

ਕੇਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਸਲਾਹ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਂ ਸੇਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਤਾਬਕ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ [ਹਰੇਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ](#) 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ, ਅਤੇ ਅੰਗ ਬਦਲੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)। ਸੂਚੀ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਉਹ ਕੇਵਿਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾਈ ਨਵੀਂ ਸੇਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ।
- ਨਵੀਂ ਸੇਧ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਦੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਗੂ ਵਿਆਪਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਰਾਹੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ, [ਛੇ ਦਾ ਨਿਯਮ](#) ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਰਾਹੀਂ।

ਨਵੀਂ ਸੇਧ, 'ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ (ਹਿਫਾਜ਼ਤ)' ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਇਸ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਬੇਹਦ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਰਸਮੀ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ [ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ](#) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ

ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ **ਦਰਮਿਆਨੇ** ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਲਈ (ਟੀਅਰ 1): ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤਾਈ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ, ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਬੋਲੋੜੇ ਸਫਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਹਰੇਕ ਲਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ **ਉੱਚ** ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਲਈ (ਟੀਅਰ 2): ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਫਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ (ਘੱਟ-ਵਿਅਸਤ) ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿਰਫ 6 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ।
- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ **ਬੇਹਦ ਉੱਚ** ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਲਈ (ਟੀਅਰ 3): ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਆਮ ਤੌਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਫਰ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਬਾਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਮਾਨ-ਨਿਵਾਜ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟਿਕਟ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਸਫਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ NHS ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਟੀਨ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਰ NHS ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਕ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤਾਈ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜਿੰਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿੰਨੇ ਘੱਟ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਤਾਜ਼ਾ ਸੋਧ](#) ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਠੋਸ ਅੰਗ ਬਦਲੀ (ਸਾਲਿਡ ਆਰਗਨ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
 - ਕੈਂਸਰ-ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕ ਜੋ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਖੂਨ ਜਾਂ ਬੇਨ ਮੈਰੇ (ਮਿੱਝ) ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਊਕੀਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਾਇਲੋਮਾ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲਗਾਤਾਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕ
 - ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਹੋਰ ਸੇਧਤ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਨੇਸ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਜਾਂ PARP (ਪੀ.ਏ.ਆਰ.ਪੀ.) ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼

- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਨ ਮੈਰੇ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪਰੈਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਇਬਰੋਸਿਸ, ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਅਤੇ ਕਰੋਨਿਕ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜੀਜ਼ (COPD) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਦੁਰਲੱਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਸੰਯੁਕਤ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫੀਸੈਂਸੀ (SCID), ਹੋਮੋਜ਼ਾਇਗਸ ਸਿੱਕਲ ਸੈੱਲ)
- ਇਮਿਊਨੋਸਪਰੈਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦਿਲ ਦੀ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ, ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਲਿਨਿਕਲ ਪਰਖ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। GPs ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ <https://www.gov.uk/coronavirus>