



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

જે લોકો કોવિડ-19થી તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેમને શિલ્ડ કરવાં અને રક્ષણ કરવા વિશેની માર્ગદર્શિકા

7 જાન્યુઆરી 2021ના રોજ સુધારાયેલ

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

આ માર્ગદર્શિકા ઈંગ્લેન્ડમાં જેમને [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત](#) તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય તે દરેક જણ માટે છે. જો તમે આ જૂથમાં આવતાં હો, તો તમને આ પહેલાં NHS અથવા તમારા જી.પી. તરફથી આ જણાવતો પત્ર મળ્યો હશે. તમને કદાચ ભૂતકાળમાં શિલ્ડિંગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હશે.

શિલ્ડિંગની આ માર્ગદર્શિકા માત્ર તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોને જ લાગુ પડે છે. તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ

ઘરમાં રહેતાં બીજાં લોકોને આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી.

તેના બદલે તેમણે [5 જાન્યુઆરી 2021થી અમલમાં આવેલ રાષ્ટ્રીય લોકડાઉનની માર્ગદર્શિકામાં](#) આપવામાં આવેલ સામાન્ય સલાહ તેમજ નિયમનો અનુસરવાં જોઈએ.

સામાન્ય જનતાને આપવામાં આવતાં પહેલાં અને જોઈન્ટ કમિટિ ઓન વેક્સીનેશન એન્ડ ઈમ્યુનાઈઝેશન (JCVI)દ્વારા નક્કી કરવામાં આવેલ અગ્રતા ક્રમ અનુસાર, તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોને કોવિડ-19 રસી મેળવવાની અગ્રતા આપવામાં આવશે. રસી મેળવવા માટે તમને ક્યારે અને કેવી રીતે બોલાવવામાં આવશે તેની વધુ માહિતી સાથે NHS ફરીથી તમારો સંપર્ક કરશે.

કોવિડ-19 સામે તમારું રક્ષણ કરવામાં આ રસી ઘણો અગત્યનો ફાળો આપશે તેવી શક્યતા છે. તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોને સામાન્ય જનતાનાં લોકો કરતાં પહેલાં કોવિડ-19 રસી મળશે તેવી અપેક્ષા છે. તમારી સ્થાનિક NHS ખાતરી કરશે કે તમને બને તેટલી સલામતીપૂર્વક રસી તેમજ જો કોઈ સંભાળ કે સહાયની જરૂરત હોય તો તે પણ મળી શકે. તમે રસીના બંને ડોઝ લઈ લીધા હોય તો પણ બીજી સૂચના ન મળે ત્યાં સુધી તમારે શિલ્ડિંગની આ સલાહ અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ, જે દરમ્યાન બધાં જૂથનાં લોકો પર રસીની અસરોની અમારી આકારણી કરવાનું ચાલુ છે. તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તેમણે જાહેર આરોગ્યના નિયમો તેમજ માર્ગદર્શિકા જ્યાં સુધી અમલમાં હોય ત્યાં સુધી તેનું પાલન ચાલુ રાખવું જોઈએ, જો તમે અને તેમણે પણ રસી લઈ લીધી હોય તો પણ.

શું બદલાયું છે

કોવિડ-19 કેસની સંખ્યા હાલમાં ખૂબ જ વધારે છે અને દેશભરમાં તે અત્યંત ઝડપથી વધી રહ્યા છે, જે કોવિડ-19ના નવા પ્રકારને કારણે છે.

ઈંગ્લેન્ડમાં તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકો સહિત દરેક જણે નવી [રાષ્ટ્રીય લોકડાઉનની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી આવશ્યક છે, જે સરકાર દ્વારા નક્કી કરવામાં આવી છે અને સમગ્ર જનવસ્તીને લાગુ પડે છે. આ નિયંત્રણો મુજબ:

1. લોકોએ ઘરે જ રહેવું આવશ્યક છે, અમુક સ્પષ્ટ કરાયેલ હેતુઓ સિવાય
2. સાથે રહેતાં ન હોય તેમને લોકોએ મળવું નહિ, અમુક સ્પષ્ટ કરાયેલ હેતુઓ સિવાય
3. અમુક ધંધાઓ તેમજ સ્થળો બંધ કરવાં
4. બાળકો અને યુવાન લોકોને ફેબ્રુઆરીના અર્ધ સત્ર સુધી સ્કૂલથી દૂર, ઘરે રહીને ભણવામાં ટેકો આપવો, અરક્ષિત બાળકો તેમજ ક્રિટિકલ વર્કરોનાં બાળકો સિવાય, જેઓ હજુ પણ સ્કૂલે જઈ શકે.

નીચે આપેલી નવી માહિતીમાં કોવિડ-19થી તમારું રક્ષણ કરવા, તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની વધારાની માર્ગદર્શિકા સમાવવામાં આવી છે. અમે તમને આ માર્ગદર્શિકાના અમુક ભાગ સાથે તમને અલગથી પત્ર પણ લખીશું.

શિલ્ડિંગનાં આ નવાં ઔપચારિક પગલાં રાષ્ટ્રીય લોકડાઉનના સમય દરમિયાન સમગ્ર ઈંગ્લેન્ડમાં લાગુ પડશે.

સામાજિક રીતે હળવુંમળવું

નવી [રાષ્ટ્રીય લોકડાઉનની માર્ગદર્શિકા](#), જે દરેક જણને લાગુ પડે છે, તે મુજબ કેટલાક મર્યાદિત નિશ્ચિત હેતુઓ, જે આ માર્ગદર્શિકામાં જણાવેલાં છે, તે સિવાય તમારે તમારા ઘર કે બગીચાની બહાર ન જ જવું જોઈએ.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોને બને તેટલું ઘરમાં જ રહેવાની અમારી સલાહ છે.

તમે કસરત કરવા કે આરોગ્યને લગતી અપોઈન્ટમેન્ટો માટે હજુ પણ બહાર જઈ શકો, પરંતુ તમારા ઘરની બહારનાં લોકો સાથેના બધા જ સંપર્કો બને તેટલા ઓછા રાખવાનો પ્રયત્ન કરો અને ભીડવળા વિસ્તારોમાં ન જાવ.

તમે તમારા [સપોર્ટ બબલને](#) હજુ પણ મળી શકો છો, પરંતુ તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેવાં બીજાં લોકોને મળી શકો નહિ, સિવાય કે તેઓ તમારા સપોર્ટ બબલનો હિસ્સો હોય. બહારના ખુલ્લા વિસ્તારમાં તમે કસરત માટે બીજા કોઈ ઘરની એક જ વ્યક્તિને મળી શકો છો. આ વ્યાપક રાષ્ટ્રીય નિયમોનો ભાગ છે, જે દરેક જણને લાગુ પડે છે.

તમારા ઘરનાં લોકોથી 2 મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો, ખાસ કરીને જો તેમને વાઈરસનાં કોઈ ચિહ્નો દેખાતાં હોય અથવા તેમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય.

કામ

તમને ઘરે રહીને કામ કરવાની સખત સલાહ આપવામાં આવે છે, કારણ કે તમારા વિસ્તારમાં વાઈરસના ફેલાવાનો દર હાલમાં ખૂબ વધારે હોઈ શકે છે. જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો, તો તમારે કામ પર ન જવું જોઈએ.

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તમે ઘરે રહીને કામ કરી શકો તે માટે તમને થોડા સમય પૂરતું બીજું કોઈ કામ આપવામાં આવે અથવા તમારા કામની પદ્ધતિ બદલવા માટે તમે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરી શકો.

જો તમને ઘરેથી કામ કરવા માટે સહાયતાની જરૂરત હોય, તો તમે [Access to Work](#) માટે અરજી કરી શકો છો. જે એમ્પ્લોયરોએ કામની પરિસ્થિતિમાં વાજબી સાધારણ ફેરફારો કરવા ઉપરાંત અસમર્થતા સંબંધિત જે સુધારા કરવા જરૂરી બને તેના માટે થતા વધારાના ખર્ચમાં Access to Work દ્વારા તેમને સહાયતા પૂરી પાડવામાં આવશે.

જો તમે બીજી કોઈ ગોઠવણો ન કરી શકો, તો તમારા એમ્પ્લોયર [કોરોનાવાઈરસ જોબ રીટેન્શન સ્કીમ](#) હેઠળ તમને ફરલો કરી શકે છે, જે એપ્રિલ 2021ના અંત સુધી લંબાવવામાં આવી છે. આ શક્ય છે કે નહિ તે વિશે તમારે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ.

તમને કામ પર નહિ જવાની સલાહ આપવામાં આવી રહી હોવાથી, તમે કદાચ સ્ટેટ્યુટરી સિક પે (બીમારીનો કાયદેસરનો પગાર (SSP)) અથવા એમ્પ્લોયમેન્ટ સપોર્ટ અલાવન્સ (રોજગારમાં ટેકો આપતું ભથ્થું (ESA)) મેળવવા લાયક બની શકો. તમને શિલ્ડિંગ માટે મળેલ ઔપચારિક પત્ર તમારા એમ્પ્લોયર અને ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ વર્ક એન્ડ પેન્શન માટે પુરાવાનું કામ કરશે, કે તમને શિલ્ડિંગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી છે અને તમે કદાચ SSP અથવા ESA માટે લાયક હોઈ શકો છો. ઘરનાં જે સભ્યો તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત ન હોય તેઓ જો ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હોય

તો તેમણે [રાષ્ટ્રીય લોકડાઉનની માર્ગદર્શિકામાં](#) જણાવેલા વિસ્તૃત નિયમો અનુસાર કામ પર જવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

શૈક્ષણિક સ્થાનો

કોવિડ-19 વિશેનું અમારું જ્ઞાન જેમ વધ્યું છે, તેમ અમને હવે ખબર છે કે આ વાઈરસને કારણે ગંભીર બીમારી થવાનું સર્વોચ્ચ જોખમ બહુ ઓછાં બાળકો તેમજ યુવાન લોકોને છે. એટલા માટે જે બાળકો અને યુવાન લોકોને શરૂઆતમાં તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હતાં તેમની ડોક્ટરો પુનઃતપાસ કરીને ચોક્કસ કરી રહ્યાં છે કે તેમના પર હજુ પણ સર્વોચ્ચ જોખમ રહેલું હોવાનું માનવામાં આવે છે કે નહિ.

જો તમે આના વિશે તમારા બાળકના ડોક્ટર સાથે વાત કરી લીધી હોય અને તેમણે ચોક્કસ કર્યું હોય કે તમારું બાળક પર હજુ પણ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવાનું માનવામાં આવે છે, તો તમારા બાળકે શિલ્ડિંગની આ સલાહ અનુસરવી જોઈએ.

હાલના રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન હેઠળ બાળકો ફેબ્રુઆરીના અર્ધ સત્ર સુધી ઘરે રહીને ભણશે, અરક્ષિત બાળકો તેમજ ક્રિટિકલ વર્કરોનાં બાળકો સિવાય, જેઓ હજુ પણ સ્કૂલે જઈ શકે.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત બાળકો અને યુવાન લોકોએ સ્કૂલે અથવા અન્ય શૈક્ષણિક સ્થાનોમાં ન જવું જોઈએ, કારણ કે સમાજમાં રોગચાળાના ફેલાવાનું જોખમ હાલમાં ખૂબ જ વધારે છે. તમે ઘરેથી ભણવાનું ચાલુ રાખી શકો તે માટે તમારી સ્કૂલ અથવા કોલેજ તમારા માટે યોગ્ય ગોઠવણો કરી આપશે.

મુસાફરી

શક્ય તેટલું ઘરમાં જ રહેવાની અને આવશ્યક ન હોય, (દાખલા તરીકે, આરોગ્યને લગતી અપોઈન્ટમેન્ટોમાં જવા માટે) તો તે સિવાય તો મુસાફરી નહિ કરવાની અમારી તમને સલાહ છે.

ખરીદી કરવા જવું

તમને દુકાનોમાં નહિ જવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તમારાથી બની શકે તો ઓનલાઇન ખરીદી કરો, અથવા તમારા માટે બીજાં લોકોને કહો કે ખરીદી કરીને તમને આપી જાય (મિત્રો અને કુટુંબીજનો, સ્થાનિક વોલન્ટીયરો અથવા [NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડર્સ](#)).

તમારા માટે ખરીદી કરી આવી શકે એવી કોઈ ભરોસાપાત્ર વ્યક્તિ જો ન હોય, તો તમે સુપરમાર્કેટની ડિલિવરીના અગ્રેસર સ્લોટ મેળવવાની વિનંતી કરવા, [રજિસ્ટર](#) થઈ શકો છો. જો તમને સુપરમાર્કેટની ડિલિવરીનો અગ્રેસર સ્લોટ પહેલેથી મળેલો હોય, તો તો તે ચાલુ રહેશે - તમારે બીજું કશું કરવાની જરૂર નથી. રજિસ્ટર કરતી વખતે તમને તમારો NHS નંબર પૂછવામાં આવશે. તમને NHSએ મોકલેલા કોઈ પણ પત્ર ઉપરથી અથવા કોઈ પ્રિસ્ક્રિપ્શન પરથી તે મળી શકશે.

તે સાઈટ પર રજિસ્ટર થવાથી તમને માત્ર અગ્રતા મળે છે. તેનો અર્થ એવો નથી કે તમને ડિલિવરી માટેનો સ્લોટ ચોક્કસ મળી જશે. જો તમને સુપરમાર્કેટની ડિલિવરીની અગ્રતાની સુવિધા જોઈતી હોય, તો તમારે ઓછામાં ઓછી કોઈ એક સુપરમાર્કેટ સાથે અકાઉન્ટ પણ ગોઠવવાનું રહેશે અને તમારી જાતે તેમનો સ્લોટ બુક કરવો પડશે.

જો તમને બીજા પ્રકારની મદદની જરૂર હોય, સુપરમાર્કેટની ડિલિવરીના અગ્રેસર સ્લોટ માટે રજિસ્ટર થવામાં સહાયતા સહિત, તો તમારે સીધા જ તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. તમારી [સ્થાનિક કાઉન્સિલ](#) કેવી રીતે મદદ કરી શકે તે જાણો.

દવાઓ

તમને ફાર્મસીમાં નહિ જવાની સખતપણે સલાહ આપવામાં આવે છે.

સૌથી પહેલાં, તમારા કોઈ મિત્રો, કુટુંબીજનો કે વોલન્ટીયરો તમારા માટે દવાઓ લાવી આપી શકશે કે નહિ તે પૂછવું જોઈએ.

જો મિત્રો અને કુટુંબીજનો તમારા માટે દવાઓ ન લાવી આપી શકે, અને તમે અને/અથવા ફાર્મસી કોઈ વોલન્ટીયર માટે ગોઠવણ ન કરી શકો, તો તમે દવાઓની મફત ડિલિવરી કરાવવા માટે લાયક બનશો. કૃપા કરીને તમારી ફાર્મસીનો સંપર્ક કરીને તેમને જણાવો કે તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત છો અને તમારી દવાઓની ડિલિવરી ઘરે કરાવવાની જરૂર છે, અને તેઓ તે મફત ગોઠવી આપશે.

સંભાળ અને સહાય મેળવવી

તમે તમારા [સપોર્ટ બબલમાં](#) રહેલાં લોકો તરફથી હજુ પણ ઘરે અનૌપચારિક સંભાળ મેળવવાનું ચાલુ રાખી શકો છો.

તમે હજુ પણ વ્યવસાયિક સામાજિક સંભાળ પૂરી પાડનારાં અને તબીબી વ્યવસાયિકો પાસેથી તમારા ઘરે સંભાળ મેળવી શકો છો.

તમારી હાલની આરોગ્યની તકલીફો માટે અને બીજી કોઈ નવી બીમારી હોય તો તેના માટે NHS તેમજ અન્ય આરોગ્ય સેવા પૂરી પાડનારાંનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખો એવી અમારી તમને ભારપૂર્વક વિનંતી છે.

તમે ઘરે બેઠાં રીપીટ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો મંગાવવા અથવા ઓનલાઈન કન્સલ્ટેશન મારફતે તમારા આરોગ્ય વ્યવસાયિકનો સંપર્ક કરવા સહિત અનેક પ્રકારની NHSની સેવાઓ મેળવી શકો છો.

વધારે જાણકારી મેળવવા માટે [હેલ્થ એટ હોમ](#) જુઓ અથવા [NHS એપ](#) ડાઉનલોડ કરો. જો તમને કોઈ તત્કાલિન તબીબી જરૂરત હોય તો NHS 111ને કોલ કરો અથવા તબીબી ઇમર્જન્સી માટે 999 ડાયલ કરો.

જો તમને રૂબરૂમાં સંભાળ મેળવવાની જરૂરત હોય તો તે મેળવી શકો છો. તમારી સ્થાનિક NHS સેવા સુસજ્જ છે અને તમને સલામત રાખવાનાં પગલાં તેઓ અમલમાં મૂકશે.

તમારા માનસિક આરોગ્યનું ધ્યાન રાખવાનું પણ ખૂબ અગત્યનું છે. આ મહામારી દરમિયાન તમારા માનસિક આરોગ્ય તેમજ સ્વાસ્થ્યમાં સહાયતા માટે તમે લઈ શકો તેવાં વ્યવહારૂ પગલાં તેમજ સલાહ માટે [Every Mind Matters](#) વેબસાઈટ પર જાવ. જો તમે અથવા તમે સંભાળ રાખતાં હોય તેવી બીજી કોઈ વ્યક્તિને માનસિક આરોગ્યની કટકોટીનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય, તો અમારી તમને ભારપૂર્વક વિનંતી છે કે તમે તાત્કાલિક [સ્થાનિક આરોગ્ય વ્યવસાયિક સાથે સંપર્ક કરો](#).

તમારી રોજિંદી જરૂરતો માટે સહાયતા પૂરી પાડતાં હોય તેવાં કોઈ પણ કેરરો કે મુલાકાતીઓ તમને મળવા આવવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. આ તમારી સંભાળ હેઠળ રહેલ કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ માટે પણ લાગુ પડે છે. જ્યાં નજીકથી કે અંગત રીતે સંપર્કની જરૂરત ન હોય ત્યાં તેમણે [સામાજિક અંતરની માર્ગદર્શિકાનું](#) પાલન કરવું જોઈએ.

તમારે NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડર્સની સાથે સ્થાનિક ચેરિટીઓ તેમજ સંસ્થાઓ પાસેથી પણ ટેકો મેળવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. ખરીદી કરવા અને દવાઓ આપી જવા ઉપરાંત NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડરો મૈત્રીપૂર્ણ વાતચીત માટેના નિયમિત ફોન કોલ કરીને તેમજ તબીબી અપોઈન્ટમેન્ટોમાં જવા આવવા માટેના વાહન અંગે પણ મદદ કરી શકે છે. સહાયની ગોઠવણ કરવા માટે

0808 196 3646 પર સવારના 8થી રાત્રે 8 દરમ્યાન કોલ કરો અથવા [NHS Volunteer Responders](#) વેબસાઈટ જુઓ

વધારાની સહાયતા માટે રજિસ્ટર થવું

આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવા માટે જો તમને વધારાની મદદની જરૂરત હોય, તો તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ મદદ કરી શકે. જો તમને શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય તો તમે આના માટે [તમે જાતે અથવા બીજા કોઈને રજિસ્ટર કરી શકશો:](#)

- સુપરમાર્કેટની ડિલિવરી માટેના અગ્રતાના સ્લોટની વિનંતી કરવી (જો તમારી પાસે પહેલેથી જ અગ્રતાની સુવિધા હશે તો તે ચાલુ રહેશે - તમારે બીજું કશું કરવાની જરૂર નથી.
- તમને શિલ્ડિંગનું માર્ગદર્શન અનુસરવામાં સહાયતાની જરૂરત હોય, ખાસ કરીને જો તમે તે જાતે અથવા મિત્રો, કુટુંબીજનો કે અન્ય સહાયકોની મદદ લઈને પણ ન ગોઠવી શકતાં હો, તો તમારી કાઉન્સિલને કહો
- તમારી વિગતો, જેમ કે તમારું સરનામું વગેરે સાચાં હોય તેની ખાતરી કરવી

રજિસ્ટર કરતી વખતે તમને તમારો NHS નંબર પૂછવામાં આવશે. તમને NHSએ મોકલેલા કોઈ પણ પત્ર ઉપરથી અથવા કોઈ પ્રિસ્ક્રિપ્શન પરથી તે મળી શકશે. તમને અત્યારે કોઈ સહાયતાની જરૂરત ન હોય, તો પણ હમણાં રજિસ્ટર થઈ જવાનું મદદરૂપ રહેશે. જો કોઈ પણ સમયે સંજોગો બદલાય તો તમે લોગ ઈન કરીને તમારી જરૂરતો તેમાં સુધારી શકો છો.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત જૂથોની વ્યાખ્યા

જે લોકોને તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં છે તેમને કોરોનાવાઈરસથી ગંભીર બીમારી થવાનું ખૂબ જ મોટું જોખમ રહેલું છે.

