Public Health England

Protecting and improving the nation's health

কোভিড-19 এর কারণে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকজনদের শিল্ডিং এবং সুরক্ষা প্রদান সংক্রান্ত নির্দেশনা

7 জানুয়ারি 2021 তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে

এই নির্দেশনাটি কার জন্য

এই নির্দেশিকাটি ইংল্যান্ডে বসবাসরত সকলের জন্যই যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হিসেবে চিহ্নিত হয়েছেন। আপনি যদি এই দলে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি ইতিমধ্যেই এনএইচএস বা আপনার জিপি-এর কাছ থেকে হয়ত একটি চিঠি পেয়ে থাকবেন যেখানে আপনাকে এটি জানানো হবে। আপনাকে হয়তো অতীতে শিল্ডিং এ যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছিল।
শুধুমাত্র চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এরকম ব্যক্তিদের জন্যই এই শিল্ডিং নির্দেশিকাটি প্রযোজ্য। অন্যান্যরা যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এরকম ব্যক্তিদের সাথে একই বাড়িতে বসবাস করছেন তাদেরকে এই নির্দেশিকাটি মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে না।

এর পরিবর্তে তারা 5 জানুয়ারি 2021 থেকে কার্যকরী জাতীয় বিধিনিষেধ সংক্রান্ত নির্দেশিকায় বর্ণিত সকল সাধারণ পরামর্শ এবং বিধিমালা মেনে চলবেন।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বলেরা সাধারণ জনগণের আগে কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়ার জন্য অগ্রাধিকার পাবে এবং এটি জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাক্সিনেশন অ্যান্ড ইমুনাইজেশন (জেসিভিআই) কর্তৃক নির্ধারিত অগ্রাধিকার

আদেশের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ। কখন এবং কিভাবে আপনাকে টিকা দেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ করা হবে সেই সম্পর্কে আরও তথ্য জানানোর জন্য আপনার সাথে এনএইচএস আবারও যোগাযোগ করবে।

আপনাকে কোভিড-19 থেকে রক্ষা করার ক্ষেত্রে টিকাটির গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখার সম্ভাবনা রয়েছে। শারীরিকভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকেরা সাধারণ জনগণের আগে কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে একটি টিকা গ্রহণ করবেন বলে আশা করা হয়। আপনার লোকাল এনএইচএস নিশ্চিত করবে যে আপনি যেন যতটা সম্ভব নিরাপদে টিকা গ্রহণ করতে পারেন ,এর পাশাপাশি প্রয়োজনীয় পরিচর্যা এবং সহায়তাও প্রদান করা হবে। যেহেতু আমরা সব গ্রুপের মধ্যে টিকা দেওয়ার প্রভাবকে মূল্যায়ন করা অব্যাহত রেখেছি, তাই আপনি টিকার দুটি ডোজ নিয়ে থাকলেও, পরবর্তী ঘোষণা না দেওয়া পর্যন্ত আপনাকে এই শিল্ডিং পরামর্শ মেনে চলতে হবে। আপনি টিকা পেয়ে থাকলে এবং তারা টিকা পেয়ে থাকলেও আপনার সঙ্গে যারা থাকেন তাদেরকে জনস্বাস্থ্য বিধি এবং নির্দেশিকা বলবৎ থাকাকালীন তা মেনে চলতে হবে।

কী পরিবর্তিত হয়েছে

কোভিড-19 এর নতুন ধরন দ্বারা চালিত হয়ে, কোভিড-19 এ আক্রান্তদের সংখ্যা এখন সারাদেশে খুব বেশি এবং দ্রুত বেড়ে চলেছে।

যারা শারীরিকভাবে অত্যন্ত দুর্বল তারা সহ ইংল্যান্ডের প্রত্যেককেই নতুন জাতীয় বিধিনিষেধ সংক্রান্ত নির্দেশিকা, মেনে চলতে হবে, যা সরকার কর্তৃক নির্ধারণ করে দেওয়া হয়েছে এবং এটি সকল জনগণের জন্য প্রযোজ্য। এই বিধিনিষেধগুলো অনুযায়ী:

