Public Health England

Protecting and improving the nation's health

જે લોકો પર તબીબી કારણોસર કોવિડ COVID-19નું અત્યંત મોટું જોખમ હોય (અત્યંત અરક્ષિત લોકો) તેમને શિલ્ડ કરવાં અને રક્ષણ કરવા વિશેની માર્ગદર્શિકા

13 ઓગસ્ટ 2020 ના રોજ સુધારાયેલ

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

આ માર્ગદર્શિકા ઈંગ્લેન્ડમાં પુખ્ત વયનાં એ લોકો અને બાળકો માટે છે જેઓ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હશો તો તે ચોક્કસ કરતો પત્ર તમને મળ્યો હોવો જોઈએ અથવા તમારા જી.પી. કે હોસ્પિટલના ક્લિનિશ્યને તમને સીધું જ તે કહ્યું હોવું જોઈએ.

પરિચય

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત છો તો ઈંગ્લેન્ડમાં રોગચાળાના વ્યાપક ફેલાવાની ચરમસીમાના સમય દરમ્યાન તમને વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી. આને 'શિલ્ડિંગ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સરકારની સલાહ છે કે તમારે હાલમાં શિલ્ડ કરવાની જરૂર નથી. કારણ કે સમાજમાં કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નો ચેપ એકબીજામાં પ્રસરવાનો દર ઘણો ઓછો થઈ ગયો છે.

જો તમારા વિસ્તારમાં સ્થાનિક રીતે લૉકડાઉન થાય તો શું થશે તે માટેની એક અલગ ખાસ માર્ગદર્શિકા છે..

આ માર્ગદર્શિકા સરકારની સલાહ છે અને તેનું પાલન કરવું કે નહિ તે તમારી અંગત પસંદગી છે.

શું બદલાયું છે

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા એવી છે કે શિલ્ડિંગ રોકવામાં આવ્યું છે. એટલે કેઃ

- તમારે અગાઉની શિલ્ડિંગની સલાહ અનુસરવાની જરૂર નથી.
- તમે કામ પર જઈ શકો છો, પરંતુ કામનું સ્થળ કોવિડ-સુરક્ષિત બનાવવામાં આવ્યું હોય તો, પરંતુ જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારે ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ
- તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત બાળકોએ સ્કૂલો ફરીથી ખોલવા ઉપરની માર્ગદર્શિકા તેમજ સંપૂર્ણપણે ખોલવાની માર્ગદર્શિકાઃ સ્પેશ્યલ સ્કૂલો અને અન્ય નિષ્ણાત સ્થાનો અનુસાર તેમનાં શિક્ષણનાં સ્થાનોમાં હાજરી આપવી જોઈએ
- તમે ઈચ્છો તેટલીવાર બહાર જઈ શકો છો, પરંતુ હજુ પણ તમારે તમારું સામાજિક હળવામળવાનું ઓછું રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ
- તમે સુપરમાર્કેટો, પબ તેમજ દુકાનો જેવાં ધંધાકીય સ્થાનોમાં જઈ શકો છો, જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે બીજાં લોકોથી 2 મીટર અથવા 1 મીટર દૂર રહીને ઉપરાંત બીજાં સાવચેતીનાં પગલાં લઈને
- તમારે સામાન્ય કરતાં વધારે વાર તમારા ધ્યાનપૂર્વક તેમજ અવારનવાર હાથ ધોવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને તમારા ઘર અને/અથવા કામના સ્થળે અવારનવાર અડવામાં આવતા વિસ્તારોની પૂરેપૂરી સફાઈ અવારનવાર કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ
- તમને હવેથી નેશનલ શિલ્ડિંગ સર્વિસ તરફથી ખોરાકનાં મફત પડીકાં, દવાઓની ડિલિવરીઓ અને પાયાની સંભાળ મળશે નહિ

સલામત રહેવા વિશેનાં વ્યવહારૂ સૂચનો માટે તમારા ઘરની બહાર સલામત કેવી રીતે રહેવું ઉપરની માર્ગદર્શિકા જુઓ.

