



- خریداری، تفریحی یا سیاحت کے لیے باہر مت جائیں۔ جب خوراک اور ادویات کی ڈلیوری کا بندوبست کریں تو رابطہ کم سے کم رکھنے کے لیے دروازے پر چھوڑ دی جانی چاہییں۔
  - فون، انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا جیسی دور سے رابطہ رکھنے والی ٹیکنالوجی کے ذریعے رابطے میں رہیں۔
  - اپنے جی پی یا دیگر ضروری سروسز کے حصول کے لیے آن لائن سروسز استعمال کریں۔
  - کثرت سے ہاتھ دھوئیں، صابن اور پانی استعمال کرتے ہوئے کم سے کم 20 سیکنڈ۔ اپنے گھر پر آنے والے سپورٹ ورکرز اور کیئررز کو بھی ایسا ہی کرنے کے لیے کہیں۔
- آپ کے باقی گھر والوں کو محفوظ رہنے میں مدد مہیا کرنی چاہیے اور انہیں گھر سے باہر روابط کو کم کر کے سختی سے سماجی دوری کے بارے میں ہدایتنامہ پر عمل کرنا چاہیے۔ اپنے گھر میں آپ کو چاہیے:
- دوسروں کے ساتھ مشترکہ جگہوں پر وقت گزارنے کو کم سے کم کر دیں جیسا کہ باورچی خانہ، غسل خانہ یا بیٹھنے کی جگہوں میں، ایسی جگہوں کو اچھی طرح ہوادار رکھیں
  - اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں سے 2 میٹر (3 قدم) دور رہنے کا ہدف رکھیں اور جہاں ممکن ہو انہیں الگ بستر پر سونے کی ترغیب دیں۔
  - الگ تولیے استعمال کریں اور اگر ممکن ہو تو آپ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں یا ہر استعمال کے بعد ہاتھ روم کو صاف کریں۔
  - دوسروں کی موجودگی میں باورچی خانہ استعمال کرنے سے اجتناب برتیں، جہاں تک ممکن ہو کھانا اپنے کمرے میں لے جا کر کھائیں اور یقینی بنائیں کہ کچن کا سارا سامان اچھی طرح صاف کیا گیا ہو۔

اگر گھر کے باقی افراد اس ہدایتنامے پر عمل پیرا ہو سکیں تو انہیں آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے مکمل حفاظتی اقدام کرنے کی ضرورت نہ پڑے گی۔

اس عرصہ کے دوران آپ کو میڈیکل کیئر بدستور ملتی رہے گی۔ ہم آپ کی کیئر کا بندوبست کرنے کے لیے متبادل طریقہ پر غور کر رہے ہیں اور اگر تبدیلیوں کی ضرورت پڑی تو ہم آپ سے رابطہ کریں گے۔ آپ کی ہاسپٹل کیئر ٹیم بھی ایسا ہی کرے گی۔ ہم یہ مشورہ بھی دیتے ہیں کہ:

### 1. کیئررز اور سپورٹ ورکرز جو آپ کے گھر پر آتے ہوں

آپ کی روزمرہ ضروریات کے سلسلے میں آنے والے کیئررز یا ملاقاتی آپ کے پاس آنا جاری رکھ سکتے ہیں ماسوائے اس کے کہ ان میں کرونا وائرس علامات ظاہر ہونا نہ شروع ہو جائیں۔ آپ کے گھر آنے والے تمام افراد کو آنے کے فوراً بعد کم سے کم 20 سیکنڈ تک گرم پانی اور صابن سے ہاتھ دھونے چاہییں اور جب تک وہ یہاں موجود رہیں انہیں ایسا اکثر کرنا چاہیے۔

بہتر ہو گا کہ آپ اپنے کیئررز سے بات کریں کہ اگر ان میں سے کوئی بیمار پڑ گیا تو کیا ہو گا۔ اگر آپ کو کیئر کے سلسلے میں مدد درکار ہے مگر آپ نہیں جانتے کہ کس سے رابطہ کریں براہ مہربانی یہاں جائیں [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable)

### 2. ادویات جو آپ عام طور پر لیتے ہوں

حکومت فارمیسیز کی پریسکرپشنز پہنچانے میں مدد کر رہی ہے۔ پریسکرپشنز معمول کے عرصوں کا احاطہ کرتی رہیں گی۔ اگر فی الحال آپ نے پریسکرپشنز نہیں اٹھائی یا آپ کو ڈلیور نہیں کی گئیں تو اس کا بندوبست مندرجہ ذیل کام کر کے کرسکتے ہیں:

1. کسی کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ مقامی فارمیسی سے آپ کی پریسکریپشن لے آئے (اگر ممکن ہو تو یہ سب سے اچھی آپشن ہے)۔
2. فارمیسی سے رابطہ کر کے کہیں کہ وہ آپ کے لیے رضاکار ڈھونڈنے میں مدد کریں (جن کی شناخت چیک کی گئی ہو گی) یا وہ آپ تک پہنچا دیں۔

آپ کو ہسپتال کی کیئر ٹیم کی جانب سے تجویز کردہ ہاسپٹل سپیشلسٹ میڈیکشن کی کلیکشن یا ڈلیوری کا بندوبست کرنا پڑے گا۔

### 3. طے شدہ جی پی ایانٹمنٹس

جہاں بھی ممکن ہو ہم کیئر فون پر، بذریعہ ای میل یا آن لائن مہیا کریں گے۔ لیکن اگر ہم فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کو بالمشافہ دیکھا جانا چاہیے تو ہم آپ سے سرجری آنے کے لیے یا آپ کو آپ کے گھر پر دیکھنے کے لیے رابطہ کریں گے۔

### 4. طے شدہ ہسپتال کی ایانٹمنٹس

این ایچ ایس انگلینڈ نے آپ کے ہسپتال کو خط لکھ کر کہا ہے کہ وہ آپ کے موجودہ کیئر پر نظرثانی کریں۔ ہوسکتا ہے کہ کچھ ہسپتال اور کلینکس اور ایانٹمنٹس کو منسوخ یا موخر کرنا پڑے۔ اگر آپ کے علاج اور کیئر میں کوئی تبدیلیاں لانی پڑیں تو آپ کا ہسپتال یا کلینک آپ سے رابطہ کرے گا۔ بصورتِ دیگر آپ فرض کر لیں کہ آپ کی کیئر اور علاج منصوبے کے مطابق جاری رہے گا۔ اگر آپ کسی مخصوص ایانٹمنٹ کے بارے میں سوال پوچھنا چاہیں تو براہ مہربانی اپنے ہسپتال یا کلینک سے براہ راست رابطہ کریں۔

### 5. روزمرہ زندگی کے سلسلے میں مدد

براہ مہربانی اپنے گھر پر ٹھہرنے کے اس عرصے کے بارے میں اپنے کیئررز گھر والوں، ہمسایوں یا لوکل کمیونٹی گروپس سے بات کر کے دیکھیں کہ وہ کیسے آپ کی مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ کی مدد کے لیے کوئی بھی موجود نہیں ہے تو براہ مہربانی [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) پر جائیں۔

یہ خط آپ کے آجر کے لیے ثبوت ہے کہ آپ گھر سے باہر کام نہیں کرسکتے۔ آپ کو اپنے جی پی کی طرف سے فٹ نوٹ درکار نہیں ہے۔ اگر آپ کو بینفٹ سسٹم کی جانب سے مدد درکار ہو تو <https://www.gov.uk/universal-credit> پر جائیں۔

### 6. فوری طبی امداد

اگر آپ کو اپنی موجودہ بیماری یا اُس فرد کی صحت جس کی آپ کیئر کر رہے ہوں کے بارے میں کوئی سوال کرنا ہو تو براہ مہربانی ہم سے یا ہسپتال کی سپیشلسٹ ٹیم سے براہ راست رابطہ کریں۔ جہاں بھی ممکن ہو وہاں آپ کی بذریعہ فون یا آن لائن مدد کی جائے گی۔ لیکن اگر آپ کے ڈاکٹر فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کو بالمشافہ دیکھا جانا چاہیے تو این ایچ ایس آپ کے گھر یا جہاں بھی ضروری ہوا ہسپتال میں علاج کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا۔

اگر کرونا وائرس لگنے کی وجہ سے آپ کو ہسپتال جانا پڑ جائے تو این ایچ ایس کی مدد کرنے کے لیے کہ وہ آپ کو بہترین سروس مہیا کرے، ہم آپ سے کہیں گے کہ ہسپتال کے لیے صرف ایک سنگل بیگ تیار کر لیں۔ اس میں آپ کا ہنگامی رابطہ، ادویات کی فہرست جو آپ لیتے ہوں (بشمول خوراک اور کثرت کے) اور آپکی طے شدہ کیئر ایانٹمنٹس اور جو ایشیاء آپ کو رات بھر قیام کرنے کے

لیے درکار ہوں (سنیکس، پاجامہ، ٹوتھ برش، دوائیں وغیرہ) موجود ہونی چاہییں۔ اگر آپ کے پاس ایڈوانس کیئر پلان ہو تو براہ مہربانی وہ بھی شامل کرلیں۔

## 7. اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا

ہم سمجھ سکتے ہیں کہ یہ فکرمندی کا وقت ہے اور ممکن ہے کہ آپ کو گھر پر رہنا اور محدود رابطہ رکھنا مایوس کن لگے۔ ایسے وقت میں رویے کے غیر صحت مند معمول میں پڑ جانا آسان ہے جو بدلے میں آپ کی صحت کو مزید خراب کرسکتا ہے۔ اس طرح کے وقت میں کچھ سادہ سی چیزیں کی جاسکتی ہیں جو ذہنی اور جسمانی طور پر فعال رہنے میں مددگار ہوسکتی ہیں جیسے:

- این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر گھر پر کی جانے والی ورزش کے بارے میں ٹوٹکے تلاش کریں۔
- وہ چیزیں کرنے میں وقت گزاریں جنہیں کرنا آپ کو پسند ہو - اس میں پڑھنا، کھانا پکانا، دیگر گھریلو مشغلے شامل ہیں۔
- کوشش کریں کہ آپ صحت مند، متوازن کھانے کھائیں، زیادہ پانی پیئیں، باقاعدہ ورزش کریں اور سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور منشیات سے پرہیز کریں۔
- تازہ ہوا آنے کے لیے کھڑکیاں کھول کر بیٹھنے کی کوشش کریں، ایسی جگہ بیٹھنے کی کوشش کریں جہاں سے آپ دلکش نظارہ دیکھ سکیں (اور اگر ممکن ہے تو) فطری دھوپ سینکیں۔ باہر باغ میں نکلیں یا اگر ممکن ہو اپنے گھر کی دہلیز پر بیٹھیں، کسی بھی پڑوسی یا گھر کے فرد سے کم سے کم 2 میٹر کی دوری پر رہتے ہوئے۔

آپ کو اضافی مشورہ اور سپورٹ [Every Mind Matters](#) اور [NHS mental health and wellbeing](#) مشورہ ویب سائٹ سے مل سکتا ہے۔

کرنا وائرس کے بارے میں مزید معلومات بشمول پبلک ہیلتھ انگلینڈ کی جانب سے ہدایتنامہ آپ کو [nhs.uk](#)<sup>1</sup> اور [gov.uk](#)<sup>2</sup> کی ویب سائٹس پر مل سکتے ہیں۔

مخلص

[Name of your GP] [آپ کے جی کا نام]

[Practice Phone no] [پریکٹس کا فون نمبر]

## اُن بیماریوں اور عارضوں کی فہرست جنہیں بہت زیادہ خطرہ سمجھا جاتا ہے:

1. جن لوگوں نے ٹھوس آرگن ٹرانسپلانٹ کروایا ہو
2. افراد جن کو مخصوص طرح کے کینسر ہوں
- سرطان کے مریض جو پھیپھڑوں کے سرطان کے لیے ایکٹیو کیمو تھراپی یا ریڈیکل تھراپی کروا رہے ہوں
- خون اور ہڈیوں کے گودے کے سرطان جیسے لیوکیمیا، لیمفوما یا مائیگوما کے مریض جو علاج کے کسی بھی مرحلے پر ہوں
- وہ لوگ جن کا سرطان کے لیے امیونوتھراپی یا دیگر اپنی باڈی علاج جاری ہو
- لوگ جن کا سرطان کے لیے ٹارگٹڈ علاج جاری ہو جو ان کے مدافعتی نظام کو متاثر کرسکتا ہو جیسے پروٹین کنیز انہیبیٹر یا پی اے آر پی انہیبیٹرز

<sup>1</sup>[/https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19)  
<sup>2</sup><https://www.gov.uk/coronavirus>

- وہ لوگ جنہوں نے پچھلے 6 میں ہڈیوں کے گودے یا سٹم سیل کا ٹرانسپلانٹ کروایا ہو یا جو ابھی تک مدافعتی نظام کو روکنے والی ادویات لے رہے ہوں۔
- 3. نظامِ تنفس کی شدید بیماریوں میں مبتلا افراد بشمول تمام سسٹک فائبروسس، شدید دمہ اور شدید سی او پی ڈی کے۔
- 4. انتہائی نایاب بیماریوں کے حامل افراد اور مٹابولزم کے پیدائشی عارضوں میں مبتلا لوگ جن کو انفیکشن ہونے کے کافی زیادہ خطرہ ہو (جیسے ایس سی آئی ڈی، ہوموزائی گوسس سیکل سیل)۔
- 5. مدافعتی نظام کو قابو میں رکھنے کے لیے علاج کروانے والے لوگ جنہیں انفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ ہو۔
- 6. حاملہ خواتین جن کو دل کا عارضہ لاحق ہو، پیدائشی یا بعد میں لاحق ہونے والا۔