1. নির্দিষ্ট কিছু কারণ ছাড়া সকলকে ঘরে থাকতে হবে
2. নির্দিষ্ট কিছু কারণ ছাড়া, একই সাথে বসবাস করেন না এরকম লোকজনের জমায়েত করা প্রতিরোধ করতে হবে।
3. নির্দিষ্ট কিছু ব্যবসা এবং স্থানগুলো বন্ধ করতে হবে।
4. শিশু এবং অল্পবয়সীদের ফেব্রুয়ারির হাফ টার্ম পর্যন্ত দূরবর্তীভাবে শিখতে সহায়তা করুন, দুর্বল শিশু এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজ করছেন এমন ওয়ার্কারদের শিশুরা ব্যতীত যারা এখনও চাইলে স্কুলে যেতে পারবে।

কোভিড-19 থেকে আপনাকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে, নিচের নতুন তথ্যের মধ্যে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তিদের জন্য অতিরিক্ত কিছু নির্দেশনা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এছাড়াও এই নির্দেশিকার একটি সংস্করণ সহকারে আমরা আপনার নিকট লিখব।

জাতীয় লকডাউন সময়কালে এই নতুন আনুষ্ঠানিক শিল্ডিং সংক্রান্ত পদক্ষেপগুলো পুরো ইংল্যান্ড জুড়ে প্রযোজ্য।

সামাজিকভাবে মেলামেশা করা

যা সকলের জন্য প্রযোজ্য, নতুন জাতীয় বিধিনিষেধ সংক্রান্ত নির্দেশিকার অর্থ হচ্ছে, নির্দেশিকায় বর্ণিত বিশেষ কিছু কারণ ছাড়া আপনি কোনো ভাবেই ঘর বা বাগান ছেড়ে যেতে বা এর বাইরে থাকতে পারবেন না।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তিদের জন্য আমরা পরামর্শ দিচ্ছি যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকুন।

ব্যায়াম করতে বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনি এখনও বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন, কিন্তু আপনার বাড়ির বাইরের কারো সংস্পর্শে আসা একদম কম রাখতে চেষ্টা করবেন, এবং ব্যস্ত এলাকা এড়িয়ে চলবেন।

আপনি এখনো আপনার সাপোর্ট বাবলের, সাথে দেখা করতে পারবেন, কিন্তু আপনি অন্যান্য যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে দেখা করতে পারবেন না যদি না তারা আপনার সাপোর্ট বাবলের অংশ হয়। বাড়ির বাইরে, আপনি ব্যায়ামের জন্য অন্য পরিবারের একজনের সাথে দেখা করতে পারবেন। এটি বিস্তৃত জাতীয় বিধিগুলোর একটি অংশ যা প্রত্যেকের জন্য প্রযোজ্য।

আপনার বাড়ির অন্যদের সাথে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে চেষ্টা করুন, বিশেষত যদি তাদের ভাইরাসের উপসর্গগুলো দেখা দেয় বা তাদেরকে যদি সেলফ-আইসোলেটে থাকার পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে।

কাজ

আপনাকে বাসা থেকে কাজ করার জন্য জোরালোভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে কারণ আপনার এলাকায় ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি

হতে পারে। যদি আপনি বাসা থেকে কাজ করতে না পারেন, তাহলে আপনি কাজে যাবেন না।

সম্ভাব্য ক্ষেত্রে বাড়ি থেকে কাজ করার জন্য আপনি সাময়িকভাবে বিকল্প দায়িত্ব নেওয়া অথবা আপনার কাজের ধরণ পরিবর্তন করার ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আপনি আলোচনা করতে চাইতে পারেন।

আপনার যদি ঘরে বা কর্মস্থলে কাজ করতে সহযোগিতার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি অ্যাক্সেস টু ওয়ার্ক এর জন্য আবেদন করতে পারবেন। সামর্থ্যের বাইরে এরকম সকল অতিরিক্ত খরচ যেটি কাজ করার জন্য দরকার সে ব্যাপারে অ্যাক্সেস টু ওয়ার্ক সহায়তা প্রদান করবে যেগুলো একজন চাকুরীদাতার বহন করার সঙ্গত বাধ্যবাধকতার মধ্যে পড়ে না।

