



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

**[मरीज़ का नाम]**

मरीज़ का पता लाइन 1

मरीज़ का पता लाइन 2

मरीज़ का पता लाइन 3]

17 मार्च 2021

**आपका NHS नंबर: [NHS नंबर]**

प्रिय [Patient],

**चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर लोगों के लिए मार्गदर्शन 1 अप्रैल से बदल रहे हैं**

22 फरवरी को, सरकार ने समस्त जनसंख्या के लिए राष्ट्रीय प्रतिबंधों के ऊपर एक रोडमैप प्रकाशित किया, जो बताता है कि समय के साथ-साथ प्रतिबंधों में कैसे ढील दी जाएगी। इस रोडमैप के हिस्से के रूप में, हम अब आपको सूचित कर सकते हैं कि 1 अप्रैल 2021 से, आपको शील्ड करने की सलाह नहीं दी जाती।

जनवरी में जब से राष्ट्रीय प्रतिबंध और शील्डिंग के उपाय प्रस्तुत किए गए हैं, देश के सभी हिस्सों में कोविड-19 के मामलों में भारी गिरावट आई है और 22 मिलियन से ऊपर लोगों ने वैक्सीन की कम से कम एक खुराक ले ली है। हमें पता है कि शील्डिंग करना आपके लिए आसान नहीं रहा है और हम इस चुनौतीपूर्ण समय के दौरान आपके प्रयासों के लिए आपका शुक्रिया अदा करना चाहते हैं।

हालाँकि चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर लोगों को अब शील्ड करने की सलाह नहीं दी जाएगी, हम अभी भी सलाह देते हैं कि जब तक वायरस हमारे समुदायों में फैल रहा है, तब तक आप खुद की रक्षा करने के लिए अतिरिक्त सावधानियाँ बरतें। अपडेट किए गए मार्गदर्शन व्यावहारिक कदम प्रदान करते हैं जो लोगों के साथ मिलने-जुलने, सफर करने और काम और स्कूल में जाने जैसी चीज़ों को कवर करते हैं। यह नियम नहीं, बल्कि सलाह है, इसलिए आप चुन सकते हैं कि आप इनका पालन करना चाहते हैं या नहीं। आप पूर्ण मार्गदर्शन इस पत्र के अंत में और [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) पर ढूँढ सकते हैं।



इस सलाह के साथ-साथ, आपको उन विनियमों का पालन करना **अवश्य** जारी रखना चाहिए जिन्हें महामारी के दौरान सभी के लिए लागू किया गया है। इनमें दूसरे परिवारों के लोगों के साथ मिलने से जुड़े नियम शामिल हैं।

### 1 अप्रैल 2021 से लागू होने वाली सलाह का सारांश

जब तक सामाजिक दूरी के नियमों में अधिक व्यापक रूप से ढील नहीं दी जाती, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने सामाजिक मेलजोल की संख्या को कम रखना जारी रखें और ऐसी जगहों पर कम समय बिताने का प्रयास करें जहाँ आप सामाजिक दूरी को बरकरार रखने में अक्षम हैं।

सभी को, जहाँ भी संभव हो, घर से काम करने की सलाह दी जाती है, लेकिन यदि आप घर से काम नहीं कर सकते, तो आपको अब अपने कार्यस्थान पर जाना चाहिए। आपके नियोक्ता के लिए कार्यस्थान में कोविड-19 के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए कदम उठाना आवश्यक है और वे आपको समझा सकते होने चाहिए कि उन्होंने काम पर आपको सुरक्षित करने के लिए क्या प्रयत्न किए हैं।

कोरोनावायरस जॉब रिटेंशन स्कीम (फर्लो) को 30 सितंबर तक बढ़ा दिया गया है और स्व-रोज़गार आय समर्थन स्कीम (SEISS) को भी। आप इस अवधि के दौरान योग्य होना जारी रख सकते हैं।

1 अप्रैल से, आप शील्ड करने की सलाह दिए जाने के आधार पर वैधानिक रोग वेतन (SSP) या रोज़गार और सहायता भत्ते (ESA) के लिए योग्य नहीं रहेंगे।

चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर शिष्यों और छात्रों को उनके स्कूल या अन्य शैक्षिक संस्थानों में वापस जाना चाहिए।

### COVID-19 टीकाकरण

यदि आपकी उम्र 16 या उससे अधिक है, तो आपको पहले वैक्सीन की पहली खुराक पेश की जा चुकी होगी। यदि आपने अभी तक अपनी पहली खुराक प्राप्त नहीं की है, तो कृपया अपने GP से संपर्क करें।

12 से 15 वर्ष के बच्चों के लिए, उनके लिए टीकाकरण करना उचित हो सकता है जिन्हें गंभीर न्यूरो-अयोग्यताएँ हैं। इस विकल्प पर माता-पिता/अभिभावकों और बच्चे के क्लिनिशियन या GP के बीच



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

बातचीत की जानी चाहिए। अन्य बच्चे जिनकी उम्र 15 या उससे कम है, जबकि आगे की रीसर्च की जा रही है, तब तक टीकाकरण की सिफारिश नहीं की जाती।

यदि आपने अपनी पहली खुराक प्राप्त कर ली है, तो भी आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि आप आपको पेश किए जाने पर वैक्सीन की दूसरी खुराक लें। दो खुराकें लेने से आपकी सुरक्षा का स्तर और भी बढ़ जाना चाहिए।

कोई भी वैक्सीन 100% असरदार नहीं होती और इसलिए भले ही आपने दोनों खुराकें ले ली हैं, इस बात की फिर भी पूरी गारंटी नहीं है कि आप कोविड-19 से बीमार नहीं होंगे। इसलिए, आपको अपनी सुरक्षा करने के लिए इस मार्गदर्शन में दी गई अतिरिक्त सावधानियाँ बरतनी जारी रखनी चाहिए।

### सहायता तक पहुँच

स्थानीय काउंसिल और सुपरमार्केट 31 मार्च तक शील्डिंग की सलाह का पालन करने के लिए सहायता प्रदान करना जारी रखेंगे। काउंसिल उस तारीख के बाद जहाँ भी संभव हो सके, सहायता प्रदान करेंगे और, यदि आपने पहले ही सुपरमार्केट डिलिवरी स्लॉट तक प्रायोरिटी पहुँच के लिए रजिस्टर कर लिया है, तो सुपरमार्केट 21 जून तक प्रायोरिटी पहुँच पेश करना जारी रखेंगे। यदि आपने अभी सहायता के लिए रजिस्टर करना है पर आप ज़रूरत में हैं, तो ऐसा 31 मार्च तक <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> पर ऑनलाइन करें। यदि आपके पास इंटरनेट तक पहुँच नहीं है, तो कृपया अपने स्थानीय काउंसिल से संपर्क करें जो आपके स्थानीय क्षेत्र में उपलब्ध सहायता से आपको जोड़ने में सक्षम होंगे।

31 मार्च के बाद, यदि आप कोरोनावायरस के परिणामस्वरूप संघर्ष कर रहे हैं, तो कृपया [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support) पर जाएँ या अपने स्थानीय काउंसिल से संपर्क करें और पता लगाएँ कि क्या सहायता उपलब्ध है।

### स्वास्थ्य और देखभाल की सुलभता

कृपया याद रखें कि **NHS खुला है**, और हम आपसे आग्रह करते हैं कि आपको उन सभी NHS सेवाओं का उपयोग जारी रखना चाहिए जिनकी आपको आवश्यकता है। अकेले प्रबंधित करने का प्रयास करने की बजाएँ NHS का उपयोग करना आपके लिए अधिक सुरक्षित हो सकता है।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

यदि आप अपने स्वास्थ्य पर कोविड-19 के प्रभाव को लेकर चिंतित हैं, तो अपने जनरल प्रैक्टिशनर, अस्पताल के चिकित्सक से बात करें या NHS111 का उपयोग करें। सहायता के लिए पंजीकरण करने के तरीके सहित मदद का उपयोग करने के बारे में अधिक जानकारी, संलग्न मार्गदर्शिका में दी गयी है।

### भविष्य में यह मार्गदर्शन बदलने पर आपसे संपर्क करना

कृपया सुनिश्चित करें कि आपके GP के पास आपकी सबसे नवीनतम संपर्क जानकारी हो, जिसमें शामिल है आपके घर का पता, यदि संभव हो, व्यक्तिगत ईमेल पता, ताकि हम भविष्य में मार्गदर्शन के बदलने पर आपसे जल्दी से संपर्क कर पाएँ।

एक बार फिर, हम आपको अपने साथ-साथ दूसरों को भी सुरक्षित रखने के प्रयासों के लिए धन्यवाद देते हैं।

सादर,

मैट हैनकाँक

स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल राज्य सचिव

रॉबर्ट जेनरिक

आवास, समुदाय और स्थानीय  
सरकार राज्य सचिव

यह पत्र, ईज़ी रीड सहित, विभिन्न भाषाओं और प्रारूपों में उपलब्ध होगा, GOV.UK पर। ऑडियो, ब्रेल, बड़ी प्रिंट के लिए RNIB को 0303 1239999 पर कॉल करें



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

## चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर लोगों के लिए निरंतर सलाह

(1 अप्रैल 2021)

शील्डिंग से जुड़ी सलाह पर 31 मार्च से राष्ट्रीय तौर पर रोक लगा दी गई है। 1 अप्रैल से, आपको शील्ड करने की सलाह नहीं दी जाती, पर आपको वर्तमान राष्ट्रीय प्रतिबंधों के तहत सभी के लिए लागू किए गए नियमों का पालन करना अवश्य जारी रखना चाहिए।

सरकार ने 'कोविड-19 प्रतिक्रिया - बसंत 2021' को प्रकाशित किया है, जो इंग्लैंड में वर्तमान लॉकडाउन का रोडमैप तैयार करता है। यह समझाता है कि समय के साथ-साथ प्रतिबंधों में ढील कैसे दी जाएगी। आप [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) पर 'roadmap' खोज करके इन नियमों को ढूँढ सकते हैं।

आपको राष्ट्रीय प्रतिबंधों का पालन करना जारी रखना चाहिए, जो सभी पर लागू होते हैं। हम चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर लोगों को खुद की रक्षा करने के लिए अतिरिक्त सावधानियाँ बरतना जारी रखने की भी सलाह दे रहे हैं। आपको वायरस के संपर्क में आने के खतरे को कम करने के लिए नीचे दिए गए व्यावहारिक कदमों का पालन करने की सलाह दी जाती है।

### घर के भीतर और बाहर लोगों से मिलना-जुलना

सामाजिक दूरी बनाए रखना, नियमित रूप से अपने हाथ धोना और अपने चेहरे को हाथ न लगाना जारी रखें।

सामाजिक मेलजोल की मात्रा को कम से कम करना जारी रखें। जितना आप लोगों से कम से कम मिलेंगे, उन्ता ही आपको कोविड-19 के संपर्क में आने का जोखिम कम होगा।

जब नियम आपको आपके घर के बाहर के लोगों के साथ मिलने की इजाज़त दें, तो कोविड-19 के संपर्क में आने का जोखिम कम होगा यदि आप उन्हें बाहर कहीं मिलें।

जब आपको लोगों के साथ घर के अंदर मिलने की इजाज़त दी जाती है, तो ताज़ी हवा के साथ अपनी जगह को हवादार बनाए रखें, उदाहरण के लिए खिड़की खोलकर। कृपया अधिक जानकारी के लिए [कोविड-19: अंदरूनी जगहों की हवादारी](#) संबंधी मार्गदर्शन देखें।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

ऐसी जगहें जहाँ आप सामाजिक दूरी को बरकरार न रख सकें, या जहाँ लोगों की गतिविधियाँ व्यक्तियों की सामाजिक दूरी बनाए रखने की संभावना को कम कर सकती हैं, ऐसी जगहों पर कम समय बिताने की कोशिश करें।

आप [सहायता बबल्स](#) और [बालदेखभाल बबल्स](#) बनाना या मौजूदा वालों को बनाए रखना जारी रख सकते हैं।

[कोरोनावायरस के फैलने को बंद कैसे करना है](#) इस बारे में अधिक जानकारी आप ऑनलाइन ढूँढ सकते हैं।

## काम

सभी को, जहाँ भी संभव हो, इस समय घर से काम करने की सलाह दी जाती है।

यदि आप घर से काम नहीं कर सकते, तो आपको काम पर जाना चाहिए। आपके नियोक्ता के लिए कार्यस्थान में कोविड-19 के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए कदम उठाना आवश्यक है और वे आपको समझा सकते होने चाहिए कि उन्होंने काम पर आपको सुरक्षित करने के लिए क्या प्रयत्न किए हैं। कुछ नियोक्ता इन उपायों के हिस्से के रूप में नियमित जाँच करना पेश कर सकते हैं। आप इस पर भी विचार करना चाह सकते हैं कि आप काम पर कैसे जाते हैं और वापस कैसे आते हैं, उदाहरण के लिए, यदि भीड़ के समय के दौरान सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करना संभव हो।

[नियोक्ता कार्यस्थानों को कोविड-सुरक्षित कैसे बना सकते हैं](#), इस पर अलग से सरकारी मार्गदर्शन जारी किए गए हैं, जिसमें शामिल है कि वे सामाजिक दूरी को कैसे बनाए रख सकते हैं और आपके कार्यस्थान में जोखिम प्रबंधन की प्रणाली। स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रबंधकर्ता (HSE) ने [कमजोर कर्मियों की रक्षा करने](#) के बारे में मार्गदर्शन प्रकाशित किए हैं, जिसमें [कार्यस्थान पर जोखिमों को कम करने के बारे बात कैसे करनी है](#), इस बारे में नियोक्ताओं और कर्मचारियों के लिए सलाह शामिल है।

यदि आपको घर पर काम करने या कार्यस्थान में काम करने को लेकर सहायता चाहिए, तो आप [एक्सेस टू वर्क](#) के लिए आवेदन कर सकते हैं। एक्सेस टू वर्क के जरिए कार्य करने हेतु विकलांगता संबंधी अतिरिक्त खर्च हेतु सहायता प्रदान की जा सकती है जो कि नियोक्ता द्वारा प्रदत्त मानक उचित समायोजन के अलावा है।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

[कोरोनावायरस जॉब रिटेंशन स्कीम \(फर्लो\)](#) को 30 सितंबर तक बढ़ा दिया गया है। आप इस अवधि के दौरान योग्य होना जारी रख सकते हैं, भले ही शील्डिंग को रोका गया हो, बशर्ते कि आपका नियोक्ता सहमत है। [स्व-रोजगार आय समर्थन स्कीम \(SEISS\)](#) को भी 30 सितंबर तक बढ़ा दिया गया है।

1 अप्रैल से, आप शील्ड करने की सलाह दिए जाने के आधार पर वैधानिक रोग वेतन (SSP) या रोजगार और सहायता भत्ते (ESA) के लिए योग्य नहीं रहेंगे। कोरोनावायरस के कारण या अन्य स्वास्थ्य कारणों की वजह से, आप SSP या ESA के लिए योग्य हो सकते हैं यदि आप बीमार या काम करने में अक्षम हैं, ऐसा योग्यता शर्तों को पूरा करने के अधीन है। यदि आप काम पर अपने स्वास्थ्य और सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, तो आप अपनी चिंताएँ अपने कार्यस्थान संघ, HSE या अपने स्थानीय प्राधिकारी से साझा कर सकते हैं। जहाँ नियोक्ता कोविड-19 के जोखिम का प्रबंधन नहीं कर रहे हैं, HSE और स्थानीय प्राधिकारी कार्यवाही करेंगे, जिसमें शामिल हो सकते हैं, विशिष्ट सलाह का प्रावधान, प्रवर्तन नोटिस जारी करना, उन्हें सुरक्षित किए जाने तक विशेष कार्य प्रथाएँ बंद करना, और जहाँ व्यवसाय प्रवर्तन नोटिसों का अनुपालन करने में विफल हो जाएँ, तो यह मुकद्दमे का कारण बन सकता है।

वर्तमान रोजगार अधिकार फ्रेमवर्क पक्षपात, अनुचित बर्खास्तगी और क्षति के प्रति सुरक्षा प्रदान करते हैं। [कोरोनावायरस \(COVID-19\) के कारण काम पर गैरहाजिरी](#) के बारे में नियोक्ताओं और कर्मियों के लिए विशिष्ट मार्गदर्शन प्रकाशित किए गए हैं।

[नागरिक सलाह ब्यूरो](#) के पास काम पर आपके अधिकारों के बारे में और कार्यस्थान पर समस्याओं को सुलझाने के तरीके के बारे में भी जानकारी है। यदि आपको चिंताएँ हैं तो आप [Acas की वेबसाइट](#) पर जाकर या Acas के हेल्पलाइन नंबर 0300 123 1100 पर कॉल करके अपनी विशिष्ट स्थिति और अपने रोजगार के अधिकारों के बारे में सलाह भी ले सकते हैं।

### **स्कूल, कॉलेज और अन्य शैक्षिक संस्थान**

चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर शिष्यों और छात्रों को 1 अप्रैल 2021 से उनके स्कूल या अन्य शैक्षिक संस्थानों में वापस जाना चाहिए। ऐसे बच्चे जो घर में चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर लोगों के साथ रहते हैं, उन्हें शील्ड करने की सलाह नहीं दी जाती और उन्हें 8 मार्च को स्कूल या कॉलेज में वापस चले जाना चाहिए।

रैपिड लेट्रल फ्लो टेस्ट का उपयोग हमें कोरोनावायरस (कोविड-19) से ग्रस्त लोगों की पहचान करने देता है, जिन्हें लक्षण नहीं हैं, जो सभी मामलों का करीब तीसरा हिस्सा लोग हैं। बिना लक्षणों वाले



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

मामले ढूँढना, अन्य संक्रमण रोकथाम और नियंत्रण उपायों जैसे कि सामाजिक दूरी के साथ, हमें वायरस फैलने को रोकने में मदद मिल सकती है।

इसलिए, शिक्षा कार्यबल के स्वास्थ्य की रक्षा करने और संभव अधिक से अधिक कर्मचारियों, शिष्यों और छात्रों को स्कूल और कॉलेज में रखने के लिए, हमने स्कूलों और कॉलेजों में [रेपिड लेट्रल फ्लो कोरोनावायरस \(कोविड-19\) के टेस्ट उपलब्ध करवाए हैं](#)। लेट्रल फ्लो टेस्ट प्राइमरी और सेकेंडरी स्कूल के शिष्यों के परिवारों, बालदेखभाल और सहायता बबल्स और प्राइमरी और सेकेंडरी स्कूल के कर्मचारियों के परिवारों, बालदेखभाल और सहायता बबल्स के लिए सीधी पहुँच की जा सकती है। यह जाँच समुदाय में चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर लोगों और उनके परिवारों को भी सुरक्षित रखने में मदद करेगी।

बिना लक्षणों वाले लोगों की जाँच के साथ-साथ, सेकेंडरी स्कूल और कॉलेज कोविड-19 फैलने के जोखिम को कम करने के लिए [कई तरह के सुरक्षात्मक उपाय](#) लागू करना जारी रख रहे हैं। इनमें सामाजिक दूरी बना कर रखना, हाथ धोना, विशिष्ट स्थितियों में चेहरा ढकना, बबल्स, सफाई और हवादारी में सुधार करना और पुष्टि किए गए मामलों का प्रबंधन करना शामिल है।

## यात्रा

यदि आपको सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करने की ज़रूरत है, तो आपको अवश्य [चेहरा ढकना](#) चाहिए जब तक आपको छूट न हो। आपके संपर्क में आने वाले लोगों की संख्या को कम करने के लिए पीकआवर्स के बाहर सफर करने पर विचार करें।

यदि आपको सफर करने की ज़रूरत है, हो सके तो पैदल चलें या साइकिल चलाएँ। लंबे सफर के लिए, यदि आप पैदल चलने या साइकिल चलाने के अयोग्य हैं, तो आपके संपर्क में आने वाले लोगों की संख्या को कम से कम करने का प्रयास करें।

कृपया अपने घर या सपोर्ट बबल के बाहर के लोगों के साथ कार शेयर न करें और टैक्सी का उपयोग करते समय चेहरे को ढकना सुनिश्चित करें।

## दुकानों और फार्मसी पर जाना

हालाँकि आपको दुकानों पर न जाने की सलाह नहीं दी जाती, फिर भी आप भोजन और ज़रूरी सामान की खरीददारी के लिए ऑनलाइन डिलिवरी का उपयोग करना जारी रख सकते हैं, या परिवार और





Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

दोस्तों पर निर्भर कर सकते हैं। यदि आप दुकानों या फार्मसी पर जाते भी हैं, तो दिन के शांत समय पर जाने के बारे में विचार करें। आपको सभी दुकानों पर जाते समय अवश्य ही [चेहरा ढकना](#) चाहिए जब तक आपको छूट न हो।

यदि आपने पहले ही शील्डिंग सपोर्ट की वेबसाइट के उपयोग से या काउंसिल के ज़रिए 31 मार्च तक सुपरमार्केट डिलिवरी स्लॉट तक प्रायोरिटी पहुँच के लिए रजिस्टर किया है, तो हम पुष्टि कर सकते हैं कि हिस्सा लेने वाले सुपरमार्केट 21 जून तक प्रायोरिटी पहुँच प्रस्तुत करना जारी रखेंगे। इस तारीख के बाद व्यक्ति सुपरमार्केट से डिलिवरीज़ बुक करना जारी रख सकते हैं।

यदि आपको 31 मार्च से पहले भोजन और ज़रूरी सामान के लिए खरीददारी तक पहुँच पाने के लिए सहायता की आवश्यकता है, और आप खुद या दोस्तों, परिवार, या अन्य सहायता नेटवर्कों के ज़रिए इसकी व्यवस्था करने में अक्षम हैं, तो आप शील्डिंग सपोर्ट की वेबसाइट, [www.gov.uk/coronavirus-shielding-support](http://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support) पर 31 मार्च तक सुपरमार्केट डिलिवरी स्लॉट के लिए प्रायोरिटी पहुँच का आवेदन करने के लिए रजिस्टर कर सकते हैं। आप 31 मार्च की मध्यरात्रि के बाद से इस वेबसाइट के उपयोग से रजिस्टर नहीं कर पाएँगे।

आप फिर भी अपने लिए दवाइयाँ इकट्ठी करने के लिए दोस्तों, परिवारजनों या स्वयंसेवियों से कह सकते हैं।

NHS स्वयंसेवी उत्तरदाता कार्यक्रम ज़रूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए अभी भी उपलब्ध है। स्वयंसेवी खरीददारी, दवाइयाँ और अन्य ज़रूरी सामान इकट्ठा और डिलिवर कर सकते हैं। सेल्फ-रेफर करने के लिए सप्ताह के सातों दिन सुबह 8 बजे से रात 8 बजे के बीच 0808 196 3646 पर कॉल करें या अधिक जानकारी के लिए विज़िट करें [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk)। आपके स्थानीय क्षेत्र में ऐसी अन्य स्वयंसेवी या सामुदायिक सेवाएँ हो सकती हैं जिन तक आप सहायता के लिए पहुँच कर सकते हैं।

### **यदि आपको अतिरिक्त देखभाल और सहायता चाहिए**

यह महत्वपूर्ण है कि आप उस देखभाल और सहायता को प्राप्त करना जारी रखें जो आपको सुरक्षित और अच्छी तरह से रहने में मदद करने के लिए आवश्यक है। सामाजिक देखभाल और चिकित्सीय सेवाओं के प्रदाता हर संभव प्रयास कर रहे हैं कि सेवाएँ खुली रहें और जितनी संभव हो सकें, सुरक्षित रहें।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

आपको अपनी वर्तमान स्वास्थ्य समस्याओं के लिए NHS से सहायता लेनी जारी रखनी चाहिए। आप घर से श्रृंखलाबद्ध NHS सेवाएं हासिल कर सकते हैं, जिसमें बार-बार प्रिस्क्रिप्शन का आदेश देना या ऑनलाइन परामर्श के माध्यम से अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना शामिल है। अधिक जानकारी के लिए [www.nhs.uk/health-at-home](http://www.nhs.uk/health-at-home) पर जाएँ या [NHS ऐप](#) डाउनलोड करें। यदि आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है, तो NHS 111 पर कॉल करें या, चिकित्सा आपात स्थिति के लिए, 999 डायल करें।

अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना भी महत्वपूर्ण है। सलाह और व्यावहारिक कदमों के लिए [Every Mind Matters \(एवरी माइंड मैटर्स\)](#) वेबसाइट पर जाएं। इसकी मदद से आप इस महामारी के दौरान और इसके बाद अपने स्वास्थ्य और अपने मानसिक स्वास्थ्य का बेहतर तरीके से खयाल रख सकते हैं। [Let's Talk Loneliness \(लेट्स टॉक लोन्लीनेस\)](#) वेबसाइट में कई तरह के सुझाव, सलाह और अन्य संसाधन हैं जो आपके लिए मददगार साबित हो सकते हैं।

यदि आप या आप जिस किसी की देखभाल करते हैं, वह मानसिक स्वास्थ्य संकट का सामना करते हैं, तो हम आपसे आग्रह करते हैं कि तुरंत किसी [स्थानीय स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क](#) करें। NHS मानसिक स्वास्थ्य न्यासों ने सभी उम्र के लोगों के लिए जो मदद चाहिए, और जब चाहिए, प्राप्त करने के लिए ने 24/7 टेलिफोन लाइनें स्थापित की हैं।

कोई भी देखभालकर्ता या आगंतुक जो आपकी रोजमर्रा की जरूरतों में या एक बच्चे या युवा व्यक्ति की देखभाल में सहायता करते हैं वे आना-जाना जारी रख सकते हैं। जहाँ नज़दीकी या व्यक्तिगत संपर्क की आवश्यकता न हो वहाँ उन्हें [सामाजिक दूरी मार्गदर्शन](#) का अनुसरण करना जारी रखना चाहिए।

आप अपने एनर्जी सप्लायर से भी अतिरिक्त सहायता तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं। नियंत्रक, Ofgem द्वारा एनर्जी सप्लायर्स के लिए चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर स्थिति वाले ग्राहकों के लिए एक रजिस्टर रखना आवश्यक है, जिसे प्रायोरिटी सर्विस रजिस्टर कहा जाता है। यदि आप चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर हैं, तो आपको इस रजिस्टर में शामिल किया जा सकता है। रजिस्टर में कैसे शामिल हुआ जा सकता है और आपका सप्लायर आपको कौन सी अतिरिक्त सेवाएँ प्रदान कर सकता है, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया [Ofgem](#) की वेबसाइट पर जाएँ।

नियंत्रक, Ofcom द्वारा टेलिकोम प्रदाताओं के लिए उनके कमजोर ग्राहकों की सहायता करना आवश्यक है। आपका सप्लायर आपको एक कमजोर ग्राहक के रूप में कौन सी अतिरिक्त सेवाएँ



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

प्रदान कर सकता है, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया अपनी [Ofcom](#) की वेबसाइट पर जाएँ।