



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

बिरामीको नाम

बिरामीको ठेगाना लाइन 1

बिरामीको ठेगाना लाइन 2

बिरामीको ठेगाना लाइन 3]

17 मार्च 2021

तपाईंको NHS नम्बर: [NHS NUMBER]

आदरणीय [Patient],

चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै कमजोर मानिसका लागि निर्देशिका अप्रिल 1 देखि परिवर्तन हुँदैछ

फेब्रुअरी 22 मा सरकारले सम्पूर्ण जनसङ्ख्याको लागि राष्ट्रिय प्रतिबन्धहरूको बीचमा एउटा रोडम्याप प्रकाशित गर्‍यो जसले समयसँगै कसरी प्रतिबन्धहरू सहज हुनेछन् भन्ने बताउँछ। यस रोडम्यापको हिस्साको रूपमा हामी अब तपाईंलाई यो सूचित गर्न सक्छौं कि तपाईंलाई 1 अप्रिल 2021 देखि शिल्ड गर्न अनुरोध गरिनेछैन।

राष्ट्रिय प्रतिबन्धहरू तथा शिल्डका उपायहरू जनवरीमा सुरु गरिएदेखि देशका सबै भागहरूमा कोभिड-19 संक्रमणको संख्या उल्लेखनीय रूपमा कम भएको छ र 22 मिलियनभन्दा बढी मानिसहरूले खोपको कम्तिमा एक मात्रा प्राप्त गरिसकेका छन्। तपाईंको लागि शिल्ड सजिलो भएको थिएन भन्ने हामीलाई अवगत छ र यस चुनौतिपूर्ण घडीमा तपाईंले गर्नुभएका प्रयासहरूको लागि हामी धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं।

चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै कमजोर मानिसहरूलाई शिल्ड गर्न अनुरोध नगरिने भएता पनि समुदायमा अझै पनि भाइरस फैलिरहेको हुनाले तपाईंले आफ्नो सुरक्षाको लागि थप सजगता अपनाउनुहोस् भन्ने हामी सल्लाह दिन्छौं। अद्यावधिक गरिएको यस निर्देशिकाले सामाजिकीकरण, यात्रा, काम र स्कुल जाने जस्ता कुराहरूको व्यवहारिक चरणहरूलाई समेट्दछ। यी नियम नभएर सल्लाह हुन्, त्यसैले यिनको पालना गर्ने कि नगर्ने भन्ने तपाईंको रोजाइमा भर पर्छ। तपाईंले यस पत्रको अन्त्यमा र www.gov.uk/coronavirus मा पूर्ण निर्देशिका पाउनुहुनेछ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

यस सल्लाहको साथसाथै तपाईंले महामारीको समयमा सबैले पालना गर्नुपर्ने नियमहरूको पालनालाई निरन्तरता दिने पर्दछ। यसमा अन्य घरका मानिसहरूसँग घुलमिल हुने नियमहरू पर्दछन्।

1 अप्रिल 2021 बाट लागु हुने सल्लाहको सारांश

अझै व्यापक रूपमा सामाजिक दूरी कायम गर्ने नियमहरू सहज नभएसम्म तपाईंले गर्ने सामाजिक अन्तरक्रियाका सङ्ख्यालाई कम गर्न र सामाजिक दूरी कायम गर्न नसकिने वातावरण भएका स्थलहरूमा तपाईंले बिताउने समय घटाउन कोशिश गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

सम्भव भएसम्म घरबाटै कामलाई निरन्तरता दिन सबैजनालाई सल्लाह दिइन्छ तर घरबाट काम गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईं अब कार्यस्थलमा उपस्थित हुन सक्नुहुन्छ। तपाईंको रोजगारदाताले कार्यस्थलमा कोभिड-19 लाग्न सक्ने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न कदम चाल्नु आवश्यक हुन्छ र काम गर्दा तपाईंलाई सुरक्षित राख्न उनीहरूले के-कस्ता उपायहरू अपनाएका छन् सोको बारेमा बताउनु पर्दछ।

स्व-रोजगार आय सहायता योजना (SEISS) झैं कोरोनाभाइरस रोजगार यथावत योजना (furlough) लाई 30 सेप्टेम्बरसम्म विस्तारित गरिएको छ। तपाईं यस अवधिभर योग्य भईरहन सक्नुहुनेछ।

शिल्डको सल्लाहको आधारमा अप्रिल 1 देखि तपाईं बैधानिक बिरामी भुक्तानी (SSP) वा रोजगार एवं सहायता भत्ता (ESA) को लागि योग्य रहनु हुनेछैन।

चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै कमजोर छात्रा/छात्र र विद्यार्थीहरू आफ्ना विद्यालय वा अन्य शैक्षिक वातावरणमा फर्कनुपर्दछ।

कोभिड-19 खोपहरू

यदि तपाईं 16 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने तपाईंले खोपको पहिलो मात्राको लागि प्रस्ताव पाईसक्नुभएको छ होला। तपाईंले पहिलो मात्रा प्राप्त गर्नुभएको छैन भने कृपया आफ्नो GP लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

12 देखि 15 वर्षसम्मका बालबालिका लागि, स्नायुसम्बन्धी गम्भीर अपाङ्गता भएका बालबालिकाले खोप लगाउनु उचित हुन सक्छ। यो विकल्पको बारेमा अविभावक/बुवाआमा र



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

बच्चाको चिकित्सक वा GP बीचमा छलफल गरिनुपर्दछ। अनुसन्धान भइरहेको हुनाले 15 वर्ष र सोभन्दा कम उमेरका अन्य बालबालिकाहरूको लागि खोप लगाउन सल्लाह दिइन्छ।

तपाईंले खोपको पहिलो मात्रा प्राप्त गरिसक्नु भएको छ भने दोस्रो मात्रा दिँदा लगाउन भुल्नुहुँदैन। दुई मात्रा खोप लगाउनाले तपाईंको सुरक्षाको तह वृद्धि गर्दछ।

कुनै पनि खोप 100% प्रभावकारी हुँदैन, तसर्थ तपाईंले दुई मात्रा नै लगाईसकेपछि पनि भविष्यमा तपाईं कोभिड-19 को बिरामी हुनुहुनेछैन भनेर पूर्ण ग्यारेण्टी दिने ठाउँ अझै छैन। तसर्थ, तपाईंले आफ्नो सुरक्षा गर्नको लागि यस निर्देशिकामा प्रस्तुत गरिएका थप सावधानीहरू अपनाईरहनु पर्दछ।

सहायताको पहुँच

स्थानीय परिषद् र सुपरमार्केटहरूले 31 मार्चसम्म शिल्डिङ सल्लाहको पालना गर्न सहयोग गर्नेछन्। उक्त मितिपछि परिषदहरूले यथासम्भव सहायता प्रदान गर्नेछन्, यदि तपाईंले सुपरमार्केट डेलिभरी स्लटहरूको प्राथमिकता पहुँचमा दर्ता गर्नुभएको छ भने सुपरमार्केटहरूले 21 जूनसम्म प्राथमिकता पहुँच प्रदान गर्नेछन्। तपाईंले सहायताको लागि दर्ता गर्न बाँकी नै छ तर सोको आवश्यकता छ भने कृपया 31 मार्च भित्रमा <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> यहाँ गएर दर्ता गर्नुहोस्। यदि तपाईंसँग इन्टरनेट सुविधा उपलब्ध छैन भने कृपया तपाईंको स्थानीय परिषदलाई सम्पर्क गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सहायतासँग सम्पर्क गराइदिन सक्नेछन्।

31 मार्च पछि तपाईंले कोरोनाभाइरसको कारण संघर्ष गर्नुपरेमा कृपया www.gov.uk/find-coronavirus-support मा जानुहोस् वा आफ्नो स्थानीय परिषदलाई सम्पर्क गरेर के सहयोग उपलब्ध छ खोजी गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य र स्याहारमा पहुँच

कृपया **NHS खुला छ** र हामी तपाईंलाई आवश्यक भएका सबै NHS सेवाहरू पहुँच गर्न जारी राख्न अनुरोध गर्छौं भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्। तपाईंलाई एकलै व्यवस्था मिलाउने प्रयास गर्नुभन्दा NHS प्रयोग गर्नु सुरक्षित हुन्छ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यमा कोभिड-19 को प्रभाव बारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो GP, अस्पतालको चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् वा NHS111 प्रयोग गर्नुहोस्। मद्दत र सहायता पहुँच गर्ने बारे थप जानकारी संलग्न मार्गदर्शनमा फेला पार्न सकिन्छ।

भविष्यमा यो निर्देशिका परिवर्तन भएमा तपाईंलाई सम्पर्क गर्न

कृपया तपाईंको GP मा तपाईंको घरको ठेगाना र यदि सम्भव भएमा व्यक्तिगत इमेल ठेगाना सहित अधिक नवीनतम सम्पर्क विवरणहरू छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् जसकारण हामीले भविष्यमा मार्गदर्शनहरू परिवर्तन भएको अवस्थामा तुरुन्तै सम्पर्क गर्न सक्छौं।

फेरि पनि, हामी आफैँलाई र अरूलाई सुरक्षित राख्नमा तपाईंको प्रयासको लागि तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छौं।

भवदीय,

MATT HANCOCK

स्वास्थ्य र सामाजिक स्याहारको राज्य सचिव

ROBERT JENRICK

आवास, समुदायहरू र स्थानीय
सरकारको राज्य सचिव

यो पत्र विभिन्न भाषा र ढाँचामा उपलब्ध हुनुका साथै GOV.UK मा गएर सजिलैसँग पढ्न सकिनेछ। अडियो, ब्रेली, ठूलो प्रिन्टको लागि RNIB लाई 0303 1239999 मा फोन गर्नुहोस्



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

चिकित्सकीय रूपमा अति कमजोर मानिसहरूको लागि निरन्तर सल्लाह (1 अप्रिल 2021)

शिल्डिड सल्लाह 31 मार्चदेखि राष्ट्रिय रूपमा बन्द हुँदैछ। 1 अप्रिलदेखि शिल्ड गर्न आवश्यक छैन तर तपाईंले विद्यमान राष्ट्रिय प्रतिबन्धहरू अन्तर्गतका सबैका लागि लागु हुने नियमहरूको पालना भने गर्नुपर्छ।

सरकारले 'कोभिड-19 प्रतिक्रिया-स्प्रिड 2021' प्रकाशित गरेको छ जसले इंग्ल्याण्डको वर्तमान लकडाउनबाट यो रोडम्यापलाई व्यवस्थित गर्दैछ। यसले समयक्रमसँगै प्रतिबन्धहरू कसरी सहज हुनेछन् भन्ने बताउँछ। तपाईंले यहाँ गएर 'रोडम्याप' खोजेर यी नियमहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ www.gov.uk/coronavirus।

तपाईंले सबैलाई लागू हुने राष्ट्रिय प्रतिबन्धहरूको पालनालाई निरन्तरता दिनुपर्छ। हामी चिकित्सकीय रूपमा अति कमजोर मानिसहरूलाई आफ्नो सुरक्षाको लागि थप सावधानीहरू अपनाउन पनि सल्लाह दिन्छौं। तपाईंलाई भाइरस संक्रमण हुने जोखिम न्यूनीकरण गर्न तल उल्लेख गरिएका व्यवहारिक चरणहरूको पालना गर्न पनि सल्लाह दिइन्छ।

घरभित्र र बाहिरको सामाजिकीकरण

सामाजिक दूरी कायम गर्ने, नियमित हात धुने र अनुहारमा नछुने कार्यहरूलाई जारी राख्नुहोस्।

आफूले गर्ने सामाजिक अन्तर्क्रियाका सङ्ख्याहरूलाई घटाउनुहोस्। तपाईंले जति कम सामाजिक अन्तर्क्रियाहरू गर्नुहुन्छ त्यति नै कोभिड-19 संक्रमणको जोखिम कम हुन्छ।

नियमहरूले तपाईंलाई आफ्नो घरकाभन्दा बाहिरका मानिसहरूलाई भेट्न दिएपछि तपाईंले उनीहरूलाई बाहिर भेट्दा कोभिड-19 संक्रमण हुने जोखिम कम हुन्छ।

तपाईंलाई अरूलाई घरभित्र भेट्न दिएमा उक्त क्षेत्रलाई झ्याल खोलेर ताजा हावा आवतजावत गर्न सक्ने बनाउनुहोस्। विस्तृत जानकारीको लागि कृपया [कोभिड-19: घरभित्रका क्षेत्रहरूमा भेन्टिलेसन निर्देशिका हेर्नुहोस्](#)।

सामाजिक दूरी कायम गर्न कठिन हुने ठाउँहरूमा वा अरू मानिसहरूका क्रियाकलापहरूले सामाजिक दूरी कायम गर्न कठिन हुने ठाउँहरूमा आफूले बिताउने समय कम गर्नुहोस्।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

तपाईंले [सहायता बबलहरू](#) र [बालस्याहार बबलहरू](#) बनाउन वा विद्यमान त्यस्ता बबलहरूलाई जारी राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले [कोरोनाभाइरसको फैलावटलाई कसरी रोक्ने](#) बारेमा अनलाईनमा विस्तृत जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

काम

सम्भव भएसम्म सबैजनालाई अहिले घरबाटै काम गर्न अनुरोध गरिन्छ।

तपाईं घरबाट काम गर्न सक्नुहुन्न भने, तपाईं काममा जान सक्नुहुन्छ। तपाईंको रोजगारदाताले कार्यस्थलमा कोभिड-19 लाग्न सक्ने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न कदम चाल्नु आवश्यक हुन्छ र काम गर्दा तपाईंलाई सुरक्षित राख्न उनीहरूले के-कस्ता उपायहरू अपनाएका छन् सोको बारेमा बताउनु पर्दछ। केही रोजगारदाताहरूले यी उपायका हिस्साको रूपमा आफ्ना कामदारहरूको नियमित परीक्षण गराउन सक्छन्। तपाईंले कसरी काममा जाने र कामबाट फर्कने भन्ने कुरामा पनि बुझ्न सक्नुहुन्छ, जस्तै, व्यस्त समयमा सार्वजनिक यातायात प्रयोग नगर्न सम्भव छ/छैन।

[रोजगारदाताहरूले कसरी कार्यस्थललाई कोभिडसुरक्षित बनाउन सक्छन्](#) लगायत उनीहरूले कसरी सामाजिक दूरी कायम गर्न सक्छन् र तपाईंको कार्यस्थलमा जोखिम व्यवस्थापनको प्रणाली भन्ने विषयमा छुट्टै सरकारी निर्देशिका पनि जारी गरिएको छ। स्वास्थ्य तथा सुरक्षा कार्यकारी (HSE) ले [कमजोर कामदारहरूको सुरक्षा](#) लगायत [कार्यस्थलमा कसरी जोखिम न्यूनीकरणका बारेमा कुरा गर्ने](#) सम्बन्धी रोजगारदाता र कामदारहरूलाई सुझावका बिषयमा पनि निर्देशिका प्रकाशित गरेको छ।

तपाईंलाई घरमा वा कार्यस्थलमा काम गर्न सहयोग चाहिएको छ भने, तपाईंले [कामको पहुँचका](#) लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। कामको पहुँचले अपाङ्गता सम्बन्धित कामका अतिरिक्त लागतहरूको लागि सहायता प्रदान गर्दछ जुन मानक व्यावहारिक समायोजनहरू बाहिरका हुन्छन् र रोजगारदाताले प्रदान गर्नुपर्छ।

यस [कोरोनाभाइरस रोजगार धारण योजना \(furlough\)](#) 30 सेप्टेम्बरसम्म विस्तारित गरिएको छ। शिल्डिड रोकिए पनि तपाईंले आफ्ना रोजगारदाताको सहमति लिएर यस अवधिभर योग्य रहिरहन सक्नुहुनेछ। यस [स्व-रोजगार आय सहायता योजना \(SEISS\)](#) पनि 30 सेप्टेम्बरसम्म विस्तारित गरिएको छ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

शिल्डको सल्लाहको आधारमा अप्रिल 1 देखि तपाईं बैधानिक बिरामी भुक्तानी (SSP) वा रोजगार तथा सहायता भत्ता (ESA) को लागि योग्य रहनु हुनेछैन। योग्यता सर्तहरू पूरा गर्नको लागि तपाईं कोरोनाभाइरस वा अन्य स्वास्थ्य समस्याका कारण बिरामी भएर काममा जान असमर्थ हुनु भएमा तपाईं SSP वा ESA को लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। तपाईं काममा आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले उक्त कुरा कार्यस्थलको युनियनमा HSE वा आफ्नो स्थानीय सरोकारवालासँग उठाउन सक्नुहुन्छ। रोजगारदाताहरूले कोभिड-19 को जोखिम व्यवस्थापन नगरिरहेका ठाउँमा HSE र स्थानीय सरोकारवालाहरूले काम गर्छन् जसमा विशेष सल्लाहको व्यवस्था, प्रवर्तन सूचना जारी गर्ने, कुनै अभ्यासहरू सुरक्षित नभएसम्मका लागि तिनलाई रोक्ने आदि जस्ता कामहरू पर्दछन्, प्रवर्तन सूचनाहरूसँग कामको तालमेल नमिलेमा यसले कार्यवाही समेत निम्त्याउन सक्छ।

विद्यमान रोजगार अधिकार प्रारूपले विभेद, अनुचित रूपमा रोजगारीबाट निकाल्ने एवं प्रतिबन्ध विरुद्धका सुरक्षाहरू प्रदान गर्छन्। [कोरोनाभाइरस \(कोभिड-19\) को कारण काममा अनुपस्थित हुने](#) विषयमा रोजगारदाता र कामदारहरूको लागि विशेष निर्देशिका प्रकाशित भएको छ।

[नागरिक सल्लाह ब्युरो](#) सँग पनि काममा तपाईंका अधिकारहरू र कार्यस्थलमा कसरी समस्याहरू समाधान गर्ने बारेमा सूचना रहेको हुन्छ। तपाईंसँग तपाईंको खास अवस्था एवं रोजगार अधिकारका बारेमा सरोकारहरू छन् भने [Acas वेबसाइट](#) मा गएर वा Acas हेल्पलाइनको 0300 123 1100 मा फोन गरेर पनि सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।

विद्यालय, कलेज तथा अन्य शैक्षिक संस्थाहरू

चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै कमजोर छात्रा/छात्रहरू आफ्ना विद्यालय वा अन्य शैक्षिक संस्थाहरूमा फर्कनुपर्दछ। चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै कमजोर मानिसहरूसँग बस्ने बालबालिकाहरूले शिल्ड गर्नु पर्दैन र 8 मार्चमा विद्यालय वा कलेज फर्किसकेको हुनुपर्ने हो।

तीब्र पार्श्व प्रवाह परीक्षणहरूको प्रयोगले हामीलाई लक्षण नभएका कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) का बिरामीहरूको पहिचान गर्न सक्षम तुल्याउँछ जसले सबै संक्रमणका तेस्रो चरण बनाउँछ। लक्षणविहीन संक्रमणहरू फेला पार्नुका साथै सामाजिक दूरी जस्ता संक्रमण रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरूले भाइरसलाई फैलनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

तसर्थ, शिक्षण कार्यदलको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्नु र स्कूल र कलेजमा सम्भावित धेरै कर्मचारी, विद्यार्थी तथा छात्र/छात्राहरू राख्नको लागि हामीले विद्यालय र कलेजहरूमा [द्रुत पार्श्व प्रवाह कोरोनाभाइरस \(कोभिड 19\) परीक्षण उपलब्ध](#) गराएका छौं। पार्श्व प्रवाह परीक्षण घर, बाल स्याहार गृह, प्राथमिक र माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूको सहायता बबल, प्राथमिक र माध्यमिक स्कूल कर्मचारीहरूको घर, बाल स्याहार गृह र सहायता बबलमा सिधै प्राप्त गर्न पनि सकिन्छ। यस परीक्षणले समुदायका चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै कमजोर मानिस र उनीहरूका परिवारहरूलाई पनि सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नेछ।

लक्षणविहीनहरूको परीक्षणको साथै माध्यमिक विद्यालय र कलेजहरूले कोभिड-19 फैलने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न [विभिन्न सुरक्षात्मक उपायहरू](#) पनि संचालन गरिरहेका छन्। यिनीहरूमा सामाजिक दूरी, हात धुने, खास अवस्था, बबलहरूमा मास्क लगाउने, सरसफाईमा सुधार गर्ने र भेन्टिलेसन र संक्रमण पुष्टि भएकाहरूको व्यवस्थापन गर्ने कुराहरू पर्दछन्।

यात्रा

सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न जरूरी भएमा छुट नपाएसम्म तपाईंले [मास्क लगाउनु](#) आवश्यक छ। आफूले भेट्ने मानिसहरूको सङ्ख्या घटाउन व्यस्त समयभन्दा बाहेकको समयमा यात्रा गर्ने गर्नुहोस्।

तपाईंले यात्रा गर्नुपर्ने भएमा, सक्नुहुन्छ भने हिड्नुहोस् वा साइकलमा यात्रा गर्नुहोस्। लामो यात्राहरूको लागि वा तपाईं हिड्न वा साइकलमा यात्रा गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंको नजिकै सम्पर्कमा आउने मानिसहरूको संख्या कम गर्ने कोसिस गर्नुहोस्।

कृपया आफ्नो घर वा सहायता बबलभन्दा बाहिरका मानिसहरूसँग कार साझा नगर्नुहोस् र ट्याक्सीहरूको प्रयोग गर्दा माक्स लगाउनु नबिर्सनुहोस्।

पसल र फार्मसीहरूमा जाँदा

तपाईंलाई पसल नजानु भनेर प्रतिबन्ध नलगाइए पनि तपाईंले खाना र आवश्यक किनमेलको लागि अनलाइन डेलिभरी प्रयोगलाई जारी राख्न वा परिवार र साथीभाइहरूसँग निर्भर गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं पसल वा फार्मसीहरूमा जानुभयो भने दिनको शान्त समयमा जाने गर्नुहोस्। तपाईं छुट्टैमा नपरेसम्म तपाईंले पसल जाँदा [मास्क](#) लगाउनु पर्छ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

यदि तपाईंले शिल्डिङ सहायता वेबसाइट प्रयोग गरेर वा तपाईंको परिषदमार्फत मार्च 31 सम्ममा सुपरमार्केट डेलिभरी स्लटहरूमा प्राथमिकता पहुँच दर्ता गरिसक्नु भएको छ भने सहभागि सुपरमार्केटहरूले 21 जूनसम्मप्राथमिकता पहुँच प्रदान गर्ने कुरामा हामी ढुक्क छौं। यो मितिपछि मानिसहरूले सुपरमार्केटबाट डेलिभरीहरू बुक गर्न जारी गर्न सक्नेछन्।

मार्च 31 अगाडि तपाईंलाई खानेकुरा र अत्यावश्यक सामग्री खरिद गर्ने पहुँचको लागि सहायता चाहिएमा तर आफैं वा साथीभाइ, परिवार वा अन्य सहायता सञ्जाल मार्फत यसको प्रबन्ध गर्न नसक्नु भएमा तपाईंले 31 मार्चभन्दा अगाडि शिल्डिङ सहायता वेबसाइटबाट सुपरमार्केट डेलिभरी स्लटहरूमा प्राथमिकता पहुँच दर्ता गर्न सक्नुहुनेछ, www.gov.uk/coronavirus-shielding-support 31 मार्चको मध्यरात पछाडि तपाईंले यो वेबसाइट प्रयोग गरेर दर्ता गर्न सक्नुहुन्न।

तपाईंको लागि औषधिहरू ल्याइदिनको लागि तपाईंले अझै साथी, परिवार वा स्वयंसेवकहरूलाई अह्राउन सक्नुहुन्छ।

यो सेवा चाहनेहरूको लागि सहायता गर्नको लागि अझै NHS स्वयंसेवक प्रतिवादीहरूको कार्यक्रम उपलब्ध छ। स्वयंसेवकहरूले किनमेल, औषधि र अन्य अत्यावश्यक सामग्रीहरूरू ओसारपसार गरिदिन सक्छन्। विस्तृत जानकारीको लागि बिहान 8 बजेदेखि बेलुकी 8 बजेसम्म हप्ताको 7 दिन 0808 196 3646 मा फोन गर्नुहोस् वा www.nhsvolunteerresponders.org.uk जानुहोस्। तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा तपाईंले सहायता प्राप्त गर्न सक्ने अन्य स्वेच्छिक वा सामुदायिक सेवाहरू पनि हुन सक्छन्।

यदि तपाईंलाई थप सेवा र सहायता चाहिएमा

तपाईंले आफू सुरक्षित रहन आवश्यक सेवा र सहायता प्राप्त गरिराहनु महत्वपूर्ण हुन्छ। सामाजिक सेवा र चिकित्सा सेवाका प्रदायकहरू सेवाहरू खुला र सुरक्षित राख्नका लागि सकेसम्म लागिपरेका छन्।

तपाईंले आफ्नो विद्यमान स्वास्थ्य अवस्थाको लागि NHS बाट निरन्तर सहयोग प्राप्त गर्नुपर्दछ। तपाईं घरबाट धेरै NHS सेवाहरू पहुँच गर्न सक्नुहुनेछ, दोहोरिने निर्धारितहरू अर्डर गर्ने वा अनलाइन परामर्श मार्फत तपाईंको स्वास्थ्य पेशेवरलाई सम्पर्क गर्नसहित। थप जानकारीका लागि www.nhs.uk/health-at-home मा जानुहोस् वा [NHS अनुप्रयोग](#) डाउनलोड गर्नुहोस्। तपाईंलाई तत्काल चिकित्सा आवश्यकता छ भने, NHS 111 मा कल गर्नुहोस् वा चिकित्सा आपतकालीनका लागि, 999 डायल गर्नुहोस्।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको पनि हेरचाह गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। सल्लाह र व्यावहारिक चरणहरूको लागि [प्रत्येक विचारको महत्त्व छ](#) वेबसाइटमा जानुहोस् जुन तपाईं यस महामारीको समयमा आफ्नो स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्न र तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई व्यवस्थित गर्न लिन सक्नुहुन्छ। यस [Let's Talk Loneliness](#) वेबसाइटमा तपाईंलाई उपयोगी हुनसक्ने धेरै प्रकारको, उपाय, सल्लाह र अन्य स्रोतहरू छन्।

तपाईं वा तपाईंले स्याहार गर्ने कोही व्यक्तिले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जटिलता अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने, हामी तपाईंलाई [स्थानीय स्वास्थ्य सेवाकर्मीलाई](#) तुरुन्तै सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्छौं। NHS मेन्टल हेल्थ ट्रस्टले सबै उमेरका मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने मद्दत पुर्याउन 24/7 टेलिफोन लाइनहरू संचालन गरेको छ।

तपाईंको दैनिक आवश्यकताहरूमा सहयोग गर्ने कुनै पनि स्याहारकर्ता वा आगन्तुकहरूले भेटघाट गर्न जारी राख्न सक्दछन्। तिनीहरूले [सामाजिक दूरी निर्देशिका](#) पालना गर्नुपर्छ जहाँ नजिक वा व्यक्तिगत सम्पर्कको आवश्यक छैन।

तपाईंले ऊर्जा सप्लायरबाट पनि अतिरिक्त सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। Ofgem को नियामक अनुसार ऊर्जा आपूर्तिकर्ताहरूले अपठ्यारा परिस्थितिहरूमा ग्राहकहरूलाई सेवा पुर्याउने प्राथमिकता सेवा दर्ता भन्ने रजिस्टर राख्न जरुरी छ। यदि तपाईं चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्तै कमजोर व्यक्ति हो भने यो दर्तामा संलग्न हुन सक्नुहुन्छ। यस दर्तामा कसरी जोडिने र तपाईंका आपूर्तिकर्ताले तपाईंलाई कसरी अतिरिक्त सेवा प्रदान गर्दछन् भन्ने बारेमा विस्तृत जानकारी लिनको लागि कृपया [Ofgem को](#) वेबसाइटमा जानुहोस्।

टेलिकम प्रदायकहरूले पनि Ofcom को नियम अनुसार आफ्ना संकटासन्न ग्राहकहरूलाई मद्दत गर्न आवश्यक छ। यस दर्तामा कसरी जोडिने र तपाईंका सप्लायरले तपाईंलाई कसरी अतिरिक्त सेवा प्रदान गर्दछन् भन्ने बारेमा विस्तृत जानकारी लिनको लागि, कृपया [Ofgem को](#) वेबसाइटमा जानुहोस्।