہ سے مشکل میں گرفتار ہیں تو براہ مہربانی جائیں۔ [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support)۔ اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو براہ مہربانی مقامی کونسل سے رابطہ کریں جو آپ کی رہنمائی کریں گے کہ مدد کہاں دستیاب ہے۔

## این ایچ ایس والنٹیئر رسپانڈرز

این ایچ ایس والنٹیئر رسپانڈرز کے ذریعے مدد جولائی کے اختتام کے بعد بھی دستیاب رہے گی۔ این ایچ ایس والنٹیئر رسپانڈرز آپ کی مدد کرسکتے ہیں ذیل میں:

- شاپنگ، ادویات یا دیگر ضروری اشیاء اکٹھی کرنے میں (بشرطیکہ آپ کے دوست اور اہل خانہ یہ آپ کے لیے نہ لے سکتے ہوں)؛
- ایک باقاعدہ اور دوستانہ فون کال جو ہر بار مختلف رضاکاروں کی جانب سے کی جا سکتی ہے یا کسی ایسے فرد کی جانب سے جو خود بھی شیلڈنگ کر رہا ہو اور کئی ہفتوں تک رابطے میں رہے گا؛ اور
- میڈیکل اپائنٹمنٹس کے لیے ٹرانسپورٹ۔

سپورٹ کا بندوبست کرنے کے لیے صبح 8 تا شام 8 بجے تک 0808 196 3646 پر کال کریں یا ٹرنسپورٹ سپورٹ کے لیے اپنے ہیلثم کیئر پروفیشنل سے بات کریں۔ مزید معلومات [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) پر دستیاب ہے

## کام کو واپس جانا

اگر آپ گھر سے کام نہ کرسکتے ہوں تو آپ کو اپنے حالات پر اپنے آجر کے ساتھ تبادلہ خیال کرنا چاہیے اور کام پر واپس آنے کے لیے کسی پلان پر متفق ہونا چاہیے۔ آپ کا آجر کو کام جاری رکھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ایڈجسٹمنٹ کرنا پڑ سکتی ہیں۔ براہ مہربانی مزید معلومات کے لیے [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work) پر جائیں۔

آجریں کو اس بارے میں الگ سے حکومتی ہدایات جاری کردی گئی ہیں کہ وہ کام کی جگہ کو کیسے کووڈ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں بشمول اس کے کہ وہ کیسے آپ کے کام کی جگہ پر سماجی دوری اور خطرے کے بندوبست کا انتظام برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ فی الوقت شیلڈڈ پیشنٹ لسٹ پر ہیں تو آپ کو اس خط کی ایک قسم ڈاک میں موصول ہوئی ہو گی جس میں سرفہرست آپ کا نام اور دیگر کوائف دیئے ہوئے ہوں گے۔ یہ قسم (جس میں آپ کے ذاتی کوائف ہوں) آپ کے آجر کو بطور ثبوت دکھائی جاسکتی ہے کہ آپ 31 جولائی سے پہلے گھر سے باہر کام نہیں کرسکتے، بشمول کسی قسم کی استحقاقِ قانونی تنخواہ برائے مریضان کے مقاصد کے لیے۔

### این ایچ ایس سروسز تک رسائی حاصل کرنا

آپ کو ضروری سروسز جو آپ کو درکار ہوں ملتی رہیں گی اور اگر آپ کو ہنگامی علاج کی ضرورت ہو تو آپ کو این ایچ ایس سے رجوع کرنا چاہیے۔

اگر علاج کے لیے آپ نے علاج معالجے کے لیے کوئی ملاقاتیں طے کر رکھی ہوں تو جی پی سرجری یا ہسپتال کلینک آپ کے ساتھ رابطہ کر کے سب سے موزوں انتظامات سے مطلع کریں گے۔

### ذہنی صحت کے لیے سپورٹ

ایسے غیر یقینی حالات میں مضطرب یا مایوسی محسوس کرنا عام سی بات ہے۔ آپ مشورے اور آپ کے لیے موزوں اور عملی اقدام جو آپ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے لیے اٹھا سکتے ہیں، کے لیے ایوری مائینڈ میٹرز ([www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)) اور پر [GOV.UK](http://GOV.UK) جاسکتے ہیں۔ اگر آپ کو پھر بھی مشکل پیش آرہی ہو تو ہم آپ کو تاکید کرتے ہیں کہ آپ جی پی سے بات کریں۔

اگر آپ کو کورونا وائرس (کووڈ-19) کی کوئی سی بھی علامات ہوں (نئی مسلسل کھانسی، تیز بخار، ذائقے اور سونگھنے کی حسیات میں تبدیلی یا ان کا خاتمہ) تو آپ کو گھر پر رہنا چاہیے اور ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کرنا چاہیے تاکہ معلوم ہو سکے کہ آپ کو کووڈ-19 ہے یا نہیں - ٹیسٹ کا بندوبست کرنے کے لیے این ایچ ایس کی ویبس سائٹ پر جائیں یا اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو این ایچ ایس 119 سے بذریعہ فون رابطہ کریں۔

مخلص

### رابرٹ جینرک

سیکریٹری آف سٹیٹ برائے ہاؤسنگ،  
کمیونٹیز اینڈ لوکل گورنمنٹ

### میٹ بینکاک

سیکریٹری آف سٹیٹ برائے ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر