



ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

7 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਸ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ NHS ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਧ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ [5 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਆਮ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ NHS ਦੁਆਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ। ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ NHS ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੋ ਟੀਕਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ

ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਨੋਟਿਸ ਤਕ ਇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਸਥਾਪਿਤ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਹੁਣ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਵੀਂ [ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਆਬਾਦੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਆਂ:

1. ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਲੋਕ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
2. ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਟਰਮ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੇਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੇਧ ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਤਰ ਵੀ ਲਿਖਾਂਗੇ।

ਇਹ ਨਵੇਂ ਰਸਮੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।

ਸਮਾਜਕ ਮੇਲਜੋਲ

ਨਵੀਂ [ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਜੋ ਕਿ ਹਰੇਕ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸੀਮਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਗੀਚੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਦੂਜੇ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੰਮ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਵਰਕ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ](#) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਵਰਕ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰਥਤਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਆਰੀ ਵਾਜਬ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੇਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ](#) ਦੇ ਅਧੀਨ ਫਰਲੋ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਚੂਟਰੀ ਸਿਕ ਪੇਅ (SSP) (ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ) ਜਾਂ ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਅਲਾਉਂਸ (ESA) (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਭੱਤਾ) ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਸਮੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ SSP ਜਾਂ ESA ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁੱਧ](#) ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਆਪਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਹੌਲ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵਧਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬੱਚੇ ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਟਰਮ ਤੱਕ ਦੂਰੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਗੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਸਫ਼ਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਤਕ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ)।

ਖਰੀਦਦਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਥਾਨਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ [NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪਾਂਡਰ](#))।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਲਾਟਾਂ ਤੱਕ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ [ਰਜਿਸਟਰ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਲਾਟ ਤਕ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ NHS ਨੰਬਰ ਮੰਗਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ

NHS ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੱਠੀ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਪਹਿਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਲੋਟ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲਿਵਰੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਕੋਲ ਇੱਕ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪ ਸਲੋਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਲੋਟਾਂ ਤਕ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ [ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲ](#) ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕਿਸੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ NHS ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਹੋਮ](#) ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ [NHS ਐਪ](#) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜ ਹੈ, NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 999 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਚਮੁਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਲਈ [ਅਰਲੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ [ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ](#) ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪਾਂਡਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੋਂਡਰ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਫੋਨ ਕਾਲ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ [NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪਾਂਡਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 0808 196 3646 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ](#) ਕਰ ਸਕੋਗੇ:

- ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਲੋਟ ਤੱਕ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜੋ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ, ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ

ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ NHS ਨੰਬਰ ਮੰਗਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੱਠੀ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੀਬਰ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2 ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ
2. ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ [ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਖਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:
 - ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰਗਰਮ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਜੋ ਰੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੀਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਾਈਲੋਮਾ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ
 - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਟੀਚਾਬੱਧ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਨੇਸ ਇਨਿਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਜਾਂ PARP ਇਨਿਹਿਬਿਟਰਜ਼
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ
- ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ, ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪੁਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜੀਜ਼ - COPD) ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਲਭ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਵਿਅਰ ਕੰਬਾਈਨਡ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫੀਸ਼ੈਂਸੀ (SCID), ਹੋਮੋਜ਼ਾਈਗਸ ਸਿੱਕਲ ਸੈੱਲ ਬਿਮਾਰੀ)
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀ) ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਪਲੈਨੈਕਟਮੀ (ਆਪਣੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ)
- ਡਾਊਨਜ਼ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ
- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੜਾਅ 5) ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ
- ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