



22 જૂન 2020

આ પત્ર ટૂંક સમયમાં જ GOV.UK પરથી જુદાં જુદાં સ્વરૂપો અને ભાષાઓમાં મેળવી શકાશે. ઓડિયો, બ્રેઈલ, મોટા અક્ષરોમાં છાપેલી નકલ માટે RNIBને 0303 1239999 પર ફોન કરો.

### કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) ઉપર અગત્યની સલાહ

ઈંગ્લેન્ડમાં શિલ્ડિંગ કરી રહેલાં લોકો માટે સરકારની સલાહમાં ટૂંક સમયમાં ફેરફાર થઈ રહ્યો છે. હાલ પૂરતું, તમને શિલ્ડિંગની માર્ગદર્શિકાનું કડક પાલન ચાલુ રાખવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ પત્ર સમજાવે છે કે તે માર્ગદર્શિકા કેવી રીતે બદલાઈ રહી છે, તે શા માટે બદલાઈ રહી છે અને સલાહમાં કરવામાં આવેલા ફેરફારોનો તમારા માટે શું અર્થ થાય.

અમે જાણીએ છીએ કે શિલ્ડિંગ કરવાનું તમારા માટે અને તમારી સાથે રહેતાં લોકો માટે સહેલું નથી અને છેલ્લા થોડા મહિનાઓ દરમિયાન તમારી સહનશક્તિ બદલ અમે તમારો આભાર માનીએ છીએ. પરંતુ, વાઈરસના વ્યાપક ફેલાવા દરમિયાન તમારા માટે શિલ્ડિંગ કરવાનું અગત્યનું હતું. સારી વાત એ છે કે વાઈરસ ધરાવતાં લોકોની સંખ્યામાં અને તેના લીધે તમારા પરના જોખમમાં ઘટાડો થઈ રહ્યો છે.

### હાલની માર્ગદર્શિકા શું છે?

તમને લાંબા સમયની કોઈ આરોગ્યની બીમારી કે રોગ હોવાને કારણે, જો તમને કોરોનાવાઈરસનો (જે કોવિડ-19 તરીકે પણ ઓળખાય છે) ચેપ લાગે તો તમારા પર ગંભીર બીમારીનું જોખમ ઊભું થઈ શકે તે કારણસર છેલ્લા ત્રણ મહિનાના સમય દરમિયાન, તમારી ઓળખ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે કરવામાં આવી હતી. આ લાગુ પડવાનું ચાલુ રહે છે અને તમને શિલ્ડિંગની માર્ગદર્શિકાનું કડક પાલન કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

ઈંગ્લેન્ડમાં આ રોગચાળાના વધુમાં વધુ ફેલાવાના કપરા સમય દરમ્યાન, જ્યારે તમે તમારા રોજિંદા જીવનમાં વાઈરસના સંપર્કમાં આવવાની સંભાવનાઓ વધારે હોય ત્યારે તમારું રક્ષણ કરવા માટે તમને 'શિલ્ડ' કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી. શિલ્ડિંગની શરૂઆતની માર્ગદર્શિકામાં સલાહ આપવામાં આવી હતી કે તમારે દરેક સમયે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને આવશ્યક ન હોય તેવા કોઈ પણ રૂબરૂમાં થતા સંપર્કો ટાળવા જોઈએ.

1લી જૂને શિલ્ડિંગના માર્ગદર્શનમાં થોડી હળવાશ મૂકવામાં આવી હતી, અને અમે સૂચવ્યું હતું કે તમે દિવસમાં એક વખત તમારા ઘરની બહાર થોડો સમય કદાચ વીતાવી શકો. આ ફેરફાર એ વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓના આધાર પર કરવામાં આવ્યો હતો કે યુ.કે.માં રોગચાળાના ફેલાવાનો શરૂઆતનો અતિ કપરો સમય પસાર થઈ ગયો હતો, અને સામાન્ય રીતે, સમાજમાં ચેપ લાગેલ કોઈ વ્યક્તિને મળવાની શક્યતાઓ ઘણી ઓછી થઈ ગઈ હતી. તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકો માટેની અમારી બીજી બધી માર્ગદર્શિકાઓની જેમ જ, આ સલાહજનક હતું. હાલની માર્ગદર્શિકા GOV.UK પરથી ઓનલાઈન મેળવી શકાય છે.

શું બદલાઈ રહ્યું છે?

આ રોગચાળાના ફેલાવાના સમગ્ર સમય દરમ્યાન તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો પર આ રોગના જોખમની સામે ધીમે ધીમે સામાન્ય જીવન ફરી પાછું શરૂ કરવાનું સમતોલન જાળવવા વિશે અમે એકદમ સ્પષ્ટ રહ્યાં છીએ. અમે જાણીએ છીએ કે શિલ્ડિંગની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું અઘરું રહ્યું છે અને તેમાં ગોઠવાતા સમય લાગશે.

અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક પુરાવા બતાવે છે કે ઈંગ્લેન્ડના તમામ વિસ્તારોની અંદર આ રોગનો ફેલાવો ઘટવાનું ચાલુ રહ્યું છે. જો આ વલણ અમારી અપેક્ષા મુજબ ચાલુ રહેશે, તો સરકાર 6 જુલાઈ અને 1 ઓગસ્ટના રોજ બે તબક્કાઓમાં તેની શિલ્ડિંગની માર્ગદર્શિકા હજુ વધારે હળવી કરશે.

6 જુલાઈથી:

- જો તમે ઈચ્છો તો ઘરની બહાર, વધુમાં વધુ 6 લોકોના જૂથમાં મળી શકો છો, જેમાં જુદાં જુદાં ઘરોનાં લોકો પણ આવી જશે, પરંતુ કડક રીતે સામાજિક અંતરનું પાલન કરીને;
- તમારા પોતના ઘરમાં રહેતાં લોકો સાથે તમારે હવેથી સામાજિક અંતર રાખવાની જરૂર નહિ પડે;
- સામાન્ય જન વસ્તીમાં, જે ઘરમાં એક પુખ્ત વયની વ્યક્તિ હોય (એકલા રહેતાં હોય અથવા 18 વર્ષથી નાની ઉંમરના પોતાની પર નિર્ભર બાળકો સાથે), તેમના માટેની વિસ્તૃત માર્ગદર્શિકા અનુસાર, તમે આ તારીખથી, જો ઈચ્છો તો, બીજા કોઈ ઘરનાં સભ્યો સાથે તમારું 'સપોર્ટ બબલ' બનાવી શકો છો. સપોર્ટ બબલમાં રહેલાં તમામ લોકો સામાજિક અંતર

જાળવવાની જરૂરત વગર એકબીજાંના ઘરની અંદર સાથે મળીને સમય વીતાવી શકશે, રાત રોકાઈ શકશે. આ એક નાનો સલાહજનક ફેરફાર છે, જેનાથી અસરગ્રસ્ત લોકો તેમનાં સમાજનાં અન્ય લોકો સાથે થોડાં વધારે નજીક આવી શકશે. પરંતુ, આ સમયે શિલ્ડિંગ માટેની બીજી બધી જ હાલની સલાહમાં કોઈ ફેરફાર થશે નહિ.

1લી ઓગસ્ટથી, 'શિલ્ડ' કરવાની સલાહ થોભાવી દેવામાં આવશે. આ તારીખથી, સરકાર તમને શિલ્ડિંગનાં સંપૂર્ણ પગલાંને બદલે, સામાજિક અંતર જાળવવાનાં પગલાંનું કડક પાલન કરવાની સલાહ આપે છે. સખત રીતે સામાજિક અંતર જાળવવું એટલે કે તમે કદાચ બહાર વધારે સ્થળોએ જઈ શકો અને વધારે લોકોને મળી શકો, પણ તમારે તમારા ઘરની બહારનાં કે સપોર્ટ બબલની બહારનાં લોકો સાથેનો સંપર્ક બને તેટલો ઓછો કરવાનું ખાસ કરીને ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

વ્યવહારમાં, આનો અર્થ એવો થાય છે કે, 1લી ઓગસ્ટથી તમારે શિલ્ડ કરવાની જરૂર નથી એવી તમને સલાહ આપવામાં આવે છે. એટલે કે 1લી ઓગસ્ટથી:

- જો તમે ઘરેથી કામ કરી શકો તેમ ન હોય, અને, જો તમારું કામનું સ્થળ કોવિડ-સુરક્ષિત હોયતો તમે કામે જઈ શકો છો;
- જે બાળકો તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેઓ જો લાયક બનતાં હોય તો તેમની ઉંમરનાં સાથી બાળકોની સાથે તેમના શિક્ષણના સ્થાને પાછાં જઈ શકે છે. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં બાળકોએ વારંવાર હાથ ધોવાનું અને સામાજિક અંતર જાળવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ;
- તમે ખોરાક ખરીદવા માટે, ધાર્મિક સ્થળે અને કસરત કરવા માટે બહાર જઈ શકો છો પરંતુ તમારે કડક રીતે સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ; અને
- તમારે સાવચેત રહેવું જોઈએ કારણ કે જો તમને કોરોનાવાઈરસ થાય તો તેના કારણે તમને ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ હજુ પણ તમારી પર રહેલું છે, આથી એવી સલાહ છે કે જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે ઘરમાં જ રહો અને જો બહાર જાવ તો સામાજિક અંતર જાળવવાનું કડક રીતે પાલન કરો.

6 જુલાઈ અને 1 ઓગસ્ટના રોજથી આ ફેરફારો અમલમાં આવશે એટલે તે વિશે વધારે વિગતવાર માર્ગદર્શન GOV.UK પરથી મળી શકશે.

શું આ સ્થિતિની પુનઃવિચારણા કરવામાં આવશે?

1લી ઓગસ્ટ પછી અમે તમારું નામ શિલ્ડ કરેલ દર્દીની યાદીમાં રાખી મૂકીશું. આગામી મહિનાઓ દરમિયાન અમે સતત રીતે વાઈરસના ફેલાવા પર દેખરેખ રાખીશું અને જો તે વધારે ફેલાવા માંડશે, તો ફરીથી શિલ્ડ કરવાની અમારે તમને સલાહ આપવી પડે એવું બને.

સામાજિક અંતર રાખવાનાં વિસ્તૃત પગલાંની સમીક્ષાના દરેક તબક્કે જેઓ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેમના માટેન સલાહ ઉપર પણ પુનઃવિચારણા કરવા માટે અમે કટીબદ્ધ છીએ. જો વૈજ્ઞાનિક પુરાવામાં દેખાશે કે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની સલાહ સરકારે કડક બનાવવી પડે તેમ છે, તો તે વિશે તમારી સાથે ઝડપથી અને સ્પષ્ટપણે સંદેશાવ્યવહાર કરવામાં આવશે.

**માર્ગદર્શિકા શા માટે બદલાઈ રહી છે?**

કોરોનાવાઈરસ લાગવાને કારણે ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું છે તે લોકો માટેની સરકારની માર્ગદર્શિકા હંમેશા સલાહજનક છે અને તે આપણા સમાજોમાં કોરોનાવાઈરસનો ચેપ એકબીજામાં લાગવાનું જે સમયે ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં હતું તે સમયે આ જૂથનાં લોકો પરનાં જોખમના સમતોલન પર આધારિત છે. અમે સ્વીકારીએ છીએ કે દરેક વ્યક્તિને તેમના પોતાના પર કેટલું જોખમ છે તે વિશે જુદી જુદી લાગણીઓ હશે અને તેમની પોતાની જુદી જુદી અગ્રતાઓ હશે - અને આ અત્યંત મુશ્કેલ સમય દરમિયાન તમારું ધ્યાન રાખવામાં તમારી સહાયતા અને મદદ કરવાનું અમારું લક્ષ્ય છે.

શિલ્ડિંગ વિશેના સરકારના તમામ નિર્ણયો અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓને દોરવણી હેઠળ લેવામાં આવે છે. અદ્યતન પુરાવા બતાવે છે કે સમાજમાં કોરોનાવાઈરસ લાગવાની શક્યતાઓ ઘટવાનું ચાલુ રહ્યું છે. ચાર અઠવાડિયાં પહેલાં 500માંથી લગભગ એક વ્યક્તિને વાઈરસ હતો. ગયા અઠવાડિયે, તેમાં ઘટાડો થઈને 1,700માંથી એક કરતાં ઓછી વ્યક્તિને વાઈરસ લાગેલ છે. આના પરિણામે, અમારું માનવું છે કે શિલ્ડિંગ કરતાં લોકો માટેની અમારી સલાહ હળવી કરવાનો આ યોગ્ય સમય છે, પરંતુ અમે સમજીએ છીએ કે નિયત રોજિંદા જીવનમાં પાછાં ફરતાં હજુ થોડો સમય લાગશે.

**ઘરમાં રહેવા માટે સહાયતા**

જો તમને સરકાર દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતા ખોરાકના ડબ્બા અને દવાઓ ઘરે આપી જવામાં આવતાં હોય, તો જુલાઈના અંત સુધી તમને આ મળવાનું ચાલુ રહેશે.

આના કારણે તમને નવી સલાહનું પાલન કરવા માટે તૈયાર થવાનો સમય મળશે, જેમ કે દુકાનો, સુપરમાર્કેટોમાં જવું, જે તમે શિલ્ડિંગનો પ્રોગ્રામ શરૂ થતાં પહેલાં કરતાં હતા, પરંતુ તમે સામાજિક અંતર જાળવવાનું કડક રીતે પાલન ચાલુ રાખો તો જ. અમે એ પણ સ્વીકારીએ છીએ કે કેટલાંક લોકો માટે આ ફેરફારો કરવામાં પણ થોડો સમય લાગશે. અમે એ ચોક્કસપણે કહી શકીએ છીએ કે સાત સુપરમાર્કેટોએ તમને સુપરમાર્કેટોના અગ્રતાના ડિલિવરી સમયો ફાળવ્યા છે, અને જેમણે સહાયતા મેળવવા માટે નામ નોંધાવેલ છે તેમને આ જુલાઈના અંત પછી પણ મળવાનું ચાલુ રહેશે.

જો તમે સહાયતા મેળવવા માટે હજુ સુધી નામ ન નોંધાવ્યું હોય તો 17 જુલાઈ પહેલાં તે GOV.UK પર ઓનલાઈન કરો અથવા 0800 028 8327 પર કોલ કરો, જેથી તમને સમયસર સહાયતા પહોંચાડી શકાય.

શિલ્ડિંગ કરી રહેલાં લોકો માટે સ્થાનિક કાઉન્સિલો પણ સહાયતા પૂરી પાડી રહી છે. આમાં અનેક પ્રકારની સહાયતાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે, જે તમને તમારા ઘરમાં સલામતીપૂર્વક રહેવામાં મદદ કરે છે, જેમ કે એકલતા ઘટાડવા માટે ફોન કોલ્સ અને ખોરાકની ખાસ જરૂરિયાતો પૂરી કરવી. લોકોને ફેરફારો સાથે ગોઠવવામાં મદદ કરવા માટે, જેમને જરૂરત હોય તે લોકોને તે સેવાઓ પૂરી પાડવાનું સ્થાનિક કાઉન્સિલો જુલાઈના અંત સુધી ચાલુ રાખશે.

કોરોનાવાઈરસના પરિણામે જો તમને સંઘર્ષ થઈ રહ્યો હોય, તો કૃપા કરીને જુઓ [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support). જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેની સગવડ ન હોય, તો કૃપા કરીને તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરો જેઓ તમને ઉપલબ્ધ સહાયતા મેળવવાનું દિશાસૂચન કરી શકશે.

### NHSનાં પ્રતિસાદ આપનારાં વોલન્ટીયરો

જુલાઈના અંત પછી પણ NHSની વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડર સ્કીમ મારફતે સહાયતા મળવાનું ચાલુ રહેશે. NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડર તમને આમાં સહાયતા આપી શકે:

- ખરીદીનો સામાન લઈ આવવો, દવાઓ (જો તમારાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો તમારા માટે તે લાવી શકે તેમ ન હોય તો) અથવા અન્ય આવશ્યક ચીજ વસ્તુઓ લઈ આવવી;
- નિયમિત રીતે તમારી સાથે મિત્રતાપૂર્વક વાતચીત કરવા ફોન કરવા જે દરેક સમયે જુદા જુદા વોલન્ટીયરો કરી શકે અથવા પોતે શિલ્ડિંગ કરતાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ પણ કરી શકે અને તેઓ ઘણાં અઠવાડિયાં સુધી તમારા સંપર્કમાં રહી શકે; અને
- તબીબી અપોઈન્ટમેન્ટોમાં જવા-આવવા માટે વાહનની સગવડ.

સહાયતાની ગોઠવણ કરવા માટે કૃપા કરીને સવારે 8થી રાત્રે 8 દરમિયાન 0808 196 3646 પર કોલ કરો અથવા વાહનની સગવડની સહાયતા મેળવવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળના વ્યવસાયિક સાથે વાત કરો. વધુ માહિતી [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) પરથી મળી શકે છે.

### કામ પર પાછાં જવું

તમારી સ્થિતિ વશે તમારે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ અને જો તમે ઘરેથી કામ કરી શકો તેમ ન હોય તો તમારે કામ પર પાછાં જવા માટેની એક યોજના નક્કી કરવી જોઈએ. તમને કામ ચાલુ રાખવામાં મદદ કરવા માટે તમારા એમ્પ્લોયરે કેટલાક ફેરફારો કરવા પડે એવું બને. વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work) પર જાવ.

એમ્પ્લોયરો કામનું સ્થળ કોવિડ-સુરક્ષિત કેવી રીતે બનાવી શકે તે વિશે સરકારે એક અલગ માર્ગદર્શિકા બહાર પાડી છે, જેમાં તેઓ તમારા કામના સ્થળે સામાજિક અંતર કેવી રીતે જાળવી શકે તેમજ રિસ્ક મેનેજમેન્ટની પદ્ધતિનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે.

જો તમે હાલમાં શિલ્ડ કરી રહેલાં દર્દીઓની યાદી પર હો, તો તમને ઉપર તમારું નામ અને અંગત વિગતો લખેલ આ પત્રની એક આવૃત્તિ ટપાલમાં મળી હોવી જોઈએ. તમે 31 જુલાઈ સુધી તમારા ઘરની બહાર ક્યાંય કામ નહિ કરી શકો તે બતાવવા માટે અને બીમારીના કાયદેસર પગારના હેતુસર, આ પત્ર (તમારી અંગત વિગતો જેના પર લખેલી હોય તે) તમારા પુરાવા તરીકે તમારા એમ્પ્લોયરને બતાવી શકાય છે.

### NHSની સેવાઓ મેળવવી

તમને જોઈતી આવશ્યક સેવાઓ મેળવવાનું તમારે ચાલુ રાખવું જોઈએ, અને જો તમને સંભાળની કોઈ તાત્કાલિક કે ઈમર્જન્સી જરૂરત ઊભી થાય તો તમારે NHSનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જો તમારી સંભાળ અને સારવાર માટે તમારી પહેલેથી ચાલુ રહેલી અપોઈન્ટમેન્ટો નક્કી કરાયેલી હોય, તો તમારા જીપીની સર્જરી અથવા હોસ્પિટલ ક્લિનિક તમારો સંપર્ક કરીને સૌથી યોગ્ય ગોઠવણો ચોક્કસ કરશે.

### માનસિક આરોગ્યની સહાયતા

આ અનિશ્ચિત અને અસાધારણ સમય દરમિયાન ચિંતાગ્રસ્ત થવાનું અથવા ઉદાસીનતા લાગવાનું સામાન્ય છે. તમારા સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા માટે તમે લઈ શકો તેવાં ધ્યાનપૂર્વક તૈયાર કરાયેલ, વ્યવહારૂ પગલાં અને સલાહ માટે, તમે Every Mind Matters ([www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)) અને GOV.UK પર જોઈ શકો છો. જો તમને હજુ પણ પહોંચી વળવામાં તકલીફ પડી રહી હોય તો તમારા જીપી સાથે વાત કરવાની તમને વિનંતી કરીએ છીએ.

જો તમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નાં કોઈ પણ ચિહ્નો હોય (નવી સતત ઉધરસ, ખૂબ વધારે તાવ, અથવા તમારી સ્વાદ કે સૂંઘવાની ક્ષમતા બદલાઈ જવી કે જતી રહેવી), તો તમારે ઘરમાં સ્વ-એકાંતમાં રહેવું જ જોઈએ અને તમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે તપાસવા માટે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જ જોઈએ - ટેસ્ટની ગોઠવણ કરવા માટે NHSની વેબસાઈટ પર જાવ અથવા જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો NHS 119 નો ટેલિફોન પર સંપર્ક કરો.

આપના વિશ્વાસુ,

મેટ હેનકોક (MATT HANCOCK)  
સેક્રેટરી ઓફ સ્ટેટ ફોર હેલ્થ એન્ડ સોશિયલ કેર

રોબર્ટ જેનરિક (ROBERT JENRICK)  
સેક્રેટરી ઓફ સ્ટેટ ફોર હાઉસિંગ,  
કમ્યુનિટીઝ એન્ડ લોકલ ગવર્નમેન્ટ