સ્થાનિક COVID એલર્ટ કે સાવધ રહેવાના ધોરણો- લેવલ્સ વિષે ખૂબજ વલ્નરેબલ – નિર્બળ લોકો માટે અધતન સલાહ

ઈંગ્લેન્ડમાં (England) નૈદાનિકરીતે કે ક્લિનિકલી જેઓ ખૂબજ વલ્નરેબલ કે નિર્બળ હોય તેઓને કોરોનાવાઈરસમાંથી જોખમ- ભય ઓછુ કરવામાં મદદરૂપ બને તેવું નવુ માર્ગદર્શન મળશે, કે જે જયાં તેઓ રહેતા હોય તેને સુયોગ્ય કે બંધબેસતુ કરવામાં આવેલ છે. જે લોકોને નૈદાનિકરીતે ખૂબજ વલ્નરેબલ અર્થબધ્ધ કરવામાં આવેલ હોય તેઓને COVID-19 (coronavirus) માંથી સખત બીમારીનો ખૂબજ વધારે જોખમ- ભય રહે છે. જો તમે આવા ગ્રૂપમાં હો તો તમારે આ માર્ગદર્શનમાં જણાવેલ મૂજબ દરેક એલર્ટ કે સાવધ લેવલે તમારી જાતનું રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ બનવા સલાહ અનુસરવી જોઈએ.

આ ગ્રૂપમાં રહેલ લોકોમાં એવી અવસ્થાનો સમાવેશ થાય છે કે જેમાં ઈમ્યૂન કે પ્રતિરક્ષિત સિસ્ટમ, અમુક કેન્સરોમાં, અને બીજાઓની વચ્ચે ઈન્દ્રિયોના પ્રતિરોપણ (ઓર્ગન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ) મેળવનારાઓનો સમાવેશ થાય છે (આ દસ્તાવેજના અંતે આરોગ્યની સ્થિતિઓ- અવસ્થાઓની સંપૂર્ણ યાદી જૂઓ). આવી યાદીમાં ડિમેનશિઆનો (ચિતભ્રંશ) સમાવેશ થતો નથી, પણ પુરાવો એવુ બતાવે છે કે ડિમેનશિઆવાળા લોકોને વાઈરસ થવાનો ઊંચો ભય હોય છે. જો તમને અથવા તમે જાણતા હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને ડિમેનશિઆ હોય તો, આવી નવી સૂચનાઓ અનુસરવાનું તેથી મદદરૂપ બનશે.

- જેઓની ક્લિનિકલીરીતે સૌથી વલ્નરેબલ હોવાની વિચારણા કરવામાં આવતી હોય, તેઓને અધતન માર્ગદર્શન મળશે, કે જે તેઓના સ્થાનિક વિસ્તાર માટે સુયોગ્ય બનાવી, નવા સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલના સુમેળમાં હશે
- જયાં શકય હોય તેવી ઘણી બધી સામાન્યતા રાખવાની સાથે, આવુ નવુ માર્ગદર્શન તેઓના દૈનિક જીવનમાં યોગ્ય રક્ષણાત્મક કાર્યવાહી કરવામાં તેઓને સપોર્ટ કરશે

આવા ક્લિનિકલી ખૂબજ વલ્નરેબલ ગ્રૂપને પહેલેથી યોગ્યસ્થાને રહેલ વિસ્તૃત રાષ્ટ્રીય રક્ષણાત્મકના ઉપાયો દ્વારા મદદરૂપ થાય છે કે જે દરેકને લાગુ પડતા હોય છે – દ્રષ્ટાંત તરીકે, છ નો નિયમ અને આદેશાત્મક ચહેરાને આવરણ કે કવરિંગ્સ કરવાનું

આ નવી સલાહ આવા વધારે જોખમવાળા ગ્રૂપને વાઈરસમાંથી તેઓનું વધારે સારુ રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ કરશે કે જેમાં વધારે 'શીલ્ડીંગ" માર્ગદર્શન અનુસરવાની જરૂર રહેશે નહિ.

જેઓ ખૂબજ ઊંચા કે વધારે જોખમના વિસ્તારોમાં હશે તેઓને હજી પણ ભવિષ્યમાં ઔપચારિક શીલ્ડીંગની કાર્યપધ્ધતિ અનુસરવાની સલાહ આપવામાં આવશે, જેમકે ઘરે રહેવાનું, નોકરી અથવા સ્કૂલે નહિ જવાનું, અને તેઓના પોતાના ઘરના માણસો અને સપોર્ટ બબલમાં

સામાજિક સંપર્ક મર્યાદિત કરવાનો. જો શીલ્ડિંગ કરવાની સલાહના નિર્ણયને અનુસરવાની નહિ હોય તો, આવા વિસ્તારના લોકોને અધતન કરવામાં આવશે.

આમાં જેઓ ક્લિનિકલી ખૂબજ વલ્નરેબલ કે નિર્બળ હોય તેઓનો વધારે સલાહમાં કદાચ સમાવેશ થઈ શકેઃ

- સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ મધ્યમ કે મીડિઅમ માટે **(ટિઅર 1)**: સામાજિક અંતર રાખવા વિષે સખત ધ્યાન આપવું, જયાં શકય હોય ત્યાં બહાર લોકોને મળવાનું, પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટમાં બિન- જરૂરી મુસાફરીઓ મર્યાદિત કરો, અને જયાં શકય હોય ત્યાં ઘરેથી કામકાજ કરો, પણ તમે હજી પણ નોકરીએ જઈ શકો અને બાળકોએ હજી પણ સ્કૂલમાં હાજરી આપવી જોઈએ. આ મર્યાદાઓના વધારામાં 6 લોકો સુધીના જૂથમાં કેવળ દરેકને માટે મળવા ઉપર છે.
- સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ ઊંચું (હાઈ) **(ટિઅર 2)**: તમે બહાર મળતા જુદા લોકોની સંખ્યામાં ઘટાડો કરો, આવશ્યક મુસાફરીઓ સિવાય મુસાફરી કરવાનું ટાળો, શકય હોય ત્યાં ઘરેથી કામકાજ કરો, અને ખરીદી- શોપીંગ કરવામાં આવતી ટ્રિપ્સની સંખ્યા ઓછી કરો અથવા દિવસના શાંત સમયે જાઓ. જો તમે ઘરેથી કામકાજ કરી શકો તેમ ન હોય તો, હજી પણ નોકરીએ જાઓ કારણકે બધાજ નોકરીના સ્થાનો COVID- સુરક્ષિત હોવા જોઈએ અને બાળકોએ હજી પણ સ્કૂલે હાજર રહેવું જોઈએ. આ ઘરની અંદર બીજા ઘરના માણસોને નહિ મળવા દરેકને માટે આ વધારાની મર્યાદાઓ છે, સિવાયકે સપોર્ટ બબલના ભાગ હોય, અને ફકત 6 લોકોના જૂથો સુધીજ બહાર મળવું.
- સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ ખૂબજ ઊંચું **(ટિઅર 3)**: ઘરેથી કામકાજ કરવું, સામાન્યરીતે શકય હોય તેટલા વધારે ઘરે રહો, અને ફકત આવશ્યક મુસાફરીઓ સિવાય બધીજ મુસાફરીઓ ટાળો. તમારી સાથે રહેતા ન હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે અથવા સપોર્ટ બબલની રચના કરી હોય, ઘરની અંદરના કોઈ પણ સેટિંગમાં અથવા કોઈ પણ ખાનગી ગાર્ડનમાં, અથવા મોટા ભાગના આતિથ્ય-સત્કારવાળા બહારના સ્થળો અથવા ટિકિટથી જવા માટેનો પ્રસંગોમાં તમારે અવશ્ય સામાજિક બનવુ નહિ. તમારે શોપીંગ ટ્રિપ્સ ઓછી કરવી અને જો શકય બને તો ઓનલાઈન ડિલિવરિનો ઉપયોગ કરો, અથવા તમારા ઘરના માણસોને, સપોર્ટ બબલ અથવા વોલન્ટિઅર્સને ખોરાક અને દવાઓ લઈ આવવાની વિનંતી કરો. આવા વિસ્તારના લોકો જો ઘરેથી કામકાજ કરી શકતા ન હોય તો, તેઓ હજી પણ નોકરીએ જઈ શકે અને સ્કૂલે જઈ શકે, અને કસરત કરવા બહાર જવા માટે તેઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. આવા એલર્ટ લેવલે થોડીક સંખ્યાના લોકોને કદાચ માર્ગદર્શન અનુસરવા માટે વધારાના સપોર્ટની જરૂર પડી શકે, અને જો તેઓને મદદની જરૂર જણાય તો તેઓને તેઓના સ્થાનિક સત્તાવાળાનો સંપર્ક કરવા સલાહ આપવામાં આવે છે.

એ ખૂબજ મહત્વનું હોય છે કે જેઓ ક્લિનિકલી ખૂબજ વલ્નરેબલ લોકો હોય તેઓને સલામત અને સારા રહેવામાં મદદરૂપ બનવા તેઓને જોઈતી કેર અને સપોર્ટ મળવાનું ચાલુ રહે. તમારી ચાલુ આરોગ્યની અવસ્થા માટે તમારે NHS માંથી મદદ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમને તમારી રૂટીન એપોઈન્ટમેન્ટ માટે હોસ્પિટલમાં જવાનું કહેવામાં આવે તો, તમારા માટે તેમ કરવાનું સલામત છે તેની ખાતરી કરવા NHS પાસે યોગ્યસ્થાને ઉપાયો હોય છે.

સાવધ રહેવાના દરેક લેવલે તમારે જે નિયમો અનુસરવાના અવશ્ય હોય છે, તેના ઉપરાંત તમે વધારાની સાવચેતીઓ લઈ શકો છો.

ચાલુ રાખો

- સખતરીતે સામાજિક અંતર રાખવાનું જાળવી રાખો
- નિયમિતરીતે તમારા હાથો સાફ કરવાના
- કોઈ પણ બીજી વ્યક્તિ સાથે તમારા સામાજિક સંપર્ક રાખવાની સંખ્યા ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી જેટલી સામાજિક પારસ્પરિકક્રિયા ઓછી હશે તેટલો COVID-19 થવાનો જોખમ- ભય ઓછો રહેશે.

વધારે માહિતી માટે અધતન માર્ગદર્શન જૂઓ

કોઈ પણ વ્યક્તિને ક્લિનિકલી કે નૈદાનિકરીતે ખૂબજ વલ્નરેબલ બનાવે તેવી આરોગ્યની સ્થિતિઓ- અવસ્થાઓના પ્રકારો

જેઓ નીચે જણાવેલ અવસ્થાઓમાં હોય તેઓ ક્લિનિકલી ખૂબજ વલ્નરેબલ ગ્રૂપમાં આવે છેઃ

- સોલિડ કે સ્વસ્થ ઈન્દ્રિયના પ્રતિરોપણ મેળવનારાઓ
- વિશિષ્ટ કેન્સરો સાથેના લોકોઃ
    - કેન્સરવાળા લોકો કે જેઓ એક્ટિવ કિમોથેરપિ હાથ ધરી રહેલ હોય
    - ફેફસાના કેન્સરવાળા લોકો જેઓ રેડિકલ રેડિઓથેરપિ હાથ ધરી રહેલ હોય
    - બ્લડ અથવા બોન મેરોના કેન્સરવાળા લોકો જેવાકે લ્યૂકેમિઆ, લિમ્ફોમા, અથવા માયલોમા કે જેઓ સારવારના કોઈ પણ તબકકે હોય
    - ઈમ્યૂનોથેરપિ (immunotherapy) અથવા કેન્સર માટેની બીજી એન્ટિબોડિની ચાલુ સારવારોવાળા લોકો
    - જે લોકોની ઈમ્યૂન કે રોગ- ચેપની મુક્તિની સિસ્ટમને અસર કરી શકે તેવી બીજી લક્ષ્યાંકવાળી કેન્સરની સારવાર જેમકે પ્રોટિન કિનેસ ઈનહિબિટર્સ અથવા PARP ઈનહિબિટર્સ
- જે લોકોને છેલ્લા 6 મહિનાઓમાં બોનમેરો અથવા સ્ટેમ સેલ પ્રતિરોપણ કે ટ્રાન્સપ્લાન્ટસ કરવામાં આવ્યુ હોય અથવા જેઓ હજી પણ ઈમ્યૂનોસપ્રેશન દવાઓ લેતા હોય
- સખત રેસ્પિરેટરીની (શ્વાસોચ્છશ્વાસ) અવસ્થાઓવાળા લોકો જેમાં સમાવેશ થાય બધા સિસ્ટિક ફાઈબ્રોસિસ, સખત એસ્મા, અને સખત ચાલુ (ક્રોનિક) અબસ્ટ્રિકટિવ પલ્મનરિ રોગ (COPD) હોય

- અસામાન્ય કે વિરલ રોગવાળા લોકો કે જેઓને મહત્વપૂર્ણરીતે ચેપનો વધારે જોખમ-ભય હોય (જેમકે સખત કમ્બાઈન્ડ ઈમ્યૂનોડિફિશન્સિ (SCID), હોમોઝીગસ સિકલ સેલ હોય)
- લોકો કે જેઓ ઈમ્યૂનોસપ્રેશન થેરપિ ઉપર હોય તેઓને પૂરતો મહત્વપૂર્ણરીતે ચેપનો વધારે ભય હોય છે
- મહત્વપૂર્ણ હ્રદયના રોગની સગર્ભા મહિલાઓ કે જેઓને જન્મથી અથવા પ્રાપ્ત કરેલ હોય
- તેઓની જરૂરિયાતોની આકારણી અને ક્લિનિકલ નિર્ણયના આધારે, બીજા લોકો કે જેઓનું નૈદાનિકરીતે ખૂબજ વલ્નરેબલ તરીકે વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યુ હોય. જીપી (GP) અને હોસ્પિટલના ક્લિનિશનોને આવા નિર્ણયને સમર્થન આપવા માર્ગદર્શન પૂરું પાડેલ છે.

વધારે માહિતી માટે કૃપા કરી સરકારની વેબસાઈટનો ઉલ્લેખ કે રિફર કરો.
https://www.gov.uk/coronavirus