আপনি বিকল্প ব্যবস্থা না করতে পারলে, আপনার নিয়োগকর্তা আপনাকে করোনাভাইরাস জব রিটেনশন স্কিম এর অধীনে সাময়িক ছুটি দিতে পারবেন, যার মেয়াদ 2021 সালের এপ্রিল মাসের শেষ পর্যন্ত বাড়ানো হয়েছে। এটি সম্ভব কিনা সে ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আপনার আলোচনা করা উচিত।

যদি আপনাকে কাজে না যাওয়ার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়, সেক্ষেত্রে আপনি হয়তো স্ট্যাটুইটরি সিক পে (এসএসপি) বা এমপ্লয়মেন্ট সাপোর্ট অ্যালাউয়েন্স (ইএসএ) পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। আনুষ্ঠানিক শিল্ডিং এর ব্যাপারে আপনি যে বিজ্ঞপ্তিটি পাবেন সেটি আপনার নিয়োগকর্তা এবং ডিপার্টমেন্ট অফ ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশন-এর কাছে প্রমাণ হিসেবে কাজ করবে যে আপনাকে শিল্ড করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে এবং আপনি হয়তো এসএসপি অথবা ইএসএ-এর জন্য যোগ্য হতে পারেন। আপনার পরিবারের যেসব সদস্য চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল নন তারা বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারলে কর্মস্থলে যাওয়া অব্যাহত রাখতে পারবেন, সেক্ষেত্রে তাদেরকে জাতীয় লকডাউন সংক্রান্ত নির্দেশিকা মেনে কাজে যেতে হবে।

শিক্ষার পরিবেশ

যেহেতু আমাদের কোভিড-19 সম্পর্কিত জ্ঞান বৃদ্ধি পেয়েছে, এখন আমরা জানি যে ভাইরাসের কারণে খুব অল্প সংখ্যক শিশু ও অল্পবয়সীরা গুরুতর অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে আছে। যেসব শিশু ও অল্পবয়সীদের প্রাথমিকভাবে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হিসেবে শনাক্ত করা হয়েছিল তারা এখনো সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে আছে বলে ভাবা হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য ডাক্তাররা তাদের সকলকে পর্যালোচনা করছেন।

আপনি ইতিমধ্যে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে থাকলে এবং তিনি যদি নিশ্চিত করেন যে আপনার সন্তান এখনো চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল, তবে আপনার সন্তানকে শিল্ডিং পরামর্শ মেনে চলতে হবে।

বর্তমান জাতীয় লকডাউন চলাকালীন সময়ে, শিশুরা ফেব্রুয়ারির অর্ধেক টার্ম পর্যন্ত দূরবর্তীভাবে শিখবে, দুর্বল শিশু এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজ করছেন এমন ওয়ার্কারদের শিশুরা ব্যতীত যারা এখনও চাইলে স্কুলে যেতে পারবে।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল থাকা শিশু ও অল্পবয়সীরা স্কুল বা অন্যান্য শিক্ষার পরিবেশে যাবে না, কারণ এখন কমিউনিটিতে ভাইরাস দ্বারা সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি সর্বোচ্চ। বাড়িতে থেকে শিক্ষা গ্রহণ করা অব্যাহত রাখতে আপনার স্কুল অথবা কলেজ যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করবে।

ভ্রমণ

আপনাকে যতটা সম্ভব ঘরে থাকতে এবং প্রয়োজন না হলে ভ্রমণ না করতে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। (উদাহরণস্বরূপ, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে)।

কেনাকাটা করা

আপনাকে দোকানপাটে না যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। যদি আপনার জন্য সম্ভব হয় তবে অনলাইনে কেনাকাটা করুন, বা অন্যদেরকে আপনার জন্য বাজার করে পৌঁছে দিতে বলুন (বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের, বা এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারদের)

কেনাকাটা করার জন্য আপনার আস্থাভাজন কেউ না থাকলে আপনি অগ্রাধিকার ভিত্তিক সুপারমার্কেট ডেলিভারি স্লটগুলোতে অ্যাক্সেস করার জন্যরেজিস্টার করতে

পারেন। আপনার ইতিমধ্যে অগ্রাধিকার ভিত্তিক সুপারমার্কেট ডেলিভারি অ্যাক্সেস থাকলে, তা বহাল থাকবে - আপনাকে আর কিছু করতে হবে না। রেজিস্টার করার সময় আপনার কাছে আপনার এনএইচএস নম্বর চাওয়া হবে। আপনার কাছে পাঠানো এনএইচএস-এর যেকোনো চিঠিতে, অথবা প্রেসক্রিপশনে আপনি নম্বরটি পাবেন।