તમને હજુ પણ આ મળવાનું ચાલુ રહેશેઃ

- તમારી લોકલ ઓથોરિટીનો સંપર્ક કરીને સ્થાનિક વોલન્ટીયરોની સહાયતા
- પ્રિસ્ક્રિપ્શનો, તમે ખરીદી કરેલી આવશ્યક વસ્તુઓ તેમજ ખોરાક વગેરે NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડરો દ્વારા આપી જવામાં આવશે
- સુપરમાર્કેટની ડિલિવરીઓ માટે અગ્રતાના સમય (જો તમે પહેલાં મફત ખોરાકનાં પડીકાં માટે રજિસ્ટર થયેલાં હો તો)

જો કોવિડ-19નું પ્રસારણ વધશે

જો પરિસ્થિતિ બદલાશે અને સમાજમાં કોવિડ-19નો ફેલાવો વધશે તો તમને ફરીથી શિલ્ડ કરવાનું કહેવામાં આવી શકે.

NHS ડિજિટલ દ્વારા શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની યાદીમાં તમારું નામ સુરક્ષિતપણે રાખવામાં આવશે. જો સલાહ બદલાશે તો અમે તમને લખીને જણાવીશું. રાષ્ટ્રિય સ્તરના કોઈ પણ ફેરફારો આ માર્ગદર્શિકામાં જણાવેલા છે.

સ્થાનિક લૉકડાઉનના સંજોગોમાં, વધારે માહિતી માટે નીચે આપેલી માહિતી જુઓ અને તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઈટ જુઓ.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો, તો જે વિસ્તારમાં શિલ્ડિંગની સલાહ લાગુ પાડેલી હોય તેવા કોઈ પણ સ્થળે નહિ જવાની તમને સલાહ છે.

'તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત' લોકોની વ્યાખ્યા

વાઈરસ વિશે અમને અત્યાર સુધીમાં જેટલી જાણકારી છે તેના આધારે ઈંગ્લેન્ડમાં નિષ્ણાત ડોક્ટરોએ એવી કેટલીક ખાસ તબીબી બીમારીઓ ઓળખી છે, જે કેટલાંક લોકોને કોવિડ-19થી ગંભીર પણે બીમાર પડવાના મોટા જોખમમાં મૂકે છે. રોગની ગંભીરતા, તે કેટલો જૂનો છે અથવા તેની સારવારના પ્રમાણોની પણ આ જૂથમાં કોને મૂકવામાં આવે તે બાબત પર અસર થશે.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોમાં નીચે જણાવેલાં લોકોનો સમાવેશ થઈ શકે:

- જેમને શરીરના કોઈ સખત અંગનું અંગદાન મળેલ હોય
- અમુક પ્રકારનું કેન્સર થયું હોય તે લોકો:
    - કેન્સર થયું હોય તેવાં જે લોકો સક્રિય કીમોથેરિપ લઈ રહ્યાં હોય
    - ફેફસાંના કેન્સર માટેની તીવ્ર પ્રકારની રેડિયોથેરપિ લઈ રહ્યાં હોય તે લોકો
    - લોહીનું કેન્સર અથવા બોન મૅરોનું કેન્સર જેમ કે લ્યૂકીમિયા, લિમ્ફોમા કે માયલોમા થયો હોય તેવાં લોકો, તેમની સારવારના કોઈ પણ તબક્કે હોય
    - કેન્સર માટે ઈમ્યૂનોથેરપિ અથવા અન્ય ચાલુ એન્ટીબોડીની સારવાર લઈ રહેલાં લોકો
    - કેન્સર માટેની અન્ય ખાસ પ્રકારની સારવાર લઈ રહેલાં લોકો જેના લીધે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર થાય, જેમ કે પ્રોટીન કિનાસ

ઈનહિબિટર્સ (protein kinase inhibitors)અથવા પાર્પ ઈનહિબિટર્સ (PARP inhibitors)
  - છેલ્લાં 6 મહિનામાં જેમને બોન મૅરો અથવા સ્ટેમ સેલનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યું હોય અથવા જેઓ હજુ પણ ઈમ્યુનોસપ્રેશનની દવાઓ લઈ રહ્યાં હોય
- શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી ગંભીર બીમારી ધરાવતાં લોકો, તમામ પ્રકારના સિસ્ટક ફાઈબ્રોસિસ, ગંભીર એસ્થમા તેમજ ગંભીર ક્રોનિક ઓબસ્ટ્રક્ટિવ પલ્મીનરી ડીસિઝ (COPD) સહિત
- જેમને અપવાદરૂપ રોગ થયો હોય જેના લીધે ચેપ લાગવાનું જોખમ ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં વધી જાય તે લોકો (જેમ કે સીવીઅર કમ્બાઈન્ડ ઈમ્યુનોડેફિશીયન્સી (SCID), હોમોઝાયગોઝ સિકલ સેલ (homozygous sickle cell)
- ચેપ લાગવાનું જોખમ મોટા પ્રમાણમાં વધી શકે તેટલા પ્રમાણમાં ઈમ્યુનોસપ્રેશન થેરપિઓ લેતાં હોય તે લોકો
- ગર્ભવતી મહિલાઓ જેમને ગંભીર પ્રકારનો હ્રદયનો રોગ, જન્મજાત અથવા બાદમાં થયેલ હોય
- બીજાં કેટલાંક લોકોને પણ તબીબી નિર્ણયો અને તેમની જરૂરતોની આકારણીના આધારે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં છે. આ નિર્ણયોમાં સહાયતા કરવા માટે જી.પી. અને હોસ્પિટલના ક્લિનિશિઅન માર્ગદર્શનો પૂરાં પાડવામાં આવ્યાં છે.
- કોને તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે ગણવામાં આવે છે તેની વધારે માહિતી તમે NHS ડિજિટલ વેબસાઈટ પરથી મેળવી શકો છો

જો તમે આમાંથી કોઈ શ્રેણીમાં ન આવતાં હો, પરંતુ તમને હજુ પણ ચિંતા હોય, તો તમારી ચિંતાઓ વિશે તમારા જી.પી. અથવા હોસ્પિટલના ક્લિનિશિઅન સાથે તમારે વાતચીત કરવી જોઈએ.

કામ અને રોજગાર

તમે કામ પર જઈ શકો છો, પરંતુ કામનું સ્થળ કોવિડ-સુરક્ષિત બનાવવામાં આવ્યું હોય તો, પરંતુ જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારે ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

તમે કદાચ કામ પર બીજો કોઈ હોદ્દો કે ભૂમિકા લઈ શકો અથવા થોડા સમય પૂરતી તમારા કામની પદ્ધતિ બદલી શકો.

જો તમને ઘરેથી અથવા કામના સ્થળે કામ કરવા માટે સહાયતાની જરૂરત હોય, તો તમે Access to Work માટે અરજી કરી શકો છો.

જે એમ્પ્લોયરોએ કામની પરિસ્થિતિમાં કરવા પડતા વાજબી સાધારણ ફેરફારો ઉપરાંત અસમર્થતા સંબંધિત જે સુધારા કરવા જરૂરી બને તેના માટે થતા વધારાના ખર્ચમાં Access to Work દ્વારા સહાયતા પૂરી પાડવામાં આવશે.

રોજગારના અધિકારો

જો તમને ચિંતા હોય, તો તમે અમુક નિશ્ચિત પરિસ્થિતિઓ તેમજ તમારા રોજગારના અધિકારો વિશે Acas વેબસાઈટ પર જઈને અથવાAcas હેલ્પલાઈનને 0300 123 1100 પર કોલ કરીને સલાહ મેળવી શકો છો.

