

[Patient Name

Patient address]

તારીખ

અગત્યનું: અંગત

તમારો NHS નંબર: [NHS NUMBER]

પ્રિય દર્દી,

કોરોનાવાઈરસથી સુરક્ષિત રહેવા માટે અગત્યની સલાહ

તમારી સલામતી અને તમને જરૂરી સતત સંભાળ અને સારવારની જોગવાઈ પૂરી પાડવી તે NHS માટે અગ્રતા છે. તમારી જાતનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું અને તમને જોઈતી સંભાળ તેમજ સારવાર કેવી રીતે મેળવવી તેની આ પત્રિકા તમને સલાહ આપે છે.

NHSએ ઓળખ્યું છે કે તમને અથવા તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તેમને જો કોરોનાવાઈરસથી (જે કોવિડ COVID-19 પણ કહેવાય છે) થશે તો ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું છે. આનું કારણ એ છે કે તમને આરોગ્યની કોઈ બીમારી અથવા રોગ પહેલેથી છે જેના લીધે જો તમને વાઈરસ પકડાશે તો તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાં પડે એવી શક્યતા બીજાં લોકો કરતાં વધારે છે.

તમારા માટે લેવાનું સૌથી વધારે સલામતીનું પગલું એ છે કે તમે દરેક સમયે ઘરમાં જ રહો અને આજથી ઓછામાં ઓછાં બાર અઠવાડિયાં સુધી બીજાં લોકો સાથેનો ઝબરૂ સંપર્ક ટાળો, સિવાય કે તેઓ તમારાં કેરર અને આરોગ્ય સંભાળના કાર્યકર હોય જેમણે તમારી તબીબી સંભાળ માટે તમને મળવું જરૂરી હોય. આના લીધે તમે વાઈરસના સંપર્કમાં નહિ આવો અને તમારું રક્ષણ થશે.

જો તમે તમારાં મિત્રો, કુટુંબીજનો કે તમારા સમાજના સપોર્ટ નેટવર્કના સંપર્કમાં હો, જેઓ તમને ખોરાક, દવાઓ વગેરે લાવવામાં મદદ કરી શકે, તો આ પત્રમાં આપેલી સલાહ અનુસરો. તમને સહાયતા કરવામાં મદદ કરી શકે એવી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં તમે ન હો, તો www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable પર જાવ અથવા 0800 0288327 પર, સરકારની ખાસ ઊભી કરાયેલ હેલ્પલાઈન પર કોલ કરો.



જો કોઈ પણ સમયે, તમને લાગે કે તમને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો શરૂ થઈ રહ્યાં છે, જેમ કે નવી સતત આવતી ઉધરસ અને/અથવા ખૂબ વધારે તાવ (37.8 °C કરતાં વધારે), તો NHS 111 ઓનલાઈનની કોરોનાવાઈરસ ઓનલાઈન સેવાનો ઉપયોગ કરીને તબીબી સલાહ મેળવો (<https://111.nhs.uk/covid-19/>). જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો NHS 111 પર કોલ કરો. તમારાં ચિહ્નો શરૂ થાય એટલે તરત જ આ કરો.

તમે અથવા તમે જેમની સંભાળ રાખતાં હો તે વ્યક્તિએ:

- કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં ચિહ્નો જણાતાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથેનો સંપર્ક ન જ કરવો જોઈએ. આ ચિહ્નોમાં ખૂબ તાવ આવવો (37.8 °C કરતાં વધારે) અને/અથવા નવેસરથી તેમજ સતત ઉધરસ આવવી
- તમારા ઘરમાંથી બહાર ન જ નીકળવું જોઈએ
- કોઈ પણ મેળવાડામાં ન જ જવું જોઈએ. આમાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો અંગત સ્થળોએ મળવાનો સમાવેશ થાય છે, દા.ત. કોઈ કુટુંબીજનના ઘરે, લગ્ન અથવા ધાર્મિક સેવાઓ માટે
- ખરીદી કરવા, હરવા ફરવા કે મુસાફરી કરવા બહાર ન જ જવું જોઈએ. ખોરાક અને દવાઓની ડિલિવરીની ગોઠવણ કરતી વખતે તે વ્યક્તિનો સંપર્ક ન થાય તે માટે તે બારણા બહાર મૂકી જવા જોઈએ
- દૂરથી સંપર્ક જાળવવાની ટેકનોલોજી, જેમ કે ફોન, ઈન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયા મારફતે સંપર્કમાં રહેવું જોઈએ
- તમારા જીપી જી.પી. અથવા અન્ય આવશ્યક સેવાઓનો સંપર્ક કરવા માટે ટેલીફોન કે ઓનલાઈન સેવાઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ
- દરરોજ સાબુ અને પાણી વડે 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ અવારનવાર ધુઓ તમારા ઘરે આવતાં કેરો કે સપોર્ટ વર્કરોને પણ તેમ કરવા કહો.

તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોએ તમને સુરક્ષિત રહેવામાં મદદ કરવી જોઈએ અને તેમણે પોતે ઘરની બહાર બીજાંનો સંપર્ક ઓછો કરીને સામાજિક અંતરના માર્ગદર્શનનું સખતપણે પાલન કરવું જોઈએ. તમારા ઘરમાં, તમારે આમ કરવું જોઈએ:

- ઘરના સહિયારા વપરાશના વિસ્તારો, (રસોડાં, બાથરૂમો, બેઠકના વિસ્તારોમાં) બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવો અને સહિયારા વપરાશના વિસ્તારોમાં હવાની સારી રીતે અવરજવર રાખો
- બીજાં લોકોથી 2 મીટરનું (3 પગલાંનું) અંતર રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તેમને અલગ પથારીમાં સૂવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

- અલગ ટુવાલો વાપરો, અને જો બની શકે, તો ઘરનાં બીજાં સભ્યો કરતાં અલગ બાથરૂમ વાપરવો અથવા દરેક વખતે બાથરૂમ વાપર્યા પછી તે સાફ કરી દેવો.
- બીજાં લોકો હાજર હોય ત્યારે રસોડામાં ન જાવ, જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારો ખોરાક લઈને તમારા રૂમમાં પાછાં જતાં રહો, અને રસોડાનાં બધાં વાસણો બરાબર સાફ કરવાની ચોક્કસાઈ કરો.

જો તમારા ઘરનાં બીજાં લોકો આ માર્ગદર્શનનું પાલન કરી શકતાં હો, તો તમને સલામત રાખવા માટે તેમણે પોતે પૂરેપૂરાં સુરક્ષાત્મક પગલાં લેવાની જરૂર નહિ પડે.

આ સમય દરમ્યાન તમને જોઈતી તબીબી સંભાળ તમને હજુ પણ મળી રહેશે. તમારી સંભાળનો વહીવટ કરવાના બીજા વૈકલ્પિક ઉપાયો અમે વિચારી રહ્યાં છીએ અને જો કોઈ ફેરફાર કરવો પડશે તો અમે તમારો સંપર્ક કરીશું. હોસ્પિટલમાં સંભાળ આપતી તમારી ટીમ પણ આ જ કરશે. અમારી એ પણ સલાહ છે કે:

1. તમારા ઘરે આવતાં કેરો અને સપોર્ટ વર્કરો

તમારી રોજિંદી જરૂરતોમાં ટેકો આપતાં કોઈ પણ આવશ્યક કેરો અને મુલાકાતીઓ આવવાનું ચાલુ રાખી શકશે, સિવાય કે તેમને પોતાને કોરોનાવાઈરસનાં કોઈ ચિહ્નો હોય. તમામ મુલાકાતીઓ આવે ત્યારે અને તે પછી અવારનવાર સાબુ અને પાણીથી 20 સેકન્ડ સુધી પોતાના હાથ ધોવા જોઈએ.

તમારા કેરરમાંથી જો કોઈ બીમાર થાય તો શું થશે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરી રાખવાનો વિચાર પણ સારો છે. તમને સંભાળ અંગે મદદની જરૂર હોય પણ કોનો સંપર્ક કરવો તેની ખબર ન હોય, તો કૃપા કરીને જુઓ www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable.

2. તમે નિયતપણે લેતાં હો તે દવાઓ

પ્રિસ્ક્રિપ્શનની દવાઓ લોકોના ઘરે પહોંચાડવા માટે સરકાર ફાર્મસીઓને મદદ કરી રહી છે. પ્રિસ્ક્રિપ્શનોની દવા પહેલાં જેટલા સમય માટે અપાતી હતી તેટલા સમય માટે મળવાની ચાલુ રહેશે. જો હાલમાં તમારા પ્રિસ્ક્રિપ્શન લઈ આવવાની કે આપી જવાની ગોઠવણ ન કરેલી હોય, તો તે તમે આ રીતે કરી શકો છો:

1. સ્થાનિક ફાર્મસીમાંથી તમારા માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન લઈ આવવા માટે કોઈને કહી શકો (શક્ય હોય તો આ ઉત્તમ વિકલ્પ છે છે);

2. તમારી ફાર્મસીનો સંપર્ક કરીને કોઈ સ્વયંસેવક શોધી આપવામાં તમારી મદદ કરવા કહો (જેમની ઓળખ તપાસવામાં આવેલી હશે), અથવા તેમને કહો તેઓ આપી જાય.

હોસ્પિટલની તમારી કેર ટીમ દ્વારા તમને લખી આપવામાં આવેલી હોસ્પિટલ સ્પેશ્યાલિસ્ટ દવાઓ લઈ આવવા કે તે આપી જવા માટે પણ તમારે કદાચ ગોઠવણ કરવી પડે.

3. જી.પી.ના દવાખાનામાં પહેલેથી ગોઠવેલી અપોઈન્ટમેન્ટો

જ્યારે પણ શક્ય હશે ત્યારે અમે ફોન, ઈમેઈલ અથવા ઓનલાઈન સંભાળ પૂરી પાડીશું. પણ જો તમને રૂબરૂમાં જોવાં જરૂરી હોવાનો અમે નિર્ણય લઈશું, તો સર્જરીમાં તમને મળવા બોલાવવા અથવા તમારા ઘરે મળવા આવવાનું ગોઠવવા માટે તમારો સંપર્ક કરીશું.

4. હોસ્પિટલની પહેલેથી ગોઠવાયેલી અપોઈન્ટમેન્ટો

NHS ઇંગ્લેન્ડએ ઇંગ્લેન્ડે તમારી હોસ્પિટલને લખીને પૂછાવ્યું છે કે તેમની સાથે તમારી સંભાળ ચાલી રહી હોય તો તેની ફેરવિચારણા કરવામાં આવે. શક્ય છે કે કેટલાંક ક્લિનિકો અને અપોઈન્ટમેન્ટો રદ કરવામાં કે પાછા ઠેલવવામાં આવે. તમારી સંભાળ અથવા સારવારમાં કોઈ ફેરફારો કરવા પડશે તો તમારી હોસ્પિટલ અથવા ક્લિનિક તમારો સંપર્ક કરશે. નહિતર તમાર ધારી લેવું જોઈએ કે તમારી સંભાળ અને સારવાર પહેલાં નક્કી કરવામાં આવ્યા મુજબ જ ચાલુ રહેશે. અમુક ચોક્કસ અપોઈન્ટમેન્ટ વિશે જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો કૃપા કરીને તમારી હોસ્પિટલ અથવા ક્લિનિકનો સીધો સંપર્ક કરો.

5. રોજિંદું જીવન જીવવામાં સહાયતા

ઘરમાં રહેવાના આ સમય દરમિયાન તમારી રોજિંદી જીવનજરૂરિયાતો વિશે કૃપા કરીને તમારાં કેરરો, કુટુંબીજનો, મિત્રો, પાડોશીઓ કે સ્થાનિક સામાજિક જૂથો સાથે વાતચીત કરીને જુઓ કે તેઓ તમને કેવી રીતે ટેકો આપી શકે. તમારી મદદ કરી શકે એવું જો કોઈ ન હોય, તો કૃપા કરીને જુઓ www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable.

આ પત્ર તમારા એમ્પ્લોયરને આપવા માટેનો પુરાવો છે કે તમે તમારા ઘરની બહાર નીકળીને કામ કરી શકો તેમ નથી. તમારા જી.પી. પાસેથી તમારે તંદુરસ્ત નહિ હોવાની ચિઠ્ઠી મેવવાની જરૂર નથી. જો તમને બેનિફિટ વિભાગ પાસેથી મદદ મેળવવાની જરૂર હોય, તો જુઓ

<https://www.gov.uk/universal-credit>.

6. તત્કાલિન તબીબી સહાયતા

જો તમારી હાલની તબીબી બીમારી અથવા તમે સંભાળ રાખતાં હો તે વ્યક્તિની બીમારી અંગે તમારા કોઈ તાત્કાલિક તબીબી પ્રશ્ન હોય, તો કૃપા કરીને અમારો સંપર્ક કરો અથવા તમારી સ્પેશ્યાલિસ્ટ હોસ્પિટલ કેર ટીમનો સીધો જ સંપર્ક કરો. જ્યારે પણ શક્ય હશે ત્યારે તમને ફોન અથવા ઓનલાઈન સહાયતા આપવામાં આવશે. જો તમારા ક્લિનિશ્યન એવું નક્કી કરે કે તમને રૂબરૂ મળવું જરૂરી છે, તો NHS તમારો સંપર્ક કરીને તમને ઘરે મળવા આવવાનું અથવા જ્યાં જરૂરી હશે ત્યાં હોસ્પિટલમાં સારવાર આપવાનું ગોઠવશે.

કોરોનાવાઈરસ લાગવાને કારણે જો તમને હોસ્પિટલ જવાની જરૂર પડે, તો તમને સર્વોત્તમ સંભાળ આપવામાં NHSની મદદ કરવા માટે, તમે એક જ હોસ્પિટલ બેગ તૈયાર કરો એવી અમારી વિનંતી છે. આમાં તમારા ઈમર્જન્સીમાં કરવાના સંપર્કો, તમે લેતાં હો તે દવાઓની યાદી (કેટલો ડોઝ અને કેટલીવાર લેવાની તેની વિગતો સહિત), તમારી સંભાળ માટેની પહેલેથી નક્કી કરાયેલ અપોઈન્ટમેન્ટોની માહિતી તેમજ રાત્રિ રોકાણ માટે તમને જોઈતી વસ્તુઓ (નાસ્તો, પાયજામો, ટૂથબ્રશ, દવાઓ વગેરે) હોવું જોઈએ. જો તમારો એડવાન્સ કેર પ્લાન હોય તો કૃપા કરીને તે પણ લઈ લો.

7. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું

અમે સમજીએ છીએ કે આ સમય ચિંતાજનક હોઈ શકે, અને ઘરમાં રહેવાનું તેમજ મર્યાદિત લોકોનો સંપર્ક રાખવાનું હતાશાજનક લાગી શકે. આવા સમયે, અસ્વસ્થતાપૂર્ણ વર્તન કરવાની ટેવ સહેલાઈથી પડી જાય, જેના પરિણામે તમારું સ્વાસ્થ્ય વધારે બગડે એવું બની શકે. આવા સમયે માનસિક અને શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહેવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે એવી કેટલીક સહેલી બાબતો છે જે તમે કરી શકો, જેમ કે:

- તમે ઘરમાં કરી શકો તેવી કસરતોના સુઝાવો માટે NHS વેબસાઈટ જુઓ
- તમને આનંદ આવે તેવી વસ્તુઓ કરવામાં સમય વીતાવો - જેમ કે વાંચન, રસોઈ, ઘરની અંદર રહીને થાય તેવા અન્ય શોખ
- આરોગ્યપ્રદ, સમતોલિત ખોરાક ખાવ, પુષ્કળ પાણી પીવો, નિયમિત કસરત કરો, અને ધૂમ્રપાન, દારૂ તેમજ નશીલી દવાઓ નહિ લેવાની કોશીશ કરો
- ઘરની બારીઓ ખોલીને તાજી હવા અંદર આવવા દો, એવી રીતે તમારી બેઠક ગોઠવો જેથી તમને બહારનું સુંદર દ્રશ્ય દેખાય (જો શક્ય હોય તો) અને કુદરતી સૂર્યપ્રકાશ મેળવો. શક્ય હોય તો બહાર બગીચામાં નીકળો અથવા તમારા ઘરના બારણે બેસો, બીજાં લોકો સાથે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર રાખીને.

તમને વધારાની સલાહ અને સહાયતા [દરેક વ્યક્તિનું મગજ અત્યંત છે](#) તેમજ [NHS માનસિક આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યની](#) સલાહ આપતી વેબસાઇટ પરથી મળી રહેશે.

કોરોનાવાઈરસ વિશે વધારે માહિતી, પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડના માર્ગદર્શન સહિત, nhs.uk¹ અને gov.uk² વેબસાઇટો પરથી મેળવી શકાય છે.

આપના વિશ્વાસુ,

[Name of your GP] [તમારા જી.પી.નું નામ]

[Practice Phone no] [પ્રેક્ટિસનો ફોન નંબર]

જેમના પર ખૂબ જ મોટું જોખમ હોવા તરીકે ગણવામાં આવતા હોય તે રોગ અને બીમારીઓની યાદી:

1. જેમને સખત અંગનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યું હોય તે લોકો
2. અમુક ચોક્કસ પ્રકારનાં કેન્સરવાળાં લોકો
 - કેન્સર થયું હોય તેવાં લોકો જેઓ હાલમાં સક્રિય કીમોથેરપિ અથવા ફેક્ટોસાના કેન્સર માટેની તીવ્ર રેડિયોથેરપિ લઈ રહ્યાં હોય
 - લોહીનું અથવા બોન મેરોનું કેન્સર જેમ કે લ્યૂકીમિયા, લિમ્ફોમા અથવા માયલોમા થયો હોય તેવાં લોકો, તેમની સારવારના કોઈ પણ તબક્કે હોય
 - ઈમ્યુનોથેરપિ લઈ રહેલાં અથવા કેન્સર માટેની અન્ય એન્ટિબોડીની સારવાર લઈ રહેલાં લોકો
 - અન્ય લક્ષિત કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલાં લોકો જેનાથી તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર થઈ શકે, જેમ કે પ્રોટીન કીનાસ ઈનહિબિટર્સ (protein kinase inhibitors) અથવા પાર્પ ઈનહિબિટર્સ (PARP inhibitors)
 - છેલ્લા 6 મહિનામાં જેમને બોન મેરો અથવા સ્ટેમ સેલનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યું હોય, અથવા જેઓ હજુ પણ ઈમ્યુનોસપ્રેશન દવાઓ લઈ રહ્યાં હોય
3. શ્વાસોચ્છ્વાસની ગંભીર બીમારી ધરાવતાં લોકો, તમામ પ્રકારના સિસ્ટીક ફાઈબ્રોસિસ, ગંભીર એસ્ટ્રમા અને ગંભીર COPD જેવી બીમારીઓ સહિત
4. અપવાદરૂપ રોગ થયો હોય તેવાં લોકો અને જેમને જન્મજાત મેટાબોલિકમ ખામી હોય જેનાથી તેમને ચેપ લાગવાનું જોખમ વધી જાય (જેમ કે SCID, હોમોઝાયગોઝ સિકલ સેલ)

¹ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

² <https://www.gov.uk/coronavirus>

5. તેમના પર ચેપ લાગવાનું જોખમ વધારી શકે તેટલા પ્રમાણમાં ઈમ્યુનોસપ્રેશન થેરપિ લઈ રહેલાં લોકો
6. જન્મજાત અથવા બાદમાં ગંભીર હૃદય રોગ થયો હોય તેવી ગર્ભવતી મહિલાઓ