



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

[દર્દીનું નામ

દર્દી નું સરનામું લાઇન 1

દર્દી નું સરનામું લાઇન 2

દર્દી નું સરનામું લાઇન 3]

17 March 2021

તમારો **NHS ક્રમાંક: [NHS ક્રમાંક]**

પ્રિય [દર્દી],

તબીબી રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ લોકો માટે માર્ગદર્શન 1 એપ્રિલથી બદલાઈ રહ્યું છે

22 ફેબ્રુઆરીએ સરકારે સમગ્ર વસ્તી માટેના રાષ્ટ્રીય પ્રતિબંધોનો એક રોડમેપ પ્રકાશિત કર્યો હતો, જે સમજાવે છે કે સમય જતાં પ્રતિબંધોને કેવી રીતે હળવા કરવામાં આવશે. આ રોડમેપના ભાગ રૂપે, હવે અમે તમને જણાવી શકીએ છીએ કે 1 એપ્રિલ 2021 થી તમને શીલ્ડની સલાહ આપવામાં આવતી નથી.

જાન્યુઆરીમાં રાષ્ટ્રીય પ્રતિબંધો અને બચાવનાં પગલાં લેવામાં આવ્યા હોવાથી, દેશના તમામ ભાગોમાં COVID-19 ના કેસો માં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો છે અને 22 મિલિયનથી વધુ લોકોને રસીનો ઓછામાં ઓછો એક ડોઝ આપવામાં આવ્યો છે. અમે જાણીએ છીએ કે શીલ્ડિંગ તમારા માટે સરળ નથી અને અમે આ પડકારજનક સમયમાં તમારા પ્રયત્નો બદલ આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

તેમ છતાં, તબીબી રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ લોકોને હવે શીલ્ડની સલાહ આપવામાં આવશે નહીં, અને અમે હજી પણ ભલામણ કરીએ છીએ કે વાયરસ હજી પણ આપણા સમુદાયોમાં ફેલાય રહ્યો છે ત્યારે તમારે પોતાને બચાવવા માટે વધારાની સાવચેતી રાખવી જોઈએ. અપડેટ કરવામાં આવેલ માર્ગદર્શન વ્યવહારિક પગલાં પ્રદાન કરે છે જેમાં સમાજીકરણ, પ્રવાસ અને કામ પર જવું અને શાળા જેવી બાબતોને આવરી લેવામાં આવે છે. આ નિયમો નહીં પણ સલાહ છે, તેથી તમે પસંદ કરી શકો છો કે તમે તેનું પાલન કરશો અથવા નહીં. તમે આ પત્રના અંતમાં અને

[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) પર સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન મેળવી શકો છો.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

આ સલાહ ઉપરાંત, તમારે રોગચાળા દરમિયાન દરેક માટે યોગ્ય નિયમોનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ. આમાં અન્ય પરિવારના લોકો સાથે મળવાના નિયમો શામેલ છે.

**સલાહનો સારાંશ જે 1 એપ્રિલ 2021 થી લાગુ થવા જઈ રહ્યો છે**

જ્યાં સુધી સામાજિક અંતરના નિયમો વધુ વ્યાપક રીતે હળવા કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી, તે મહત્વનું છે કે તમે જે રીતે ઓછી સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરો છો તે ચાલુ રાખશો અને તમે જ્યાં સામાજિક અંતર જાળવવા માટે અસમર્થ છો ત્યાં સેટિંગ્સમાં તમે જેટલો સમય પસાર કરો છો તેને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો.

દરેકને સલાહ આપવામાં આવે છે કે શક્ય હોય ત્યાંથી ઘરેથી કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ, પરંતુ જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો તો તમારે હવે તમારા કાર્યસ્થળ પર જવું જોઈએ. તમારા નિયોક્તા એ કાર્યસ્થળ પર COVID-19 ના સંપર્કમાં આવવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે પગલાં ભરવા જરૂરી છે અને તમને કાર્યસ્થળ પર સલામત રાખવા માટે તેઓએ કયા પગલાં ભર્યાં છે તે તમને સમજાવવામાં સમર્થ હોવા જોઈએ.

કોરોનાવાયરસ જોબ રીટેન્શન સ્કીમ (Job Retention Scheme) (furlough) અને સ્વ-રોજગાર આવક સપોર્ટ સ્કીમ (Self-Employment Income Support Scheme) (SEISS) 30 સપ્ટેમ્બર સુધી લંબાવી દેવામાં આવી છે. તમે આ સમયગાળા દરમિયાન પાત્ર બની શકો છો.

1 એપ્રિલથી શીલ્ડ ની સલાહ આપવાના આધારે તમે કાનૂની બીમાર પગાર (Statutory Sick Pay) (SSP) અથવા રોજગાર અને સહાયક ભથ્થું (Employment and Support Allowance) (ESA) માટે લાયક રહેશો નહીં.

તબીબી રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ શિષ્યો અને વિદ્યાર્થીઓએ તેમની શાળા અથવા અન્ય શૈક્ષણિક સેટિંગ્સમાં પાછા ફરવું જોઈએ.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

## COVID-19 રસીકરણ

જો તમે 16 કે તેથી વધુ વયના છો, તો તમને પહેલેથી જ રસીનો પ્રથમ ડોઝ આપવામાં આવ્યો હોવો જોઈએ. જો તમને હજી સુધી પહેલો ડોઝ મળ્યો નથી, તો કૃપા કરીને તમારા GP નો સંપર્ક કરો.

12 થી 15 વર્ષની વયના બાળકો માટે, ગંભીર ન્યુરો-અપંગ લોકો માટે રસીકરણ યોગ્ય હોઈ શકે છે. આ વિકલ્પ અંગે માતાપિતા/વાલીઓ અને બાળકના ચિકિત્સક અથવા GP વચ્ચે ચર્ચા કરવી જોઈએ. 15 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના અન્ય બાળકો માટે, હાલમાં વધુ સંશોધન કરવામાં આવી રહ્યું છે, તેથી હજી સુધી રસીકરણની ભલામણ કરવામાં આવી નથી.

જો તમને તમારો પ્રથમ ડોઝ મળી ગયો છે, તો તમારે રસીનો બીજો ડોઝ જ્યારે તમને આપવા માટે કહેવામાં આવે ત્યારે તે લેવાની ખાતરી કરવી જોઈએ. બે ડોઝ લેવાથી તમારું રક્ષણનું સ્તર વધી શકે છે.

કોઈ પણ રસી 100% અસરકારક નથી અને તેથી જો તમે બંને ડોઝ લઈ લીધા હોય તો પણ, એવી કોઈ ચોક્કસ બાંધધરી નથી કે તમે COVID-19 ના લીધે બીમાર થશો નહીં. તેથી, તમારે પોતાને બચાવવા માટે આ માર્ગદર્શિકામાં નિર્ધારિત કરવામાં આવેલ વધારાની સાવચેતીઓ ચાલુ રાખવી જોઈએ.

## સમર્થનની પહોંચ

સ્થાનિક કાઉન્સિલ અને સુપરમાર્કેટ્સ 31 માર્ચ સુધી શીલ્ડિંગ સલાહને અનુસરવા માટે સમર્થન આપવાનું ચાલુ રાખશે. આ તારીખ પછી જો શક્ય હોય ત્યાં સુધી કાઉન્સિલ સહાય પૂરી પાડવાનો પ્રયત્ન કરશે અને, જો તમે સુપરમાર્કેટ ડિલિવરી સ્લોટમાં પ્રાધાન્યતા માટે પ્રવેશ નોંધાવ્યો છે, તો સુપરમાર્કેટ્સ 21 જૂન સુધી પ્રાધાન્યતા એક્સેસ આપવાનું ચાલુ રાખશે. જો તમારે હજી સમર્થન માટે નોંધણી કરાવવાની બાકી છે પણ અત્યારે જરૂર છે, તો કૃપા કરીને 31 માર્ચ સુધીમાં

<https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> પર ઓનલાઇન કરો. જો તમારી પાસે



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

ઇન્ટરનેટ માટે એક્સેસ નથી, તો કૃપા કરીને તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરો કે જે તમને તમારા સ્થાનિક ક્ષેત્રમાં ઉપલબ્ધ સમર્થનથી જોડવામાં સક્ષમ હશે.

31 માર્ચ પછી, જો તમે કોરોનાવાયરસના પરિણામે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો, તો કૃપા કરીને [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support) ની મુલાકાત લો અથવા શું સમર્થન ઉપલબ્ધ છે તે જાણવા માટે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરો.

સ્વાસ્થ્ય અને સંભાળની પહોંચ

કૃપા કરીને યાદ રાખો કે **NHS** ખુલ્લું છે, અને અમે તમને વિનંતી કરીએ છીએ કે તમારે જરૂરી બધી NHS સેવાઓનો વપરાશ ચાલુ રાખવો જોઈએ. તમારા માટે એકલા સંચાલનના પ્રયત્નો કરતા NHS નો ઉપયોગ કરવો વધુ સલામત છે.

જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય પર COVID-19 ની અસર વિશે ચિંતિત છો, તો તમારા GP, હોસ્પિટલના ક્લિનિશિયન સાથે વાત કરો અથવા NHS111 નો ઉપયોગ કરો. મદદ અને સહાયને એક્સેસ કરવા વિશેની વધુ માહિતી જોડાયેલ માર્ગદર્શિકામાં મળી શકે છે.

જો ભવિષ્યમાં આ માર્ગદર્શિકા બદલાય છે તો તમારો સંપર્ક કરવામાં આવશે

કૃપા કરીને ખાતરી કરો કે તમારા GP પાસે તમારા ઘરના સરનામાં અને, જો શક્ય હોય તો, એક વ્યક્તિગત ઇમેઇલ સરનામા સહિતની નવીનતમ સંપર્ક વિગતો છે, જેથી ભવિષ્યમાં માર્ગદર્શન બદલાઇ જાય તેવા સંજોગોમાં અમે ઝડપથી તમારો સંપર્ક કરી શકીએ.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

ફરી એકવાર, અમે તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવાના તમારા પ્રયત્નો બદલ તમારો આભાર માનીએ છીએ.

આપનો સ્નેહાધીન,

**MATT HANCOCK**

આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ માટે રાજ્ય સચિવ

**ROBERT JENRICK**

આવાસ, સમુદાયો અને સ્થાનિક  
સરકાર માટે રાજ્ય સચિવ

આ પત્ર **GOV.UK** પર, સરળ વાંચવા સહિત વિવિધ ભાષાઓ અને સ્વરૂપોમાં

ઉપલબ્ધ છે. ઓડિઓ, બ્રેઇલ, મોટી પ્રિન્ટ માટે

**0303 1239999** પર **RNIB** ને કોલ કરો



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

## તબીબી રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ લોકો માટે હાલની સલાહ

(1 એપ્રિલ 2021)

સુરક્ષા સલાહ 31 માર્ચથી રાષ્ટ્રીય સ્તરે બંધ કરવામાં આવી રહી છે. 1 એપ્રિલથી તમને હવે શીલ્ડિંગ ની સલાહ આપવામાં આવતી નથી, પરંતુ તમારે વર્તમાન રાષ્ટ્રીય પ્રતિબંધો હેઠળ દરેક માટેના નિયમોનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ.

સરકાર દ્વારા 'COVID-19 રિસ્પોન્સ - સ્પ્રિંગ 2021' પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે, જે ઇંગ્લેન્ડમાં વર્તમાન લોકડાઉનમાંથી બહાર નીકળવા માટે રોડમેપ સુયોજિત કરે છે. આ સમજાવે છે કે સમય જતાં નિયંત્રણો કેવી રીતે હળવા થશે. તમે [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) પર 'રોડમેપ' શોધીને આ નિયમો શોધી શકો છો.

તમારે રાષ્ટ્રીય પ્રતિબંધોને અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ, જે દરેકને લાગુ પડે છે. અમે તબીબી રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ લોકોને પોતાની સુરક્ષા માટે વધારાની સાવચેતી ચાલુ રાખવાની પણ સલાહ આપી રહ્યા છીએ. વાયરસના સંપર્કમાં આવવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે તમને નીચે વર્ણવેલ વ્યવહારિક પગલાંને અનુસરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

### ઘરની અંદર અને બહાર સમાજીકરણ

સામાજિક અંતર જાળવવાનું ચાલુ રાખો, નિયમિતપણે તમારા હાથ ધુઓ અને તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

તમારી સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓની સંખ્યા ઘટાડવાનું ચાલુ રાખો. તમારી જેટલી ઓછી સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ હશે, તેટલું COVID-19 સંક્રમણનું જોખમ ઓછું હશે.

જ્યારે નિયમો તમને તમારા ઘરની બહારના લોકોને મળવાની મંજૂરી આપે છે, તો જો તમે તેમને બહાર મળશો તો તમને COVID-19 સંક્રમણનું જોખમ ઓછું છે.

જ્યારે તમને ઘરની અંદર અન્યને મળવાની મંજૂરી હોય, ત્યારે તાજી હવા સાથે આ વિસ્તારને સારી રીતે હવા-ઉજાસ વાળો રાખો, ઉદાહરણ તરીકે બારી ખુલ્લી રાખો. કૃપા કરીને વધુ માહિતી માટે [COVID-19: અંદરના વિસ્તારના વેન્ટિલેશન માટે](#) માર્ગદર્શન જુઓ.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

જ્યાં તમે સામાજિક અંતર જાળવવા માટે અસમર્થ હોવ અથવા અન્ય લોકોની પ્રવૃત્તિઓ સામાજિક અંતર જાળવવાની વ્યક્તિગત સંભાવનાને ઘટાડી શકે છે, ત્યાં સેટિંગ્સમાં તમે જેટલો સમય પસાર કરો છો તેને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો,

તમે હાલના [સપોર્ટ બબલ્સ](#) અને [ચાઇલ્ડકેર બબલ્સ](#) ની રચના અથવા જાળવણી કરવાનું ચાલુ રાખી શકો છો.

તમે [કોરોનાવાયરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો](#) તે વિશે ઓનલાઇન વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

## કામ

દરેકને હાલમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરેથી કામ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

જો તમે ઘરેથી કામ કરી શકતા નથી, તો તમારે કામે જવું જોઈએ. તમારા નિયોક્તા એ કાર્યસ્થળ પર COVID-19 ના સંપર્કમાં આવવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે પગલાં ભરવા જરૂરી છે અને તમને કાર્યસ્થળ પર સલામત રાખવા માટે તેઓએ કયા પગલાં ભર્યાં છે તે તમને સમજાવવામાં સમર્થ હોવા જોઈએ. કેટલાક નિયોક્તા આ પગલાંઓના ભાગ રૂપે કર્મચારીઓ નું નિયમિત પરીક્ષણ કરવાનું શરૂ કરી શકે છે. તમે કામ પર કેવી રીતે જાઓ છો અને કેવી રીતે પાછા આવો છો તેના પર પણ વિચાર કરવો જોઈએ, ઉદાહરણ તરીકે, ધસારા સમયે સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું શક્ય છે.

સરકાર દ્વારા [નિયોક્તાઓ કેવી રીતે કાર્યસ્થળોને COVID-સલામત બનાવી શકે છે](#) તે સહિત, કેવી રીતે તેઓ સામાજિક અંતર જાળવી શકે છે અને તમારા કાર્યસ્થળમાં જોખમ વ્યવસ્થાપનની સિસ્ટમ કેવી રીતે બનાવી શકે છે તેના વિશે અલગ માર્ગદર્શન જારી કરવામાં આવ્યું છે. સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષા એક્ઝિક્યુટિવ (HSE) એ પણ [સંવેદનશીલ કામદારોને સુરક્ષિત રાખવા](#), [કાર્યસ્થળમાં જોખમો ઘટાડવા વિશે કેવી રીતે વાત કરવી](#) તેના પર નિયોક્તા અને કર્મચારીઓને સલાહ સહિત માર્ગદર્શન પ્રકાશિત કર્યું છે.

જો તમારે ઘરેથી કામ કરવા માટે અથવા કાર્યસ્થળે સહાયની જરૂર હોય તો તમે [એક્સેસ ટૂ વર્ક](#) માટે અરજી કરી શકો છો. એક્સેસ ટૂ વર્ક એ કાર્યક્ષમતાના વિકલાંગતા સંબંધિત વધારાના ખર્ચ માટે સમર્થન આપશે જે નિયોક્તા દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતાં પ્રમાણભૂત વાજબી ગોઠવણીથી વધુ છે.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

[કોરોનાવાયરસ જોબ રીટેન્શન સ્કીમ \(Job Retention Scheme\) \(furlough\)](#) 30 સપ્ટેમ્બર સુધી લંબાવી દેવામાં આવી છે. તમે આ સમયગાળા દરમ્યાન પાત્ર થઈ શકો છો, ભલે શીલ્ડિંગ બંધ કરવામાં આવી હોય શરત એ કે તમારા નિયોક્તા સંમત થાય. [સ્વ-રોજગાર આવક સપોર્ટ યોજના \(SEISS\)](#) પણ 30 સપ્ટેમ્બર સુધી લંબાવી દેવામાં આવી છે.

1 એપ્રિલથી તમને સુરક્ષાની સલાહ આપવાના આધારે તમે કાનૂની બીમાર પગાર (Statutory Sick Pay) (SSP) અથવા રોજગાર અને સહાયક ભથ્થું (Employment and Support Allowance) (ESA) માટે લાયક રહેશો નહીં. જો તમે કોરોનાવાયરસ અથવા અન્ય આરોગ્ય કારણોસર, પાત્રતાની શરતોને પૂર્ણ કરવાને આધિન, બીમાર છો અથવા કામમાં અસમર્થ છો, તો SSP અથવા ESA માટે પાત્ર હોઈ શકો છો. જો તમને કામ પર તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી વિશે ચિંતા હોય તો તમે તેને તમારા કાર્યસ્થળ યુનિયન, HSE અથવા સ્થાનિક સત્તાને કહી શકો છો. જ્યાં નિયોક્તા COVID-19 ના જોખમનું સંચાલન કરી રહ્યા નથી, ત્યાં HSE અને સ્થાનિક અધિકારીઓ કાર્યવાહી કરી શકે છે જેમાં ચોક્કસ સલાહની જોગવાઈથી માંડીને, અમલીકરણની સૂચનાઓ જારી કરી શકે છે, જ્યાં સુધી તેઓને સલામત ન લાગે ત્યાં સુધી અમુક કામ કરવાની પદ્ધતિઓ બંધ કરી શકે છે અને જ્યાં વ્યવસાયો અમલીકરણ સૂચનાઓનું અનુપાલન કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે, તો આ કાયદેસરની કાર્યવાહી તરફ દોરી જઈ શકે છે.

પ્રવર્તમાન રોજગાર અધિકારોનો માળખું ભેદભાવ, અન્યાયી બરતરફ અને પ્રતિબંધ વિરુદ્ધ રક્ષણ પૂરું પાડે છે. [કોરોનાવાયરસ \(COVID-19\) ને કારણે કામની ગેરહાજરી વિશે](#) નિયોક્તા અને કામદારો માટે વિશેષ માર્ગદર્શન પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે.

[સિટીઝન એડવાઇસ બ્યુરો](#) પાસે કામ પરના તમારા અધિકારો અને કાર્યસ્થળમાં સમસ્યાઓ કેવી રીતે હલ કરવી તે વિશેની માહિતી પણ છે. જો તમને ચિંતા હોય તો તમે [Acas](#) [વેબસાઇટ](#) મુલાકાત લઈને અથવા 0300 123 1100 પર Acas હેલ્પલાઇન પર ફોન કરીને તમારી વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ અને તમારા રોજગાર અધિકારો વિશે સલાહ પણ મેળવી શકો છો.

શાળા, કોલેજ અને અન્ય શૈક્ષણિક સેટિંગ્સ

તબીબી રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ શિષ્યો અને વિદ્યાર્થીઓએ 1 એપ્રિલ 2021 થી તેમની શાળા અથવા અન્ય શૈક્ષણિક સેટિંગ્સમાં પાછા ફરવું જોઈએ. જે બાળકો તબીબી રીતે અતિ સંવેદનશીલ





Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

હોય તેવા વ્યક્તિ સાથે ઘરમાં રહેતા હોય તેમને શીલ્ડ ની સલાહ આપવામાં આવતી નથી અને 8 માર્ચે શાળા અથવા કોલેજમાં પાછા ફરવું જોઈએ.

રેપિડ લેટરલ ફ્લો પરીક્ષણોનો ઉપયોગ અમને કોરોનાવાયરસ (COVID-19) ધરાવતા વ્યક્તિઓની ઓળખ કરવી શકે છે. જેઓને લક્ષણો નથી, તેવા વ્યક્તિઓ તમામ કેસોના ત્રીજા ભાગની આસપાસ હોય છે. અન્ય ચેપ નિવારણ અને સામાજિક અંતર જેવા નિયંત્રણના પગલાની સાથે લક્ષણવિહીન કેસો શોધવાથી અમને વાયરસના પ્રસારને સંચાલિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

તેથી અધ્યાપન કર્મચારીઓના સ્વાસ્થ્યની સુરક્ષા માટે અને શક્ય તેટલા સ્ટાફ, શિષ્યો અને વિદ્યાર્થીઓને શાળા અને કોલેજમાં રાખવા માટે, અમે શાળાઓ અને કોલેજોમાં [રેપિડ લેટરલ ફ્લો કોરોનાવાયરસ \(COVID-19\) પરીક્ષણો ઉપલબ્ધ](#) કરાવ્યા છે. લેટરલ ફ્લો પરીક્ષણો ઘરે, બાળ સંભાળ અને પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના સમર્થિત બબલ્સ અને ઘરના લોકો માટે, પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાના કર્મચારીઓના બાળ સંભાળ અને સમર્થિત બબલ્સ દ્વારા પણ સીધા એક્સેસ કરી શકાય છે. આ પરીક્ષણ સમુદાયના જે લોકો તબીબી દ્રષ્ટિએ અત્યંત સંવેદહશીલ છે તેઓને અને તેમના પરિવારોને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરશે.

લક્ષણવિહીન લોકો ના પરીક્ષણ ઉપરાંત, માધ્યમિક શાળાઓ અને કોલેજોએ COVID-19 ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે [અનેક રક્ષણાત્મક પગલાં](#) ભરવાનું ચાલુ રાખ્યું છે. આમાં સામાજિક અંતર, હાથ ધોવા, વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિઓમાં ચહેરાને ઢાંકવાનો ઉપયોગ, બબલ્સ, સફાઈ અને વેન્ટિલેશનમાં વધારો અને પુષ્ટિવાળા કેસોનું સંચાલન શામેલ છે.

## મુસાફરી

જો તમારે સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય, તો તમને મુક્તિ આપવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તમારે [ચહેરો ઢાંકવો](#) આવશ્યક છે. તમે સંપર્કમાં આવો છો તેવા લોકોની સંખ્યા ઘટાડવા માટે પીક અવર્સ સિવાય બહાર મુસાફરી કરવાનું વિચારો.

જો તમારે મુસાફરી કરવાની જરૂર હોય તો જો તમે કરી શકો તો પગપાળા ચાલો અથવા સાઈકલ ચલાવો. લાંબી મુસાફરી માટે, અથવા જો તમે પગપાળા ચાલવા અથવા સાઈકલ ચલાવવામાં



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

અસમર્થ છે, તો તમે જે લોકોની સાથે ગાઢ સંપર્કમાં આવો છો તેમની સંખ્યા ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો.

કૃપા કરીને તમારા ઘર અથવા સમર્થિત જુથની બહારના લોકો સાથે કાર શેર ન કરો અને ટેક્સીઓનો ઉપયોગ કરતી વખતે તમે ચહેરો ઢાંકી રાખો છો તેની ખાતરી કરો.

**દુકાનો અને ફાર્મસીઓમાં જવું**

જો કે તમને દુકાનમાં જવાનું ટાળવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી, તો પણ તમે ખોરાક અને આવશ્યક ખરીદી માટે ઓનલાઇન ડિલિવરીનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખી શકો અથવા કુટુંબ અને મિત્રો પર આધાર રાખી શકો છો. જો તમે દુકાનો અથવા ફાર્મસીમાં જાઓ છો, તો દિવસમાં વધુ શાંત સમયે જવાનો વિચાર કરો. જ્યાં સુધી તમને મુક્તિ આપવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તમારે બધી દુકાનમાં [ચહેરો ઢાંકવો](#) આવશ્યક છે.

જો તમે પહેલાથી જ માર્ચ 31 સુધીમાં શીલ્ડિંગ સમર્થન વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરીને અથવા તમારી કાઉન્સિલ દ્વારા સુપરમાર્કેટ ડિલિવરી સ્લોટ્સમાં પ્રાધાન્યતા પ્રવેશ માટે નોંધણી કરાવી છે, તો અમે ખાતરી કરી શકીએ છીએ કે ભાગ લેનાર સુપરમાર્કેટ 21 જૂન સુધી પ્રાધાન્યતા એક્સેસ આપવાનું ચાલુ રાખશે. આ તારીખ પછી વ્યક્તિઓ સુપરમાર્કેટમાંથી ડિલિવરી બુક કરવાનું ચાલુ રાખી શકે છે.

જો તમને 31 માર્ચ પહેલા ખાદ્યપદાર્થો અને આવશ્યક ચીજોની ખરીદી માટે એક્સેસ કરવા માટે સહાયની જરૂર હોય, અને તમે જાતે અથવા મિત્રો, કુટુંબિક અથવા અન્ય સપોર્ટ નેટવર્ક દ્વારા આ ગોઠવણ કરવામાં અસમર્થ છો, તો તમે સુપરમાર્કેટ ડિલિવરી સ્લોટમાં પ્રાધાન્યતાની એક્સેસની વિનંતી કરવા માટે શીલ્ડિંગ સપોર્ટ વેબસાઇટ [www.gov.uk/coronavirus-shielding-support](http://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support) પર 31 માર્ચ સુધીમાં નોંધણી કરી શકો છો. હવે તમે 31 માર્ચની મધ્યરાત્રિ પછી આ વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરીને નોંધણી કરી શકશો નહીં.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

તમે હજી પણ મિત્રો, કુટુંબ અથવા સ્વયંસેવકોને તમારા માટે દવાઓ લેવા માટે કહી શકો છો.

NHS સ્વયંસેવક પ્રતિસાદકર્તા કાર્યક્રમ, જેઓને જરૂર હોય તેમને સમર્થન આપવા માટે હજી પણ ઉપલબ્ધ છે. સ્વયંસેવકો ખરીદી, દવા અને અન્ય આવશ્યક પુરવઠો એકત્રિત કરી અને પહોંચાડી શકે છે. સેલ્ફ રેફર કરવા માટે કે વધુ માહિતી માટે અઠવાડિયાના 7 દિવસ સવારે 8 થી રાત્રે 8 વાગ્યાની વચ્ચે 0808 196 3646 પર કોલ કરો

અથવા [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) ની મુલાકાત લો. તમારા સ્થાનિક ક્ષેત્રમાં અન્ય સ્વૈચ્છિક અથવા સમુદાય સેવાઓ પણ હોઈ શકે છે કે જેને તમે સહાય માટે એક્સેસ કરી શકો છો.

જો તમને વધારાની સંભાળ અને સહાયની જરૂર હોય

તે મહત્વનું છે કે તમારે સુરક્ષિતપણે અને સારી રીતે રહેવા માટે તમને જરૂરી સંભાળ અને સહાય મેળવવી જરૂરી છે. સામાજિક સંભાળ અને તબીબી સેવાઓ પ્રદાતાઓ સેવાઓ ચાલુ રાખવા અને શક્ય તેટલી સુરક્ષિત રહે તે માટે તમામ પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

તમારે તમારી હાલની સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ માટે NHS નું સમર્થન લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. ઓનલાઇન પરામર્શ દ્વારા તમારા આરોગ્ય વ્યવસાયીનો સંપર્ક કરવો અથવા પુનરાવર્તિત પ્રિસ્ક્રિપ્શનોનો ઓર્ડર આપવા સહિત, તમે ઘરેથી NHS સેવાઓની શ્રેણીની પહોંચ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. વધુ જાણવા માટે, મુલાકાત લો [www.nhs.uk/health-at-home](http://www.nhs.uk/health-at-home), અથવા [NHS એપ](#) ડાઉનલોડ કરો. જો તમને તાકીદી તબીબી આવશ્યકતાની જરૂર હોય તો, NHS 111 ને કોલ કરો, તબીબી ઇમરજન્સી માટે, 999 ડાયલ કરો.

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું પણ મહત્વનું છે. [Every Mind Matters](#) વેબસાઇટ સલાહ અને વ્યવહારુ પગલાં માટે છે કે જે તમને આ રોગચાળા દરમિયાન તમારી સુખાકારીને સમર્થન આપવા અને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સંચાલન સારુ રાખવા માટે છે. [Let's Talk Loneliness](#) વેબસાઇટમાં વિવિધ ટીપ્સ, સલાહ અને વધુ સંસાધનો પણ છે જે તમને મદદરૂપ થઈ શકે.

જો તમે અથવા તમે જેની સંભાળ લો છો તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંકટનો સામનો કરી રહ્યાં છો, તો અમે તમને તરત જ [સ્થાનિક સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયીનો સંપર્ક કરવાની](#) વિનંતી કરીએ છીએ. NHS



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ટ્રસ્ટ દ્વારા, જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે, તેઓને જરૂરી સહાય મેળવવા માટે, દરેક વયના લોકોને ટેકો આપવા માટે 24/7 ટેલિફોન લાઇનો શરૂ કરી છે.

કોઈપણ સંભાળ આપનાર અથવા મુલાકાતીઓ કે જે તમારી રોજિંદી જરૂરિયાતોને સમર્થન આપે છે તે મુલાકાત લેવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. તેઓએ [સામાજિક અંતર માર્ગદર્શન](#) નું પાલન કરવું જોઈએ જેમાં નિકટતમ કે વ્યક્તિગત સંપર્ક આવશ્યક નથી.

તમે તમારા ઉર્જા સપ્લાયર દ્વારા વધારાના સમર્થનને પણ એક્સેસ કરી શકો છો. સંવેદનશીલ સંજોગોમાં પ્રાધાન્યતા સેવા રજિસ્ટર તરીકે ઓળખાતા ગ્રાહકોનું રજિસ્ટર રાખવા માટે ઉર્જા પ્રદાતાઓને નિયમનકાર, Ofgem, દ્વારા આવશ્યક છે. જો તમે તબીબી રીતે ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોવ તો તમને આ રજિસ્ટરમાં ઉમેરી શકાય છે. રજિસ્ટરમાં કેવી રીતે ઉમેરવું અને તમારા પ્રદાતા તમને જે વધારાની સેવાઓ પ્રદાન કરી શકે છે તે વિશેની માહિતી માટે, કૃપા કરીને [Ofgem](#) ની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

નિયમનકાર, Ofcom દ્વારા ટેલિકોમ પ્રદાતાઓ માટે તેમના નબળા ગ્રાહકોને ટેકો આપવો પણ આવશ્યક છે. રજિસ્ટરમાં કેવી રીતે ઉમેરવું અને તમારા સપ્લાયર તમને જે વધારાની સેવાઓ પ્રદાન કરી શકે છે તે વિશેની માહિતી માટે, કૃપા કરીને [Ofcom](#) ની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.