જો તમને કામના સ્થળે તમારા આરોગ્ય અને સલામતી વિશે ચિંતા હોય, તો તે તમે આમની સમક્ષ ઉઠાવી શકો છોઃ

- તમારા કામના સ્થળ પરના યુનિયન
- Health and Safety Executive અથવા તમારી લોકલ ઓથોરિટી

સ્ટેટ્યુટરી સિક પે (બીમારીનો કાયદેસરનો પગાર)

1લી ઓગસ્ટથી, તમે સરકારની શિલ્ડ કરવાની સલાહના આધારે સ્ટેટ્યુટરી સિક પે (બીમારીનો કાયદેસરનો પગાર) મેળવવા માટે હકદાર બનશો નહિ. જો તમે ઘરે રહીને કામ ન કરી શકો, તો કામ પર સલામતીપૂર્વક પાછા ફરવા માટે તમારા એમ્પ્લોયરે તમને મદદ કરવી જોઈએ અને તમારા કામના સ્થળે હાથની સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતા તેમજ અંતર જાળવવાની પ્રેક્ટીસમાં તમને ટેકો આપવો જોઈએ.

NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડરો તરફથી સહાયતા

NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડરો ઓછામાં ઓછા ડિસેમ્બર 2020 સુધી આ બાબતો માટે સહાયતા પૂરી પાડશેઃ

- ખરીદીની વસ્તુઓ, દવાઓ (જો તમારા મિત્રો અને કુટુંબીજનો તમારા માટે તે ન લાવી આપી શકે તો) અથવા અન્ય જીવનાવશ્યક ચીજ વસ્તુઓ લઈ આવવી
- જેમને અગાઉ શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવેલી હોય તેમની સાથે અથવા બીજા કોઈ વોલન્ટીયરો સાથે વાતચીત કરાવવા માટે નિયમિત રીતે ફોન કોલ કરવો
- તબીબી અપોઈન્ટમેન્ટો માટે લઈ જવાં
- સહાયની ગોઠવણ કરવા માટે 0808 196 3646 પર સવારના 8થી રાત્રે 8 દરમ્યાન કોલ કરો અથવા NHS Volunteer Responders વેબસાઈટ જુઓ. વાહનની સહાયતાની ગોઠવણ કરવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળના વ્યવસાયિક સાથે વાત કરો

કેરરો તરફથી મદદ

તમારી રોજિંદી જરૂરતો માટે સહાયતા પૂરી પાડતાં કોઈ પણ કેરરો અથવા મુલાકાતીઓ તમને મળવા આવવાનું ચાલુ રાખી શકે છે, સિવાય કે તેમને પોતાને કોવિડ-19નાં કોઈ ચિહ્નો હોય.

જ્યાં નજીકથી કે અંગત રીતે સંપર્કની જરૂર ન હોય અને જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તેમણે સામાજિક અંતરની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવું જોઈએ.

જો તમારા કેરર તમને ઘરે સંભાળ પૂરી પાડવા માટે આવતાં પગારદાર કેરર હોય, તો તેમને ઘરમાં સંભાળ પૂરી પાડવા અને પર્સનલ પ્રોટેક્ટિવ ઈક્વીપમેન્ટ (PPE) (અંગત સુરક્ષાનાં સાધનો) વિશેની માહિતી હોમ કેરની સુવિધાની માર્ગદર્શિકા અને હોમકેર પૂરી પાડતાં કેર વર્કરો માટેનાં PPEની માર્ગદર્શિકામાંથી મળી શકશે.

જો તમે બિન-પગારી કેર પૂરી પાડતાં હો, તો મિત્રો અને કુટુંબીજનો માટે બિન-પગારી સંભાળ પૂરી પાડનારાં લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા જુઓ..