ওয়েবসাইটে রেজিস্টার করা থাকলে আপনাকে শুধুমাত্র অগ্রাধিকার দেওয়া হয়। এর অর্থ এই নয় যে আপনি অবশ্যই কোন ডেলিভারি স্লট পাবেন। আপনি সুপারমার্কেট ডেলিভারিগুলো পেতে চাইলে, আপনাকে অন্তত একটি সুপারমার্কেটে অ্যাকাউন্ট খুলতে হবে এবং আপনার নিজেকেই স্লটগুলো বুক করতে হবে।

অগ্রাধিকার ভিত্তিক সুপারমার্কেট ডেলিভারি স্লটের জন্য রেজিস্টার করার ব্যাপারে সহায়তা সহ, আপনার অন্য কোনো ধরণের সহায়তার প্রয়োজন হলে, আপনাকে সরাসরি আপনার লোকাল কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। আপনারলোকাল কাউন্সিল কিভাবে সহায়তা করতে পারে তা দেখুন।

ঔষধপত্র

ফার্মেসিতে না যেতে আপনাকে জোরালোভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

প্রথমেই, আপনার কোনো বন্ধু, পরিবারের সদস্য অথবা স্বেচ্ছাসেবক আপনার জন্য ঔষধ সংগ্রহ করতে পারবে কিনা জিজ্ঞেস করুন।

যদি বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা আপনার জন্য ঔষধ আনতে না পারেন এবং আপনি নিজে এবং/অথবা ফার্মেসি কোনো স্বেচ্ছাসেবকের ব্যবস্থা করতে না পারেন, তাহলে আপনি বিনামূল্যে ওষুধ ডেলিভারি পাওয়ার যোগ্য হবেন। অনুগ্রহ করে আপনার ফার্মেসির সাথে যোগাযোগ করুন তাদেরকে জানানোর জন্য যে আপনি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এবং আপনার ওষুধ

ডেলিভারি পাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে, তারা এটি বিনামূল্যে করার ব্যবস্থা করবেন।

সেবা এবং সহযোগিতা গ্রহণ

আপনার সাপোর্ট বাবলের অন্তর্ভুক্ত মানুষদের কাছ থেকে আপনি এখনো অনানুষ্ঠানিক সেবা গ্রহণ করতে পারবেন।

আপনি এখনো ঘরে পেশাদার সোশ্যাল কেয়ার এবং মেডিকেল পেশাজীবীদের কাছ থেকে সেবা পেতে পারবেন।

আপনার বিদ্যমান স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সমস্যা এবং নতুন কোনো সমস্যার জন্য আপনাকে এনএইচএস এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীদের কাছ থেকে সহায়তা গ্রহণ করা অব্যাহত রাখার জন্য আমরা অনুরোধ করছি।

এনএইচএস-এর অনেক পরিষেবা আপনি বাসায় থেকে পেতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে রিপিট প্রেসক্রিপশন-এর অর্ডার করা বা আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে অনলাইন পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করা।

আরও তথ্য পেতে ভিজিট করুন হেলথ অ্যাট হোমঅথবা এনএইচএস অ্যাপ ডাউনলোড করুন। যদি আপনার কোনো জরুরী চিকিৎসা প্রয়োজন থেকে থাকে, এনএইচএস 111 এ কল করুন, বা চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরী পরিস্থিতির জন্য, 999 এ ডায়াল করুন।

আপনার যদি ব্যক্তিগতভাবে সেবা গ্রহণ করার প্রয়োজন হয়ে থাকে, আপনি সেটি করতে পারবেন। আপনার লোকাল এনএইচএস পরিষেবাগুলোর ভালো প্রস্তুতি আছে এবং আপনাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য প্রয়োজনীয় সকল ব্যবস্থা গ্রহণ করবে।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে খেয়াল রাখাও অত্যন্ত জরুরী। পরামর্শ ও ব্যবহারিক পদক্ষেপের জন্যএভরি মাইন্ড ম্যাটার্স ওয়েবসাইটে যান যা এই মহামারী চলাকালীন সময়ে আপনার কল্যাণ ও মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা

করার জন্য আপনি নিতে পারেন। আপনি নিজে বা আপনি কাউকে দেখাশোনা করছেন এমন কেউ যদি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সংকটের

সম্মুখীন হন, সেক্ষেত্রে আমরা আপনাকে অতিসত্বর একজন স্থানীয় স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে যোগাযোগ করার জন্য অনুরোধ করছি।

যে কোনো কেয়ারার বা ভিজিটর যিনি আপনাকে আপনার দৈনন্দিন চাহিদাগুলো পূরণ করতে সহায়তা করেন তিনি ভিজিট করা অব্যাহত রাখতে পারবেন। এটি সেইসব শিশু বা অল্পবয়সীদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য যারা আপনার তত্ত্বাবধানে রয়েছে। তাদের উচিত হবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা মেনে চলা যেখানে নিকট বা ব্যক্তিগত সংস্পর্শ প্রয়োজন নেই।

আপনার উচিত স্থানীয় দাতব্য প্রতিষ্ঠানসমূহ এবং সংগঠনসমূহ, একই সাথে এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারদের কাছ হতে সহযোগিতা নেওয়া অব্যাহত

রাখা। কেনাকাটা এবং ঔষধ সরবরাহের পাশাপাশি এনএইচএস স্বেচ্ছাসেবীদের কাছ থেকে সহজেই বন্ধুসুলভ ফোন কলের মাধ্যমে সহায়তা নিতে পারেন এবং এভাবে তাদের সহায়তার মাধ্যমে হেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্ট সংক্রান্ত কাজে যাতায়াত করতে পারবেন। সহায়তা বন্দোবস্তের জন্য সকাল 8টা হতে রাত 8টার মধ্যে 0808 196 3646 নম্বরে ফোন করুন অথবা ভিজিট করুন এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারস ওয়েবসাইট।

সহায়তার জন্য রেজিস্টার করা

এই নির্দেশনাগুলো মেনে চলতে আপনার যদি অতিরিক্ত কোনো সহায়তার প্রয়োজন হয়, সেক্ষেত্রে আপনার লোকাল কাউন্সিল হয়তো আপনাকে সহায়তা করতে পারবে। আপনাকে শিল্ড করার পরামর্শ দেওয়া হলে আপনি নিজে অথবা অন্য কাউকে রেজিস্টার করাতে পারবেন:

- সুপারমার্কেট ডেলিভারি স্লটে অগ্রাধিকার ভিত্তিক অ্যাক্সেসের জন্য অনুরোধ করুন (আপনার ইতিমধ্যে অগ্রাধিকার ভিত্তিক অ্যাক্সেস থাকলে তা বহাল থাকবে - আপনাকে আর কিছু করতে হবে না)

- শিল্ডিং নির্দেশনা মেনে চলার জন্য সহায়তা প্রয়োজন হলে, বিশেষত আপনি নিজে অথবা কোন বন্ধু, পরিবার ও অন্যান্য সাপোর্ট নেটওয়ার্কের সাহায্য নিয়ে এগুলো ব্যবস্থা করতে সক্ষম না হলে তা আপনার কাউন্সিলকে জানান।

- নিশ্চিত করুন যে আপনার বিস্তারিত তথ্য, যেমন আপনার ঠিকানা, যেন আপ টু ডেট রয়েছে।

রেজিস্টার করার সময় আপনার কাছে আপনার এনএইচএস নম্বর চাওয়া হবে। আপনার কাছে পাঠানো এনএইচএস-এর যেকোনো চিঠিতে, অথবা প্রেসক্রিপশনে আপনি নম্বরটি পাবেন। এই সময়ে আপনার কোনো প্রকার সহায়তার প্রয়োজন না হলেও নিবন্ধন করে রাখলে তা আপনার জন্য সহায়ক হবে। যে কোনো সময়ে পরিস্থিতির পরিবর্তন হলে আপনি লগ ইন করে আপনার চাহিদাগুলো পরিবর্তন করে নিতে পারেন।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল দলগুলোর সংজ্ঞা

যে সকল লোকজন চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল রয়েছে বলে সংজ্ঞায়িত করা হয় তাদের করোনাভাইরাসের কারণে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি সর্বোচ্চ। 2 ভাবে আপনাকে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হিসেবে চিহ্নিত করা হতে পারে:

1. নিম্নে তালিকাভুক্ত শারীরিক সমস্যাগুলোর এক বা একাধিকটি যদি আপনার থাকে, বা
2. আপনার চিকিৎসক বা জিপি আপনাকে শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে যোগ করে থাকেন কারণ, তাদের চিকিৎসাগত বিচারে, তারা মনে করেন যদি আপনি ভাইরাসে আক্রান্ত হন সেক্ষেত্রে আপনার গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশী।

যদি আপনি এই সকল শ্রেণীর কোনটিতেই না পড়েন, এবং আপনি শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে আছে মর্মে আপনার সাথে যোগাযোগ করে জানানো না হয়, তাহলে আপনি বাকি জনগোষ্ঠীর জন্য প্রযোজ্য, তাই জাতীয় লকডাউন সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলুন।

আপনার যদি শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে নিজেকে যোগ করার মত কোনো উপযুক্ত চিকিৎসাগত কারণ থাকে তাহলে আপনার উদ্বেগগুলো নিয়ে আপনি আপনার জিপি বা হাসপাতালের চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।
নিম্নোক্ত শারীরিক সমস্যা থাকা লোকজনদেরকে স্বয়ংক্রিয়ভাবে ধরে নেয়া হয় যে তারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল রয়েছেন।

- যাদের একটি পূর্ণ (সলিড) অঙ্গ প্রত্যঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়েছে।
- সুনির্দিষ্ট কোনো ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তি:
    - ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তি যারা সক্রিয়ভাবে কেমোথেরাপি নিচ্ছেন
    - ফুসফুসের ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তি যারা রেডিক্যাল রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন
    - লিউকেমিয়া, লিম্ফোমা বা মায়েলোমার মতন রক্ত বা অস্থি মজ্জার ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা চিকিৎসার যে কোনো পর্যায়ে রয়েছেন
    - এমন সকল লোক যারা ক্যানসারের জন্য ইমিউনোথেরাপি বা অন্যান্য চলমান অ্যান্টিবডি চিকিৎসা নিচ্ছেন
    - এমন সকল লোক যারা ক্যানসারের ঝুঁকি এড়াতে অন্যান্য চিকিৎসা গ্রহণ করছেন যা তাদের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন প্রোটিন কাইনেজ ইনহিবিটরস বা পিএআরপি ইনহিবিটরস
    - এমন সকল লোক যারা গত 6 মাসে অস্থি মজ্জা বা স্টেম সেল প্রতিস্থাপন করিয়েছেন বা যারা এখনও ইমিউনোসাপ্রেশন ঔষধ গ্রহণ করছেন
- সকল সিস্টিক ফাইব্রোসিস বা তীব্র হাঁপানি এবং তীব্র ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (সিওপিডি) সহ তীব্র শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তি।
- বিরল কোনো রোগে ভোগা লোকজন যাদের সংক্রমণে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেশী থাকে (যেমন সিভিয়ার কমবাইন্ড ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি (এসসিআইডি) হোমোজাইগাস সিকেল সেল রোগ)

- এমন সকল লোক যারা ইমিউনোসাপ্রেশন থেরাপি গ্রহণ করছেন যা তাদের সংক্রমণের ঝুঁকিকে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ানোর জন্য যথেষ্ট।
- আপনার স্প্লিনের সমস্যা, উদাহরণস্বরূপ স্প্লিনেকটমি (আপনার স্প্লিন কেটে ফেলা হয়েছে)
- ডাউন'স সিন্ড্রোমে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি
- ডায়ালাইসিস চিকিৎসার আওতাধীন অথবা দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিরা (স্টেজ 5)
- এমন সকল গর্ভবতী মহিলা যারা জন্মগতভাবে যা পরবর্তীকালে গুরুতর হৃদরোগে আক্রান্ত হয়েছেন
- চিকিৎসকের মতামত এবং একজন ব্যক্তির চাহিদার মূল্যায়নের ভিত্তিতে অন্যান্য লোকজন যাদেরকে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য করা হয়। এই সিদ্ধান্তগুলোকে সমর্থন করার জন্য জিপি ও হাসপাতালের চিকিৎসকদেরকে নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে।