



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

[Patient Name

Patient address Line 1

Patient address Line 2

Patient address Line 3]

17 مارچ 2021

آپ کا NHS نمبر: [NHS NUMBER]

مکرمی [Patient]

طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ لوگوں کے لیے رہنما ہدایات 1 اپریل سے تبدیل ہو رہی ہیں

22 فروری کو حکومت نے لاگو قومی پابندیوں سے نکلنے کے لئے ساری عوام کے لیے ایک لائحہ عمل تیار کیا تھا جس میں وضاحت کی گئی ہے کہ پابندیاں وقت کے ساتھ کیسے نرم ہوتی جائیں گی۔ اب اس لائحہ عمل کے تحت ہم آپ کو مطلع کر رہے ہیں کہ 1 اپریل 2021 سے آپ کو اپنا تحفظ کرنے کی مزید ضرورت نہیں ہے۔

جنوری میں قومی پابندیاں اور حفاظتی اقدامات متعارف کرائے جانے کے بعد سے ملک کے ہر حصے میں کوویڈ 19 کے مریضوں کی تعداد میں نمایاں کمی آئی ہے اور 22 ملین سے زیادہ لوگوں نے کم سے کم ایک دفعہ ویکسین لگوا لی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ خود کو محفوظ رکھنے کا عمل آپ کے لیے آسان نہیں تھا اور ہم اس مشکل وقت میں آپ کی کوششوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

اگرچہ طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ لوگوں کو محفوظ رہنے کی مزید ہدایت نہیں کی جائے گی لیکن ہم اب بھی مشورہ دیں گے کہ چونکہ ابھی بھی وائرس ہماری کمیونٹیز میں پھیل رہا ہے اس لیے اس دوران اپنی حفاظت کے لیے اضافی حفاظتی اقدامات کریں۔ ان تازہ رہنما ہدایات میں سماجی میل جول، سفر نیز جائے کار اور اسکول جانے جیسے کاموں کے لیے عملی اقدامات بتائے گئے ہیں۔ یہ مشورہ ہے اصول نہیں، لہذا آپ اس پر عمل کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ خود کر سکتے ہیں۔ آپ اس خط کے آخر میں اور www.gov.uk/coronavirus پر مکمل رہنما ہدایات دیکھ سکتے ہیں۔

اس مشورے کے علاوہ، آپ کو لازماً ان قواعد پر عمل جاری رکھنا چاہیے جو اس وبا کے دوران ہر شخص پر لاگو ہیں۔ اس میں دوسرے گھرانوں کے افراد کے ساتھ گھلنے ملنے کے بارے میں اصول شامل ہیں۔

1 اپریل 2021 سے لاگو ہونے والے مشورے کا خلاصہ

جب تک سماجی فاصلے کے اصولوں میں زیادہ وسیع پیمانے پر نرمی نہیں ہوتی تب تک ضروری ہے کہ آپ لوگوں سے رابطہ کم رکھیں اور ان جگہوں پر کم وقت گزاریں جہاں آپ سماجی فاصلہ برقرار نہ رکھ سکتے ہوں۔

ہر شخص کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے گھر سے کام کرے لیکن اگر آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے تو اب آپ کو کام پر جانا چاہیے۔ آپ کے آجر کا فرض ہے کہ جائے کار پر کوویڈ 19 لگنے کا خطرہ کم کرنے کے لیے اقدامات کرے اور وہ آپ کو یہ بھی بتائے کہ آپ کو کام پر محفوظ رکھنے کے لیے کون سے اقدامات کیے گئے ہیں۔

کورونا وائرس ملازمت برقراری اسکیم (فرلو) نیز سیلف ایملانمنٹ انکم اسپورٹ اسکیم (SEISS) میں 30 ستمبر تک توسیع کر دی گئی ہے۔ آپ اس سارے عرصے کے دوران اس کے اہل رہ سکتے ہیں۔



1 اپریل سے آپ خود کو محفوظ رکھنے کے مشورے کی بنیاد پر اسٹیچوٹری سک پے (SSP) یا ایمپلائمنٹ اسپورٹ الاؤنس (ESA) حاصل کرنے کے حقدار نہیں رہیں گے۔

طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ شاگردوں اور طالب علموں کو اپنے اسکول یا دیگر تعلیمی اداروں میں دوبارہ جانا شروع کر دینا چاہیے۔

کوویڈ 19 ویکسینیشنز

اگر آپ کی عمر 16 سال یا اس سے زیادہ ہے تو آپ کو پہلے سے ہی ویکسین کے پہلے ٹیکے کی پیش کش کی گئی ہونی چاہیے۔ اگر آپ کو ویکسین کا ایک بھی ٹیکہ ابھی تک نہیں لگا تو براہ مہربانی اپنے GP سے رابطہ کریں۔

12 سے 15 سالہ بچوں کے حوالے سے ویکسینیشن ان کے لیے بھی مناسب ہو سکتی ہے جو سنگین اعصابی معذوری کا شکار ہیں۔ اس آپشن پر والدین/سرپرستوں اور بچے کے طبی معالج یا GP کے درمیان بات چیت ہونی چاہیے۔ 15 سال سے کم عمر دوسرے بچوں کو ویکسینیشن کا مشورہ نہیں دیا جاتا، اگرچہ اس بارے میں مزید تحقیق جاری ہے۔

اگر آپ کو ایک دفعہ ٹیکہ لگ بھی گیا ہو، تو پھر بھی ویکسین کے دوسرے ٹیکے کی پیش کش کیے جانے پر لازماً لگوائیں۔ دو ٹیکوں سے آپ کی حفاظت زیادہ بہتر طریقے سے ہو گی۔

کوئی ویکسین بھی 100 فیصد موثر نہیں ہے، اس لیے اگر آپ نے اسے دو دفعہ بھی لگوایا ہے تو تب بھی مکمل ضمانت نہیں دی جا سکتی کہ آپ کوویڈ 19 کی وجہ سے بیمار نہیں ہوں گے۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ اپنی حفاظت کے لیے ان رہنما ہدایات میں دی گئی اضافی حفاظتی تدابیر پر عمل کرتے رہیں۔

معاونت کا حصول

مقامی کونسلز اور سپرمارکیٹس 31 مارچ تک حفاظت کے مشورے پر عمل کرنے کے لیے معاونت فراہم کرتی رہیں گی۔ اس تاریخ کے بعد کونسلز جہاں ممکن ہوا معاونت فراہم کریں گی اور اگر آپ نے پہلے سے سپر مارکیٹس کی ڈیلیوری سلاٹس تک ترجیحی رسائی کے لیے اندراج کیا ہوا ہے تو سپر مارکیٹس 21 جون تک ترجیحی رسائی پیش کرتی رہیں گی۔ اگر آپ نے ابھی تک معاونت کے لیے اندراج نہیں کیا تو براہ مہربانی 31 مارچ تک آن لائن <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> پر اندراج کریں۔ اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ کی سہولت نہیں تو براہ مہربانی اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کریں جو آپ کو اپنے مقامی علاقے میں دستیاب معاونت تک رسائی دے گی۔

اگر 31 مارچ کے بعد آپ کو رونا وائرس کی وجہ سے مشکلات کا شکار ہوں تو دستیاب معاونت کے بارے میں جاننے کے لیے براہ مہربانی www.gov.uk/find-coronavirus-support ملاحظہ کریں یا اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کریں۔

صحت اور نگہداشت تک رسائی

براہ مہربانی یاد رکھیں کہ NHS کھلا ہے اور ہماری گزارش ہے کہ NHS کی ان تمام سروسز تک رسائی کرتے رہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ اپنی نگہداشت خود کرنے کی بجائے NHS کا استعمال ممکنہ طور پر آپ کے لیے زیادہ محفوظ ہے۔



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

اگر آپ اپنی صحت پر کوویڈ 19 کے اثرات کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے GP یا ہسپتال کے معالج سے بات کریں یا NHS111 استعمال کریں۔ مدد اور اعانت تک رسائی کے بارے میں مزید معلومات منسلک شدہ رہنما ہدایات میں مل سکتی ہیں۔

مستقبل میں یہ رہنما ہدایات تبدیل ہونے کی صورت میں آپ سے رابطہ

براہ مہربانی یقینی بنائیں کہ آپ کے GP کے پاس آپ کی موجودہ رابطہ معلومات موجود ہیں، بشمول آپ کے گھر کا پتہ اور اگر ممکن ہو تو ایک ذاتی ای میل پتہ، تاکہ مستقبل میں رہنما ہدایات میں تبدیلی کی صورت میں ہم آپ سے فی الفور رابطہ کر سکیں۔

ایک بار پھر، ہم خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کی آپ کی کوششوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

آپ کا خیر خواہ،

Robert Jenrick

Matt

رابرٹ جنرک
سیکرٹری آف سٹیٹ فار ہاؤسنگ،
کمیونٹیز اینڈ لوکل گورنمنٹ

میٹ ہانکوک
سیکرٹری آف سٹیٹ فار ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر

یہ خط GOV.UK پر مختلف زبانوں اور شکلوں، بشمول آسانی سے پڑھی جا سکنے والی وضع، میں دستیاب ہو گا۔ آڈیو، بریل یا بڑے پرنٹ کے لیے RNIB کو 03031239999 پر کال کریں



طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ لوگوں کے لیے جاری مشورہ (1 اپریل 2021)

محفوظ رہنے کا مشورہ 31 مارچ سے قومی سطح پر روک دیا جائے گا۔ آپ کو 1 اپریل سے محفوظ رہنے کا مشورہ نہیں دیا جائے گا لیکن آپ کو لازماً موجودہ قومی پابندیوں کے تحت ہر ایک پر لاگو اصولوں پر عمل جاری رکھنا چاہیے۔

حکومت نے 'کوویڈ 19 رسپانس - اسپرنگ 2021' ('COVID-19 Response - Spring 2021') شائع کی ہے جس میں انگلینڈ میں موجودہ لاک ڈاؤن سے نکلنے کے حوالے سے لائحہ عمل طے کیا گیا ہے۔ اس میں وضاحت کی گئی ہے کہ ان پابندیوں میں وقت کے ساتھ کیسے نرمی آئے گی۔ آپ www.gov.uk/coronavirus پر 'لائحہ عمل' ('roadmap') کو تلاش کر کے یہ اصول دیکھ سکتے ہیں۔

آپ کو ہر ایک پر لاگو ہونے والی قومی پابندیوں پر لازماً عمل جاری رکھنا چاہیے۔ نیز ہم طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ لوگوں کو مشورہ دیں گے کہ اپنی حفاظت کے لیے اضافی حفاظتی تدابیر پر عمل کرتے رہیں۔ آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وائرس لگنے کا خطرہ کم سے کم کرنے کے لیے نیچے وضاحت کردہ عملی اقدامات کی پیروی کریں۔

گھر کے اندر اور باہر میل جول

سماجی فاصلہ برقرار رکھیں، اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں اور اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ سماجی میل جول کم سے کم کرتے رہیں۔ آپ کا سماجی میل جول جتنا کم ہو گا اتنا ہی کوویڈ 19 کا شکار ہونے کا خطرہ کم ہو گا۔

جب قواعد آپ کو اپنے گھر والوں کے علاوہ دوسرے لوگوں سے ملنے کی اجازت دیتے ہوں، تو ان کے ساتھ گھر سے باہر کسی جگہ ملاقات کرنے کی صورت میں آپ کو کوویڈ 19 لگنے کا خطرہ کم ہو گا۔

جب آپ کو گھر کے اندر دوسروں سے ملنے کی اجازت ہو تو تازہ ہوا کی آمد و رفت کا انتظام کریں، مثلاً کھڑکی وغیرہ کھول کر رکھیں۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی [کوویڈ 19: اندرونی جگہوں پر ہوا کی آمد و رفت کی رہنما ہدایات دیکھیں](#)۔

ان جگہوں پر کم وقت گزاریں جہاں آپ سماجی فاصلہ برقرار نہ رکھ سکیں یا جہاں لوگوں کی سرگرمیاں ایسی ہوں کہ وہاں پر موجود لوگوں کے لیے سماجی فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہو۔

آپ [امدادی حلقے](#) اور [بچوں کی نگہداشت کے حلقے](#) بنانا یا جو پہلے سے موجود ہوں انہیں برقرار رکھنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

آپ اس بارے میں آن لائن مزید جان سکتے ہیں کہ [کورونہا وائرس کو پھیلنے سے کیسے روکا جائے](#)۔

کام

اس وقت ہر شخص کو مشورہ دیا جا رہا ہے کہ جہاں ممکن ہو گھر سے کام کریں۔

گھر سے کام کرنا ممکن نہ ہو تو آپ کو جائے کار پر جانا چاہیے۔ آپ کے آجر کا فرض ہے کہ جائے کار پر کوویڈ 19 لگنے کا خطرہ کم کرنے کے لیے اقدامات کرے اور وہ آپ کو یہ بھی بتائے کہ آپ کو کام پر محفوظ رکھنے کے لیے کون سے اقدامات کیے گئے ہیں۔ کچھ آجر ان اقدامات کے تحت اپنے ملازموں کی باقاعدگی سے ٹیسٹنگ کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ہماری تجویز ہے کہ آپ کام پر آنے جانے کے اپنے طریقہ کار میں رد و بدل پر بھی غور کریں، مثلاً یہ کہ آیا رش کے دوران عوامی ٹرانسپورٹ استعمال نہ کرنا ممکن ہے۔



حکومت نے اس بارے میں علیحدہ سے رہنما ہدایات جاری کی ہیں کہ آجر جائے کار کو کوویڈ سے محفوظ کیسے بنا سکتے ہیں، مثلاً یہ کہ وہ جائے کار پر سماجی فاصلہ کیسے برقرار رکھ سکتے ہیں اور خطرے سے کیسے نمٹ سکتے ہیں۔ ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو (HSE) نے غیر محفوظ کارکنوں کی حفاظت کے بارے میں بھی رہنما ہدایات شائع کی ہیں، جن میں آجروں اور ملازمین کے لیے یہ مشورہ بھی ہے کہ جائے کار پر خطرات کم کرنے کے بارے میں کیسے بات کرنی ہے۔

اگر آپ کو گھر یا جائے کار پر کام کرنے کے لیے معاونت درکار ہو تو آپ کام تک رسائی کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ "کام تک رسائی" کام کرنے کے معذوری سے متعلق ایسے اضافی اخراجات کے لیے معاونت فراہم کر سکتی ہے جو اخراجات کی ان معیاری معقول ایڈجسٹمنٹس سے بالاتر ہیں جنہیں کسی آجر کو لازمی طور پر فراہم کرنا چاہیے۔

کورونا وائرس ملازمت برقرار اسکیم (فرلو) میں 30 ستمبر تک توسیع کر دی گئی ہے۔ اگر آپ کا آجر اجازت دے تو آپ اس سارے عرصے کے دوران مذکورہ اسکیم کے اہل رہ سکتے ہیں، چاہے حفاظت کی شرط لاگو نہ بھی رہے۔ سیلف ایمپلائمنٹ انکم اسپورٹ اسکیم (SEISS) میں 30 ستمبر تک توسیع کر دی گئی ہے۔

1 اپریل سے آپ خود کو محفوظ رکھنے کے مشورے کی بنیاد پر اسٹیچوٹری سک پے (SSP) یا ایمپلائمنٹ اسپورٹ الاؤنس (ESA) حاصل کرنے کے حقدار نہیں رہیں گے۔ اگر آپ بیمار ہیں یا کورونا وائرس یا صحت سے متعلق کسی اور مسئلے کی وجہ سے کام کرنے کے قابل نہیں تو آپ SSP یا ESA کے اہل ہو سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ اہلیت کی شرائط کو پورا کریں۔ اگر آپ کام پر اپنی صحت اور سلامتی کے بارے میں فکرمند ہیں تو آپ اپنی جائے کار کی یونین، HSE یا مقامی اتھارٹی سے اس بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ اگر آجر کوویڈ 19 کے خطرے سے نہ نمٹ رہے ہوں تو HSE اور مقامی اتھارٹیز مختلف کارروائیاں کر سکتی ہیں، بشمول مخصوص مشورے کی فراہمی، نفاذ کے نوٹسز کا اجرا، بعض معمولات کار کو تب تک روک دینا جب تک انہیں محفوظ نہ بنا لیا جائے اور اگر کاروباری ادارے نفاذ کے نوٹسز کی تعمیل نہ کریں تو اس کا نتیجہ قانونی کارروائی کی صورت میں نکل سکتا ہے۔

ملازمت کے حقوق کا موجودہ فریم ورک امتیازی سلوک، نوکری سے غیر منصفانہ طور پر نکالنے یا نقصان پہنچنے کے خطرے کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آجروں اور کارکنوں کے لیے کورونا وائرس (کوویڈ 19) کی وجہ سے کام سے غیر حاضری کے بارے میں مخصوص رہنما ہدایات شائع کی گئی ہیں۔

سٹیزنز ایڈوائس بیورو کے پاس یہ معلومات بھی موجود ہوتی ہیں کہ جائے کار پر آپ کے حقوق کیا ہیں اور وہاں پیش آنے والے مسائل کو کیسے حل کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے کوئی خدشات ہوں تو آپ اپنے مخصوص معاملے اور اپنے ملازمتی حقوق سے متعلق آکاس ویب سائٹ ملاحظہ کر کے یا 03001231100 پر آکاس ہیلپ لائن پر کال کر کے بھی مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اسکول، کالج اور دیگر تعلیمی ادارے

1 اپریل 2021 سے طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ شاگردوں اور طالب علموں کو اپنے اسکول یا کسی اور تعلیمی ادارے میں دوبارہ جانا شروع کر دینا چاہیے۔ ان بچوں کو محفوظ رہنے کا مشورہ نہیں دیا جاتا جن کے گھر میں کوئی شخص طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ ہو اور انہیں چاہیے کہ 8 مارچ کو اسکول یا کالج دوبارہ جانا شروع کر دیں۔

ریپڈ لیٹرل فلو ٹیسٹس کی مدد سے ہم کورونا وائرس (کوویڈ 19) کے شکار ان ایک تہائی لوگوں کی شناخت کر سکتے ہیں جن میں علامات موجود نہیں ہوتیں۔ بغیر علامتوں والے کیسز کا سراغ لگانے، نیز انفیکشن سے حفاظت اور کنٹرول کے دیگر اقدامات اٹھانے، مثلاً سماجی فاصلہ برقرار رکھنے، سے وائرس کا پھیلاؤ روکنے میں ہمیں مدد مل سکتی ہے۔



اس لیے تدریسی عملے کی صحت کی حفاظت کرنے نیز اسکول و کالج میں ممکنہ تعداد میں عملے، شاگردوں اور طالب علموں کی حاضری ممکن بنانے کے لیے ہم نے اسکولوں اور کالجوں میں ریپڈ لیٹرل فلو کورونا وائرس (کوویڈ 19) ٹیسٹس مہیا کیے ہیں۔ پرائمری اور ثانوی اسکولوں کے شاگردوں اور عملے کے گھر والے، بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے اور امدادی حلقے براہ راست ریپڈ فلو ٹیسٹس کرا سکتے ہیں۔ یہ ٹیسٹنگ کمیونٹی کے طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ لوگوں اور ان کے اہل خانہ کو بھی محفوظ بنانے میں مددگار ہو گی۔

بغیر علامتوں والی ٹیسٹنگ کے علاوہ، ثانوی اسکول اور کالج کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کا خطرہ کم کرنے میں مدد کے لیے کئی حفاظتی اقدامات کر رہے ہیں۔ ان میں شامل ہے سماجی فاصلہ برقرار رکھنا، ہاتھ دھونا، مخصوص حالات میں چہرے پر ماسک وغیرہ پہننا، امدادی حلقے، صفائی اور ہوا کی آمد و رفت کا بہتر انتظام کرنا نیز کورونا وائرس کے مصدقہ کیسز سے نمٹنا۔

سفر

اگر آپ کو عوامی ٹرانسپورٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو تو آپ کے لیے چہرے پر ماسک وغیرہ پہننا ضروری ہے، ماسوائے یہ کہ آپ کو اس سے استثناء حاصل ہو۔ رش والے اوقات کے علاوہ سفر کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کا رابطہ کم لوگوں سے ہو۔

سفر کرنے کی ضرورت پڑنے پر، اگر ممکن ہو تو پیدل چلیں یا سائیکل چلائیں۔ لمبے سفر کے لیے یا اگر آپ کے لیے پیدل چلنا یا سائیکل چلانا ممکن نہ ہو تو کم لوگوں سے قریبی رابطے میں آئیں۔

براہ مہربانی اپنے گھر یا امدادی حلقے سے باہر کے لوگوں کے ساتھ گاڑی میں نہ بیٹھیں اور یقینی بنائیں کہ ٹیکسی استعمال کرنے کے دوران آپ نے چہرے پر ماسک وغیرہ پہنا ہوا ہو۔

دکانوں اور دوا خانوں پر جانا

اگرچہ آپ کو دکانوں پر نہ جانے کا مشورہ نہیں دیا جا رہا لیکن ہماری تجویز ہے کہ خوراک اور ضروری اشیا کی خریداری کے لیے آن لائن ڈیلیوری استعمال کرتے رہیں یا خاندان کے افراد اور دوستوں سے کہیں۔ اگر آپ دکانوں یا دوا خانوں پر جائیں تو ہمارا مشورہ ہے کہ تب جائیں جب بھیڑ کم ہو۔ آپ کے لیے تمام دکانوں میں چہرے پر ماسک وغیرہ پہننا ضروری ہے جب تک آپ اس سے مستثنا نہ ہوں۔

اگر آپ نے پہلے سے ہی 31 مارچ تک شیڈنگ اسپورٹ ویب سائٹ یا اپنی کونسل کے ذریعے سپر مارکیٹ ڈیلیوری سلاٹس تک ترجیحی رسائی کے لیے اندراج کیا ہوا ہے تو ہم تصدیق کرتے ہیں کہ اس اسکیم میں حصہ لینے والی سپر مارکیٹس 21 جون تک ترجیحی رسائی پیش کرتی رہیں گی۔ اس تاریخ کے بعد افراد سپر مارکیٹ سے ڈیلیوریز بک کرانا جاری رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو 31 مارچ سے پہلے خوراک اور دیگر ضروری چیزوں کی خریداری کے لیے معاونت درکار ہے لیکن خود یا دوستوں، خاندان والوں یا دیگر معاونتی نیٹ ورکس کے ذریعے اس کا انتظام نہیں کر سکتے تو آپ تب بھی شیڈنگ اسپورٹ ویب سائٹ www.gov.uk/coronavirus-shielding-support پر 31 مارچ تک کسی سپر مارکیٹ کی ڈیلیوری سلاٹ تک ترجیحی رسائی کی درخواست کے لیے اندراج کر سکتے ہیں۔ آپ 31 مارچ کو آدھی رات کے بعد اس ویب سائٹ کے ذریعے اندراج نہیں کر سکیں گے۔

ہماری تجویز ہے کہ آپ ابھی بھی دوستوں، خاندان والوں یا رضاکاروں کو اپنی دوائیاں لانے کا کہیں۔

ضرورت مندوں کی معاونت کے لیے NHS والنٹئر رسپانڈرز پروگرام ابھی بھی دستیاب ہے۔ رضاکار اشیائے خورد و نوش، ادویات اور دیگر ضروری چیزیں دکان پر جا کر موصول کر سکتے اور آپ کو پہنچا سکتے ہیں۔



رضاکارانہ مدد حاصل کرنے کے لیے اپنا اندراج کرانے کی غرض سے ہفتے کے 7 دن صبح 8 سے شام 8 بجے کے درمیان 08081963646 پر کال کریں یا مزید معلومات کے لیے www.nhsvolunteerresponders.org.uk ملاحظہ کریں۔ آپ کے مقامی علاقے میں ایسی اور بھی رضاکارانہ یا کمیونٹی سروسز موجود ہو سکتی ہیں جن سے آپ معاونت کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اضافی دیکھ بھال اور معاونت درکار ہو

یہ ضروری ہے کہ آپ ایسی دیکھ بھال اور معاونت حاصل کرتے رہیں جس کی آپ کو محفوظ اور صحتمند رہنے کے لیے ضرورت ہے۔ سماجی دیکھ بھال اور طبی سروسز فراہم کرنے والے مراکز ہر ممکن کوشش کر رہے ہیں کہ یہ مراکز کھلے اور ممکنہ حد تک محفوظ رہیں۔

آپ کو اپنی صحت کے موجودہ مسائل کے لیے NHS سے معاونت حاصل کرتے رہنا چاہیے۔ آپ گھر سے کئی NHS سروسز تک رسائی کر سکتے ہیں، بشمول بار بار نسخوں کا آرڈر دینا یا آن لائن مشاورت کے ذریعے اپنی صحت سے متعلق اپنی صحت کے پیشہ وارانہ ماہرین سے رابطہ کرنا۔ مزید معلومات کے لیے www.nhs.uk/health-at-home پر جائیں یا NHS ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔ اگر آپ کو طبی امداد کی فوری ضرورت ہے تو NHS 111 پر کال کریں یا طبی ایمرجنسی کے لیے 999 پر کال کریں۔

اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا بھی اہم ہے۔ ایسے مشوروں اور عملی اقدامات کے لیے Every Mind Matters ویب سائٹ پر جائیں جن پر آپ اس وبا کے دوران اور اس کے بعد اپنی جسمانی و ذہنی نگہداشت کا خیال رکھنے کے لیے عمل کر سکتے ہیں۔ Let's Talk Loneliness ویب سائٹ پر بھی ایسی کئی تجویزیں، مشورے اور مزید وسائل موجود ہیں جو آپ کے لیے مددگار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ یا کوئی ایسا شخص جس کی آپ نگہداشت کر رہے ہیں ذہنی صحت کے مسئلے سے دوچار ہے تو ہم آپ سے پرزور گزارش کرتے ہیں کہ فوری طور پر آپ طب کے شعبے سے منسلک کسی مقامی فرد سے رابطہ کریں۔ NHS مینٹل ہیلتھ ٹرسٹس نے ہر عمر کے لوگوں کے لیے 7/24 ٹیلیفون لائنیں رکھی ہوئی ہیں تاکہ وہ اپنی مرضی کی مدد کسی بھی وقت حاصل کر سکیں۔

آپ کی روزمرہ کی ضروریات پوری کرنے میں مدد فراہم کرنے والے نگہداشت کنندگان یا ملاقاتی اب بھی آپ کے ہاں آ سکتے ہیں۔ جہاں قریبی یا ذاتی رابطے کی ضرورت نہ ہو وہاں انہیں سماجی فاصلے کی رہنما ہدایات پر عمل جاری رکھنا چاہیے۔

آپ اپنی بجلی و گیس فراہم کرنے والی کمپنی سے بھی اضافی معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ بجلی و گیس فراہم کرنے والی کمپنیوں کا نظم کرنے والا ادارہ Ofgem ان سے تقاضہ کرتا ہے کہ وہ غیر محفوظ حالات کے شکار کسٹمرز کا رجسٹر رکھیں، جسے پرائیویٹ سروس رجسٹر کہا جاتا ہے۔ اگر آپ طبی لحاظ سے انتہائی غیر محفوظ ہیں تو آپ کو اس رجسٹر میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ اس رجسٹر میں شامل ہونے کے طریقہ کار نیز اضافی سروسز جو آپ کا سپلائر آپ کو فراہم کر سکتا ہے کے بارے میں جاننے کے لیے براہ مہربانی Ofgem کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

ٹیلی کام فراہم کنندگان سے بھی ان کا انتظام کرنے والا ادارہ Ofcom تقاضہ کرتا ہے کہ وہ اپنے غیر محفوظ کسٹمرز کی معاونت کریں۔ اس بارے میں جاننے کے لیے کہ آپ کا سپلائر کون سی اضافی سروسز فراہم کر سکتا ہے براہ مہربانی Ofcom کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