



22 जून 2020

यह चिट्ठी जल्द ही GOV.UK पर विभिन्न प्रारूपों और भाषाओं में उपलब्ध होगी।
ऑडियो, ब्रेल, बड़े मुद्रण के लिए 0303 1239999 पर आरएनआईबी को कॉल करें।

कोरोनावायरस (कोविड-19) के बारे में महत्वपूर्ण सलाह

इंग्लैंड में विशेष शील्डिंग की सुविधा अपनाने वाले लोगों को सरकार के द्वारा दी जाने वाली सलाह जल्द ही बदलने वाली है। अभी के लिए, आपको शील्डिंग संबंधी दिशा निर्देशों का सख्ती से पालन करते रहने की सलाह दी जाती है। यह चिट्ठी समझाती है कि दिए जाने वाले दिशा-निर्देश किस प्रकार से बदल रहे हैं, क्यों बदल रहे हैं और सलाह में होने वाले इन परिवर्तनों का आपके लिए क्या अर्थ है।

हम यह जानते हैं कि आपके लिए और आपके साथ रहने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए शील्डिंग की जीवनशैली को अपनाना आसान नहीं रहा है और पिछले कुछ महीनों में आपके साहस, सहनशीलता और अनुकूलन क्षमता के लिए हम आपका शुक्रिया अदा करना चाहते हैं। लेकिन, वायरस के व्यापक प्रकोप के दौरान आपके लिए शील्ड करना ज़रूरी था। शुक्र है कि वायरस से पीड़ित लोगों की संख्या और परिणामस्वरूप आपके लिए जोखिम कम हो रहा है।

वर्तमान दिशा-निर्देश क्या कहते हैं?

पिछले तीन महीनों के दौरान आपको किसी ऐसे व्यक्ति के तौर पर पहचाना गया है जो किसी अंतर्निहित बीमारी या स्वास्थ्य समस्या के कारण चिकित्सकीय दृष्टिकोण से अत्यंत कमजोर है जिसके कारण कोरोनावायरस (कोविड-19 के नाम से भी ज्ञात) से संक्रामित होने की संभावित परिस्थिति में आपके लिए गंभीर रूप से बीमार होने का जोखिम बढ़ जाता है। परिस्थिति अब भी वैसी ही है और आपको शील्डिंग के दिशा-निर्देशों का सख्ती से पालन करने की सलाह दी जाती है।

इंग्लैंड में जब यह महामारी अपनी चरम सीमा पर थी तब आपको खुद को 'शील्ड' (सुरक्षित रखने) करने की सलाह दी गई थी क्योंकि तब अपने दैनिक जीवन के दौरान आपके इस वायरस के संपर्क में आने की अधिक संभावना थी। प्रारंभिक शील्डिंग के दिशा निर्देशों ने आपको यह सलाह दी थी

कि आपको हर समय अपने घर पर रहना चाहिए और सख्ती से किसी भी गैर-जरूरी आमने-सामने के संपर्क से बचना चाहिए।

जून महीने की 1 तारीख को शील्डिंग के दिशा निर्देशों में थोड़ी सी रियायत दी गई थी और हमने यह सुझाव दिया था कि अगर आप चाहें तो आप दिन में एक बार अपने घर से दूर बाहर समय बिता सकते/ती हैं। यह परिवर्तन वैज्ञानिक प्रमाण पर आधारित था जिसके अनुसार यूके में सर्वव्यापी महामारी की प्रथम चरम सीमा गुजर चुकी थी और सामान्य तौर पर समुदाय में किसी संक्रामित व्यक्ति से मिलने की संभावना महत्वपूर्ण रूप से कम हो चुकी थी। चिकित्सकीय दृष्टिकोण से अत्यंत कमजोर लोगों को हमारे द्वारा दिए गए सभी दिशा-निर्देशों की भांति यह बात भी केवल सलाह के रूप में बताई गई थी। वर्तमान दिशा-निर्देश GOV.UK पर ऑनलाइन उपलब्ध हैं।

क्या बदल रहा है?

महामारी की पूर्ण अवधि के दौरान हमने स्पष्ट रूप से कहा है कि चिकित्सकीय दृष्टिकोण से अत्यंत कमजोर लोगों के लिए इस बीमारी के जोखिम और धीरे-धीरे सामान्य जीवन पर लौटने के बीच एक संतुलन बनाए रखना जरूरी है। हम जानते हैं कि शील्डिंग के दिशा-निर्देशों का पालन करना चुनौतीपूर्ण रहा है और इस नई परिस्थिति के अनुकूल बनने में समय लगेगा।

नवीनतम वैज्ञानिक प्रमाण यह दिखाते हैं कि इंग्लैंड के सभी क्षेत्रों में इस बीमारी का फैलाव स्थायी रूप से लगातार घट रहा है। अगर हमारी प्रत्याशानुसार यह इसी तरह से घटता रहा तो सरकार, दो चरणों में **6 जुलाई** और **1 अगस्त** को अपने द्वारा दी जाने वाली शील्डिंग सलाह में और अधिक रियायत प्रदान करेगी।

6 जुलाई से:

- अगर आप चाहें तो आप सर्वाधिक 6 लोगों के समूह में बाहर मिल सकते/ती हैं और इसमें अलग-अलग परिवार के लोग भी शामिल हो सकते हैं लेकिन आपको कड़े तौर पर एक दूसरे से सामाजिक दूरी बना कर रखनी होगी;
- अब आपको अपने परिवार के दूसरे सदस्यों से सामाजिक दूरी बना कर रखने की कोई जरूरत नहीं है;
- सामान्य जनसंख्या में एकल प्रौढ़ व्यक्ति वाले परिवारों (या तो कोई प्रौढ़ व्यक्ति अकेला रहता है या उसके 18 साल से कम उम्र वाले निर्भर बच्चे उसके साथ रहते हैं) को दिए जाने वाले विस्तृत दिशा-निर्देशों के अनुरूप, इस तारीख से अगर आप चाहें, तो आप किसी एक अन्य परिवार के साथ एक 'सपोर्ट बबल' बना सकते हैं। एक ही सपोर्ट बबल में शामिल सभी लोग एक दूसरे के घरों के भीतर एक साथ समय बिता सकते हैं और अगर चाहें तो एक दूसरे के घर पर रात भी बिता सकते हैं एवं इन्हें सामाजिक दूरी बना कर रखने की जरूरत नहीं है। यह एक छोटी सलाह रूपी परिवर्तन है जो प्रभावित लोगों को उनके समुदाय में दूसरे लोगों

के एक कदम और नज़दीक लेकर आती है। लेकिन, इस समय सभी अन्य वर्तमान शील्डिंग संबंधी सलाह अपरिवर्तित रहेगी।

1 अगस्त से 'शील्ड' करने की सलाह को अस्थायी रूप से स्थगित किया जाएगा। इस तारीख से, सरकार आपको संपूर्ण शील्डिंग की पद्धतियों के बदले कड़े तौर पर सामाजिक दूरी बनाए रखने की पद्धति को अपनाने की सलाह दे रही है। कड़े तौर पर सामाजिक दूरी बनाए रखने का यह मतलब है कि अगर आप चाहें तो आप अधिक जगहों पर जा सकते/ती हैं और अधिक लोगों से मिल सकते/ती हैं लेकिन अपने परिवार या सपोर्ट बबल के बाहर अन्य लोगों के साथ अपने संपर्क को न्यूनतम रखने के प्रति आपको खास तौर पर ध्यान देना होगा।

व्यवहार में, इसका यह मतलब है कि 1 अगस्त से आपको यह सलाह दी जाती है कि आपको और शील्ड करने की कोई ज़रूरत नहीं है। इसका यह मतलब है कि **1 अगस्त से:**

- अगर आप घर से काम नहीं कर सकते/ती हैं तो आप काम पर जा सकते/ती हैं बशर्ते वह व्यवसाय कोविड-सुरक्षित हो;
- चिकित्सकीय दृष्टिकोण से अत्यंत कमज़ोर बच्चे अगर योग्य हों तो वे अपने हमउम्र बच्चों के साथ अपने शैक्षिक परिवेशों में वापस लौट सकते हैं। जहाँ संभव हो वहाँ बच्चों को अक्सर अपने हाथ धोने चाहिए और सामाजिक दूरी बनाए रखने की पद्धतियों का अनुसरण करना चाहिए;
- आप खाना खरीदने, मंदिर आदि जाने और व्यायाम करने के लिए बाहर जा सकते/ती हैं लेकिन आपको कड़े तौर पर सामाजिक दूरी बना कर रखनी चाहिए; और
- आपको सावधान रहना चाहिए क्योंकि अगर आप कोरोनावायरस का शिकार हों तो आपको अब भी गंभीर रूप से बीमार होने का जोखिम है, इसलिए यही सलाह दी जाती है कि जहाँ संभव हो वहाँ घर पर रहें और अगर आप बाहर जाते/ती हैं तो आपको कड़े तौर पर सामाजिक दूरी बना कर रखने की पद्धतियों का पालन करना होगा।

6 जुलाई और 1 अगस्त को यह परिवर्तन लागू होने के पश्चात GOV.UK पर अधिक सविस्तार दिशा निर्देश प्रदान किए जाएंगे।

क्या इस अवस्था की समीक्षा की जाएगी?

1 अगस्त के बाद भी हम शील्ड करने वाले मरीजों की सूची में आपका नाम शामिल रखेंगे। आने वाले महीनों में हम लगातार इस वायरस पर नज़र बनाए रखेंगे और अगर यह अत्यधिक फैल जाए तो हमें शायद आपको दोबारा शील्ड करने की सलाह देनी पड़ सकती है।

हम प्रतिबद्ध हैं कि हर बार सामाजिक दूरी बनाए रखने की व्यापक पद्धतियों की समीक्षा करने के दौरान हम चिकित्सकीय दृष्टिकोण से अत्यंत कमज़ोर लोगों को दी जाने वाली सलाह की समीक्षा भी करेंगे। अगर वैज्ञानिक प्रमाण के आधार पर सरकार द्वारा चिकित्सकीय दृष्टिकोण से अत्यंत

कमजोर लोगों को दी जाने वाली सलाह को अधिक सख्त बनाने की ज़रूरत हो तो हम आपको जल्द और स्पष्ट रूप से सूचित करेंगे।

यह दिशा-निर्देश क्यों बदल रहे हैं?

करोनावायरस का शिकार होने पर सबसे गंभीर रूप से बीमार होने के सर्वाधिक जोखिम में रहने वाले लोगों को सरकार के द्वारा हमेशा सलाह के तौर पर दिशा-निर्देश प्रदान किए गए हैं और यह हमारे समुदायों में कोरोनावायरस के संक्रमण के फैलने की चरम सीमा पर इस समूह को कितना जोखिम था उसके आधार पर प्रदान किए गए थे। हम यह जानते और समझते हैं कि अपने जोखिम के बारे में सभी की अलग भावनाएं होंगी और प्राथमिकताएं भी अलग होंगी - हमारी अभिलाषा हमेशा से यही थी कि एक अत्यंत ही चुनौतीपूर्ण अवधि के दौरान अपनी देख-भाल करने में हम आपकी मदद कर सकें और आपको हमारा समर्थन प्रदान कर सकें।

शील्डिंग रूपी सलाह पर सरकार के निर्णय हमेशा नवीनतम वैज्ञानिक प्रमाण पर आधारित होते हैं। नवीनतम प्रमाण यह दिखाते हैं कि समुदाय में कोरोनावायरस के संपर्क में आने की संभावना स्थायी रूप से घट रही है। चार सप्ताह पहले, 500 लोगों में से लगभग एक व्यक्ति इस वायरस का शिकार था। पिछले सप्ताह, यह आंकड़े और भी कम थे और 1700 लोगों में से एक से भी कम इस वायरस का शिकार था। परिणामस्वरूप, हमारा यह मानना है कि यही सही समय है जब हम शील्डिंग की सुविधा अपनाने वाले लोगों को हमारे द्वारा दी जाने वाली सलाह में थोड़ी सी रियायत ला सकते हैं लेकिन साथ ही हम यह भी समझते हैं कि दोबारा नित्य दैनिक जीवन में लौटने में थोड़ा सा समय लग सकता है।

घर में रहने के लिए सहायता

अगर आप सरकार द्वारा प्रदान किए जाने वाले खाने के बक्से और दवाइयों की डिलिवरी प्राप्त कर रहे/ही हैं तो जुलाई के महीने के अंत तक आप इस सहायता को प्राप्त करते रहेंगे/गीं।

यह आपको नई सलाह के लिए तैयारी करने का समय देगा ताकि आप सुपरमार्केट सहित अन्य दुकानों में जा सकें वैसे ही जैसे आप इस शील्डिंग कार्यक्रम के शुरू होने से पहले जाया करते/ती थे/थीं, बशर्ते आप कड़े तौर पर सामाजिक दूरी बना कर रखने की पद्धतियों का पालन करें। हम यह भी जानते और समझते हैं कि कुछ लोगों को इस अनुकूलन में समय लग सकता है। हम इस बात की पुष्टि कर सकते हैं कि सात सुपरमार्केटों ने आपको प्राथमिकता सुपरमार्केट डिलिवरी के स्लॉट तक पहुँच प्रदान की है और यह उन लोगों के लिए जुलाई के महीने के बाद भी चलती रहेगी जिन्होंने सहायता के लिए साइन-अप किया है।

अगर आपने अभी तक सहायता प्राप्त करने के लिए रजिस्टर नहीं किया है तो आप 17 जुलाई से पहले ऑनलाइन GOV.UK पर रजिस्टर कर सकते/ती हैं या 0800 028 8327 नम्बर पर कॉल कर सकते/ती हैं ताकि आपको सही समय पर सहायता मिल सके।

स्थानीय काउंसिलें भी शील्डिंग की व्यवस्था अपनाने वाले लोगों को सहायता प्रदान कर रही हैं। इसमें विभिन्न प्रकार की सहायता शामिल है जिसके सहारे आप अपने घर में सुरक्षित रूप से रह सकते/ती हैं, जैसे कि अकेलेपन को कम करने के लिए फ़ोन कॉल और विशेष आहार संबंधी ज़रूरतों को पूरा करना। अनुकूलित होने में लोगों की मदद करने के लिए, जुलाई के महीने के अंत तक स्थानीय काउंसिल उन लोगों को यह सेवाएं प्रदान करती रहेगी जिन्हें इसकी ज़रूरत है।

अगर कोरोनावायरस के कारण आपको संघर्ष करना पड़ रहा है तो कृपया निम्नलिखित देखें www.gov.uk/find-coronavirus-support. अगर आपके पास इंटरनेट तक पहुँच नहीं है तो कृपया अपने स्थानीय काउंसिल से संपर्क करें जो आपको उपलब्ध सहायता के बारे में सही, प्रासंगिक और उचित जानकारी प्रदान कर सकेगी।

एनएचएस वालंटियर रेस्पॉन्डर्स

जुलाई का महीना समाप्त होने के बाद भी एनएचएस वालंटियर रेस्पॉन्डर स्कीम के द्वारा सहायता उपलब्ध रहेगी। निम्नलिखित विषयों में एनएचएस वालंटियर रेस्पॉन्डर्स आपकी मदद कर सकते हैं:

- खरीदारी, दवाइयां (अगर आपके दोस्त और परिवार आपके लिए उन्हें नहीं लेकर आ सकते हैं) और अन्य ज़रूरी सामान संग्रह करना;
- नियमित तौर पर एक मैत्रिपूर्ण फ़ोन कॉल जिसे हर बार भिन्न वालंटियरों द्वारा प्रदान किया जा सकता है या शायद किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा भी प्रदान किया जा सकता है जो खुद भी शील्डिंग सुविधा अपना रहा है और वे कई सप्ताहों तक आपके साथ संपर्क में रहेंगे; और
- मेडिकल मुलाकातों के लिए यातायात साधन

सहायता का बंदोबस्त करने के लिए या यातायात संबंधी सहायता के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा के पेशेवर व्यक्ति से बात करने के लिए कृपया सुबह 8 बजे से लेकर रात के 8 बजे तक कृपया 0808 196 3646 नंबर पर कॉल करें। www.nhsvolunteerresponders.org.uk पर अधिक जानकारी उपलब्ध है।

काम पर वापस लौटना

अगर घर से काम करना आपके लिए संभव ना हो तो आपको अपने नियोक्ता के साथ अपनी परिस्थिति के बारे में चर्चा करनी चाहिए और काम पर वापस लौटने के बारे में एक योजना को लेकर सहमत होना चाहिए। आपको अपना काम करते रहने में मदद करने के लिए आपके नियोक्ता को शायद कुछ समायोजन करने पड़े। अधिक जानकारी के लिए कृपया www.gov.uk/access-to-work देखें।

नियोक्ता अपने कार्यस्थलों को किस प्रकार से कोविड-सुरक्षित बना सकते हैं इसके बारे में अलग सरकारी दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं और इनके अंतर्गत बताया गया है कि सामाजिक दूरी

बरकरार रखने के लिए कौन-कौन सी पद्धतियां अपनाई जा सकती हैं और आपके कार्यस्थल में जोखिम के प्रबंधन की प्रणाली को कैसे व्यवस्थित किया जा सकता है।

अगर वर्तमान में आप शील्डिंग की सुविधा अपनाने वाले मरीजों की सूची में हैं तो आपने शायद डाक में इस चिट्ठी से ही मिलती-जुलती प्रकार की चिट्ठी प्राप्त की हो जिसके ऊपर आपका नाम और अन्य व्यक्तिगत जानकारी लिखी हुई होगी। इस चिट्ठी (जिस पर आपका व्यक्तिगत विवरण लिखा हो) को आपके नियोक्ता के लिए प्रमाण के तौर पर उपयोग किया जा सकता है और इस आधार पर आप दिखा सकते/ती हैं कि 31 जुलाई तक आप अपने घर से बाहर काम नहीं कर सकते/ती हैं, और साथ ही इसे वैधानिक सिक पे (बीमारी के दौरान मिलने वाला वैधानिक वेतन) के उद्देश्य हेतु भी उपयोग किया जा सकता है।

एनएचएस सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करना

आपको अपनी ज़रूरी सेवाओं तक पहुँच जारी रखनी चाहिए और अगर आपकी कोई तत्काल या आपात देखभाल की ज़रूरत हो तो आपको एनएचएस से संपर्क करना चाहिए।

अगर आपकी देखभाल और चिकित्सा के लिए आपकी जारी मुलाकातों को पहले से निर्धारित किया गया है तो आपके जीपी की सर्जरी या अस्पताल का क्लिनिक आपसे संपर्क करके आपको सबसे उपयुक्त व्यवस्था के बारे में सूचित करेंगे।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता

इस अनिश्चित और असामान्य समय के दौरान चिंतित या उदास महसूस करना बहुत ही साधारण सी बात है। अपनी सलामती को समर्थित करने के लिए सलाह और खास आपकी ज़रूरतों के अनुसार बने व्यावहारिक कदमों को जानने के लिए आप एवरी माइंड मैटर्स (www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) और GOV.UK पर जा सकते/ती हैं। अगर फिर भी परिस्थिति को संभालने के लिए आपको संघर्ष करना पड़ रहा है तो हम आपसे अनुरोध करते हैं कि आप किसी जीपी से बात करें।

अगर आप में कोरोनावायरस (कोविड-19) के कोई लक्षण दिखाई दें (नई लगातार खांसी, तेज बुखार, या स्वाद के अनुभव या गंध की भावना खोना या उसमें परिवर्तन) तो आपको अवश्य ही घर पर सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए और जांच करवाने की व्यवस्था करनी चाहिए ताकि देखा जा सके कि आपको कोविड-19 है या नहीं - जांच करवाने का बंदोबस्त करने के लिए NHS की वेबसाइट पर जाएं या अगर आपके पास इंटरनेट तक पहुँच नहीं है तो टेलीफोन के द्वारा एनएचएस 119 से संपर्क करें।

सादर,

मैट हैनकॉक

सेक्रेटरी ऑफ स्टेट फॉर हेल्थ एंड सोशल केयर

रॉबर्ट जेनरिक

सेक्रेटरी ऑफ स्टेट फॉर हाउसिंग,
कमिउनिटीज़ एंड लोकल गवर्नमेंट

GENERIC