

[Patient Name

Patient address]

ਤਾਰੀਖ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਨਿੱਜੀ

ਤੁਹਾਡਾ NHS ਨੰਬਰ: [NHS NUMBER]

ਪਿਆਰੇ ਮਰੀਜ਼,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ NHS ਲਈ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।

NHS ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਮਜ਼ਦ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਅੱਜ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਾਰਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਿਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0800 0288327 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ (37.8 °C ਤੋਂ ਉੱਪਰ), ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ



ਸੇਵਾ (<https://111.nhs.uk/covid-19/>) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਤਾਪ (above 37.8 °C) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਰਿਮੋਟ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ
- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਧੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ (ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ) ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ:

1. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਦੌਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable ਦੇਖੋ।

2. ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਸਰਕਾਰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਮ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ);
2. ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ (ਜਿਸਦੀ ਆਈਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ) ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

3. ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ।

4. ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

5. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ <https://www.gov.uk/universal-credit> 'ਤੇ ਜਾਓ।

6. ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ, ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ NHS ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ NHS ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਸਮੇਤ), ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ (ਸਨੈਕਸ, ਪਜਾਮਾ, ਟੂਥ ਬਰੱਸ਼, ਦਵਾਈ ਆਦਿ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

7. ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲੱਭੋ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ - ਪੜ੍ਹਨਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰ ਅੰਦਰਲੇ ਸ਼ੌਕ
- ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤਾਜ਼ੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖੋ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

ਤੁਸੀਂ [ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ](#) ਅਤੇ [NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ](#) ਸਲਾਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, [nhs.uk](#)¹ ਅਤੇ [gov.uk](#)² ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ,

[Name of your GP] [ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦਾ ਨਾਮ]

[Practice Phone no] [ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ]

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

² <https://www.gov.uk/coronavirus>

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:

1. ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
2. ਖਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
 - ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਜੋ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੀਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਾਈਲੋਮਾ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ
 - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਟੀਚਾਬੱਧ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਨੇਸ ਇਨ੍ਹਿਬਟਰਜ਼ ਜਾਂ PARP ਇਨ੍ਹਿਬਟਰਜ਼
 - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ
3. ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ, ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ COPD ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
4. ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਲੱਭ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ SCID, ਹੇਮੋਜ਼ਾਈਗਸ ਸਿੱਕਲ ਸੈੱਲ)
5. ਅਜਿਹੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀ) ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ
6. ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