જો તમે સ્થાનિક લૉકડાઉન કરાયેલ વિસ્તારમાં હો

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો અને જ્યાં જાહેર આરોગ્યનાં વધારાનાં પગલાંને કારણે તમારે ફરીથી શિલ્ડિંગ કરવાની જરૂર હોય, તો સરકાર તમને પત્ર લખીને જણાવશે અને તમને ઘરે રહેવાની અને શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપશે.

જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો અથવા લૉકડાઉન કરાયેલ વિસ્તારની બહારના કોઈ સ્થળે કામ ન કરી શકો તોઃ

- જો તમને આ પહેલાં 1 માર્ચ 2020 અને 30 જૂન 2020 દરમ્યાન કોઈ પણ સમયે ઓછામાં ઓછાં 3 અઠવાડિયાં માટે ફરલો કરાયેલાં હોય, તો તમારા એમ્પ્લોયર તમને કોરોનાવાઈરસ જોબ રીટેન્શન સ્કીમ હેઠળ કદાચ ફરલો કરી શકે. આ યોજના ઓક્ટોબર 2020ના અંત સુધી ચાલશે.
- તમે શિલ્ડિંગ કરી રહ્યાં હોવાના કારણે કામ કરી શકો તેમ નથી તેના આધારે તમે કદાચ તમારા એમ્પ્લોયર તરફથી સ્ટેટ્યુટરી સિક પે મેળવવા માટે હકદાર બની શકો.
- તમે કદાચ બેનિફિટો મેળવવા માટે લાયક હોઈ શકો
- સ્થાનિક લૉકડાઉન કરવામાં આવ્યું હોય, તો વધારે માર્ગદર્શન માટે તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઈટ જુઓ અને તમારા સ્થાનિક વિસ્તાર માટે પબ્લિક હેલ્થની માર્ગદર્શિકા અનુસરો.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત બાળકો અને યુવાન લોકો

કોવિડ-19થી બાળકો તેમજ યુવાન લોકો પર ઊભા થતા જોખમના પ્રમાણ ઉપરના અદ્યતન પુરાવાની બાળરોગની દવાઓના નિષ્ણાતોએ સમીક્ષા કરી છે.
અદ્યતન પુરાવા સૂચવે છે કે મોટાભાગનાં બાળકો તેમજ યુવાન લોકોને ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ ઓછું છે. ભવિષ્યમાં, ઓછી સંખ્યામાં બાળકો અને યુવાન લોકોને શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની યાદીમાં સમાવવામાં આવશે એવી અમારી અપેક્ષા છે.

જો કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની યાદીમાંથી કાઢી લેવામાં આવશે, તો જો ભવિષ્યમાં કોરોનાવાઈરસના પ્રસારણમાં વધારો થશે તો તેમને તે વખતે શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવશે નહિ.

કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની યાદીમાંથી કાઢી લેવાં જોઈએ કે નહિ તે નક્કી કરવા માટે, તમારે બાળરોગ નિષ્ણાત અથવા જી.પી. સાથે વાત કરવી જોઈએ. આ નિર્ણયો વિશે તમારી સાથે વાતચીત કરવા માટે તેઓ ઉનાળા દરમ્યાન તમારો સંપર્ક કરશે.

વાર્ષિક ફ્લૂ કાર્યક્રમ

વર્ષ 2020 થી 2021 માટેના વાર્ષિક ફ્લૂ રસીના કાર્યક્રમના ભાગરૂપે, ફ્લૂનો કાર્યક્રમ પૂરો પાડવામાં આવી રહ્યો હોય તે સમયે જેમને તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય તે લોકોનાં ઘરનાં બીજાં તમામ સભ્યો પણ ફ્લૂની મફત રસી મેળવવા માટે લાયક બનશે.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવાં મોટા ભાગનાં લોકો ફ્લૂની મફત રસી મેળવવા માટે પહેલેથી જ લાયક બને છે.

વાર્ષિક ફ્લૂ કાર્યક્રમ વિશે વધારે માહિતી વાંચો.