

શીલ્ડીંગ કે પરિરક્ષક આવરણના માર્ગદર્શક સૂચનો (ગાઈડલાઈન્સ)

થોડાક લોકોની આરોગ્યની સ્થિતિ ખૂબજ ગંભીર હોય છે અને તેઓને રક્ષણ આપવાનો માર્ગ કે રીત એ શીલ્ડીંગ હોય છે કારણકે તેઓને કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) થવાનો ઊંચો ભય રહે છે.

શીલ્ડીંગ એટલે બીજા લોકો સાથેનો સંપર્ક ઓછો કરવાનો. જો તમે આવા શીલ્ડીંગની જરૂરવાળા કોઈ એક હશો તો તમારા ડોક્ટરે તમને લખી જણાવ્યું હશે. પણ 1 ઓગસ્ટથી મોટા ભાગના લોકો માટે શીલ્ડીંગ બંધ કરવામાં આવ્યું છે. કોઈ એક વ્યક્તિને શીલ્ડીંગની જરૂર રહે કે જો તેઓને યાદીમાંની કોઈ એક અથવા વધારે આરોગ્યની સ્થિતિઓ હોય અને જે [અહીંયા](#) જોવા મળી શકે.

આવી યાદીમાં ડિમેનશિઆનો કે ચિત્તભ્રંશનો સમાવેશ કરવામાં આવતો નથી, પણ પુરાવો એવું બતાવે છે કે ડિમેનશિઆવાળા લોકોને વાઈરસ થવાનો ઊંચો ભય હોય છે. આવા શીલ્ડીંગ માટેના માર્ગદર્શક સૂચનો અનુસરવાથી કદાચ મદદરૂપ બની શકે.

જો તમને અગાઉ શીલ્ડીંગ કરવામાં આવ્યું હોય તો, તમારે નીચે જણાવેલ માર્ગદર્શકના સૂચનો (ગાઈડલાઈન્સ) અનુસરણ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ:

- 20 સેકન્ડો સુધી વારંવાર તમારા હાથો ધૂઓ- સાફ કરો;
- બંધિયાર જગ્યાઓ અથવા દુકાનોમાં તમારા ચહેરાને કવર- આવરણ કરો; અને
- 2 મીટરનું અંતર કે જગ્યા રાખવી (6 ફીટ અથવા આશરે ડબલ બેડની લંબાઈ) જે તમારા પોતાની અને તમારા ઘરના માણસોથી બહાર મળતા બીજા લોકો વચ્ચે હોય.

હવે શું થશે?

હવે તમને નેશનલ શીલ્ડીંગ સર્વિસમાંથી મફત ખોરાકના પારસલો, દવાઓનું વિતરણ કે વહેંચણી અને મૂળ કે બેસિક કેર મળશે નહિ. પણ:

- તમે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ સાથે સ્થાનિક વોલન્ટિઅર સપોર્ટ વિષે માહિતી મેળવવા વાતચીત કરી શકો;
- તમને હજી પણ [NHS વોલન્ટિઅર રિસપોન્સર્સ](#) દ્વારા દવાઓનું પ્રિસ્ક્રિપશન્સ, મહત્વની આઈટમો અને તમે ખરીદ કરેલ ખોરાકનું વિતરણ મળી શકે ;

- તમને હજી પણ સૂપરમાર્કેટની ડિલિવરિઝ માટે અગ્રતાનો સ્લોટ (ખાલી પડેલ જગ્યા) મળી શકે (જો તમે અગાઉ મફત ફ્રૂડ પારસલો માટે રજિસ્ટર્ડ થયેલ હોય તો).

હવે તમે શું કરી શકો?

તમારે શીલ્ડિંગ કે પરિરક્ષક આવરણની સલાહ અનુસરવાની જરૂર નથી તેથી હવે તમે:

- જ્યાં સુધી તમારી નોકરીનું સ્થળ **Covid-સુરક્ષિત કે સલામત** હોય ત્યાં સુધી કામે જઈ શકો, પણ જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ઘરેથી કામ કરવાનું રાખવું;
- તમને ગમે કે પસંદ પડે તેટલી વખત બહાર જઈ શકો છો, પણ તમારે બીજાઓ સાથેનો સંપર્ક અલ્પતમ રાખવાનો હજી પણ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ;
- જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી બીજાઓથી 2 મીટરનું અંતર રાખી (કે જે 6 ફીટ અથવા આશરે 5બલ બેડની સાઈઝ) તમે સૂપરમાર્કેટ, પબ્સ અને દુકાનોમાં જઈ શકો;
- તમારા ઘરમાં અને/અથવા નોકરીના સ્થળે વારંવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતા વિસ્તારોને સંપૂર્ણરીતે સ્વચ્છ રાખી શકો.

જો કોરોનાવાઈરસના પ્રસારણના પ્રમાણમાં ફરીથી વધારો થાય તો શું?

જો પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર થાય અને કમ્યુનિટિમાં કોરોનાવાઈરસના પ્રસારણમાં વધારો થાય તો તમને ફરી પાછા શીલ્ડ કે પરિરક્ષક આવરણની સલાહ આપવામાં આવી શકે.

NHS ડિજિટલ દ્વારા તમારા નામને આવા શીલ્ડવાળા દરદીની યાદીમાં સુરક્ષિતરીતે રાખવામાં આવશે. જો સલાહમાં ફેરફારો થશે તો તેઓ તમને લખી જણાવશે.

શીલ્ડિંગ માટેના થતા ફેરફારો વિષેની વધારે વિગતવાર માહિતી સરકારના [માર્ગદર્શનના](#) પાનાઓમાં છે

વધારે માહિતી માટે કૃપા કરી કોરોનાવાઈરસ વિષે સરકારી માર્ગદર્શનનો ઉલ્લેખ કે રિફર કરો <https://www.gov.uk/coronavirus>