તમને 2 રીતે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોઈ શકે:

1. તમને નીચે જણાવ્યામાંથી કોઈ એક અથવા વધારે બીમારીઓ હોય, અથવા
2. તમારા ક્લિનિશ્યન અથવા જી.પી.એ તેમના તબીબી ચૂકાદાના આધારે તમને શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની યાદીમાં ઉમેર્યાં હોય, કારણ કે તેમના માનવા મુજબ જો તમને વાઈરસ લાગે તો તેનાથી ગંભીર બીમારી થવાનું તમારા પર ઘણું વધારે જોખમ હોઈ શકે.

જો તમે આમાંથી કોઈ શ્રેણીમાં ન આવતાં હો, અને તમે શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની યાદીમાં હોવાનું જણાવવા માટે તમારો સંપર્ક કરવામાં ન આવ્યો હોય, તો સામાન્ય જનતા માટે જારી કરાયેલી [રાષ્ટ્રીય લોકડાઉનની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

જો તમને લાગતું હોય કે તમને શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની યાદીમાં સમાવવા માટેનાં વાજબી તબીબી કારણો છે, તો તમારી ચિંતાઓ વિશે તમારા જી.પી. અથવા હોસ્પિટલના ક્લિનિશ્યન સાથે વાતચીત કરો. નીચેની બીમારીઓ ધરાવતાં લોકોને આપમેળે જ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે માનવામાં આવે છે:

- ▣ જેમને શરીરના કોઈ સખત અંગનું અંગદાન મળેલ હોય
- ▣ અમુક પ્રકારનાં કેન્સર થયાં હોય તે લોકો:
 - ▣ કેન્સર થયું હોય તેવાં જે લોકો સક્રિય કીમોથેરેપિ લઈ રહ્યાં હોય
 - ▣ ફેફસાંના કેન્સર માટેની તીવ્ર પ્રકારની રેડિયોથેરેપિ લઈ રહ્યાં હોય તે લોકો
 - ▣ લોહીનું કેન્સર અથવા બોન મેરોનું કેન્સર જેમ કે લ્યૂકીમિયા, લિમ્ફોમા કે માયલોમા થયો હોય તેવાં લોકો, તેમની સારવારના કોઈ પણ તબક્કે હોય
 - ▣ કેન્સર માટે ઈમ્યુનોથેરેપિ અથવા અન્ય ચાલુ એન્ટિબોડીની સારવાર લઈ રહેલાં લોકો

- કેન્સર માટેની અન્ય લક્ષિત 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 મેરો અથવા સ્ટેમ સેલનું પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવ્યું હોય અથવા જેઓ હજુ પણ ઈમ્યુનોસપ્રેશનની દવાઓ લઈ રહ્યાં હોય
- શ્વાસોચ્છાસને લગતી ગંભીર બીમારી ધરાવતાં લોકો, તમામ પ્રકારના સિસ્ટિક ફાઈબ્રોસિસ, ગંભીર એસ્થમા તેમજ ગંભીર ક્રોનિક ઓબસ્ટ્રક્ટિવ પલ્મોનરી ડીસીઝ (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 રોગ (homozygous sickle cell disease))
- ચેપ લાગવાનું જોખમ મોટા પ્રમાણમાં વધી શકે તેટલા પ્રમાણમાં ઈમ્યુનોસપ્રેશન થેરપિઓ લેતાં હોય તે લોકો
- તમારી સ્પ્લીનને (બરોળ) લગતી તકલીફો, દા.ત. સ્પ્લીનેક્ટોમી (તમારી સ્પ્લીન (બરોળ) કાઢી નાંખવામાં આવી હોય)
- ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ ધરાવતાં પુખ્ત વયનાં લોકો
- ડાયાલિસિસ પર હોય તેવાં અથવા જેમને ક્રોનિક કિડની ડિસીઝ (સ્ટેજ 5) હોય તે લોકો
- ગર્ભવતી મહિલાઓ જેમને જન્મજાત અથવા બાદમાં થયેલ ગંભીર પ્રકારનો હૃદયનો રોગ 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 ક્લિનિશિઅનોને માર્ગદર્શનો પૂરાં પાડવામાં આવ્યાં છે.