



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

કોરોનાવાઈરસ વાયરસવાઈરસ (COVID-19)  
મહામારી રોગચાળો દરમિયાન બાળકો અને  
યુવાન લોકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સમર્થન  
ટેકોસમર્થન આપવા અને માતા-પિતા અને  
સંભાળ કરનાર માટે માર્ગદર્શન. માટે

25 જૂન 2020 ના રોજ અપડેટ થયું

## તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી દૈનિક જીવનને પ્રભાવિત કરશે, કારણ કે સરકાર અને NHS મહામારીને સંચાલિત કરવા, પ્રસારણ ઘટાડવા અને તબીબી સહાયની જરૂર હોય તેવા લોકોના ઉપચાર માટે જરૂરી પગલાં લે છે.

તેમની ઉંમરને ધ્યાનમાં લીધા વિના, બાળકો અને યુવાનો માટે આ સમય મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. કેટલાક તરત જ પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે, જ્યારે અન્ય લોકો મુશ્કેલીના સંકેતો પાછળથી બતાવી શકે છે

બાળક કે યુવાન વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા તેમની ઉંમર, તેઓ માહિતી કેવી રીતે સમજે છે અને વાતચીત કરે છે, તેમના અગાઉના અનુભવો અને તેઓ સામાન્ય રીતે તણાવનો સામનો કેવી રીતે કરે છે તે પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે. પ્રતિક્રિયા પ્રતિક્રિયાઓમાં તેમના અથવા તેમના પરિવાર અને મિત્રોના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા, ડર, દૂર રહેવું, ઉંઘમાં તકલીફ અથવા પેટમાં દુખાવો જેવા શારીરિક લક્ષણો શામેલ હોઈ શકે છે.

આ સમયમાં, તે મહત્વનું છે કે તમે તમારા પરિવારના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સમર્થન આપો અને તેની સંભાળ રાખો - ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો છો, અને જો તમને જરૂર હોય તો અતિરિક્ત સહાય ઉપલબ્ધ છે

## પાર્શ્વભૂમિકા

આ સલાહ કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી દરમિયાન, વધારાની જરૂરિયાતો અને અપંગો સહિતના લોકોનો સમાવેશ સાથે સંભાળ રાખવાની જવાબદારીઓવાળા પુખ્ત વયના બાળકો અને યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની દેખભાળ રાખવા માટે છે.<sup>1</sup>

સ્વયંને અને અન્યને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું તે અંગેની વિસ્તૃત માહિતી માટે, આ પૃષ્ઠ પર માર્ગદર્શન જુઓ.જુઓ.

બદલાતી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ આ માર્ગદર્શિકા અપડેટ કરવામાં આવશે

## તમારી પોતાની માનસિક આરોગ્યની સંભાળ રાખવી

તમારી સંભાળમાં રહેલા બાળકો અથવા યુવાનો વિશે વિચારવાની સાથે, તમારા પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની કાળજી લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. બાળકો અને યુવાન લોકો, તેમના આસપાસના વયસ્કોમાં જે પણ કંઈ જુએ છે, તેના પર પ્રતિક્રિયા કરે છે. જ્યારે માતાપિતા અને સંભાળ આપનારાઓ શાંતિથી અને આત્મવિશ્વાસથી

પરિસ્થિતિનો સામનો કરે છે, તેઓ તેમના બાળકો અને યુવાન લોકો માટે શ્રેષ્ઠ સમર્થન સમર્થનઆપી શકે છે. જ્યારે માતા-પિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ વધુ સારી રીતે તૈયાર હોય, ત્યારે તેમની આસપાસના અન્ય લોકો, ખાસ કરીને બાળકોના વધુ સહાયક થઈ શકે છે.

કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી દરમિયાન તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે અંગેનું માર્ગદર્શન જુઓ અથવા દરેક મન અગત્યનું છે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ રાખવા માટે સ્પષ્ટ સલાહ અને ક્રિયાઓ માટે જુઓ

**મહામારી દરમિયાન બાળકો અને યુવાનોને તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ કરવી**

મહામારી દરમિયાન તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને સમર્થન સમર્થન આપવા માટે તમે કેટલીક મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો છો, જેમાં શામેલ છે:

સાંભળવું અને તેમની ચિંતાઓનો સ્વીકાર કરવો.

બાળકો અને યુવાન લોકો જુદી જુદી રીતે તાણનો પ્રતિસાદ આપી શકે છે. ચિન્હો ભાવાનાત્મક (ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ અસ્વસ્થ, વ્યથિત, બેચેન, ગુસ્સે અથવા ઉશ્કેરાયેલા હોઈ શકે છે), વર્તણુકાત્મક (ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ વધુ ચપલ અથવા વધુ નીરસ બને છે, અથવા તેઓ પથારી ભીની કરી શકે છે) અથવા શારિરિક (ઉદાહરણ તરીકે, તેમને પેટમાં દુખી શકે છે) દુખાવો થઈ શકે છે.

તેમની વર્તણુકમાં કોઈ ફેરફાર હોય તે જુઓ. જો બાળકો અને યુવાનો સલામત અને સહાયક વાતાવરણમાં તેમની લાગણી વ્યક્ત કરવા અને વાતચીત કરવામાં સક્ષમ હશે, તો તેઓ ઓછી ચિંતા અનુભવી શકે છે. બાળકો અને યુવાનો કે જેઓ તેમના સાથીદારો માટે જુદા જુદા સંદેશાવ્યવહાર કરે છે, તેઓ તેમની ભાવનાઓની વ્યાખ્યા કરવા માટે તમારા પર ભરોસો કરી શકે છે. તેમને સાંભળો, તેમની ચિંતાઓને સ્વીકારો અને જો જરૂર હોય તો તેમને વધુ પ્રેમ કરો અને તેમના પર ધ્યાન આપો.

પરિવારો માટે માઇન્ડેડ બધા પુખ્તવયના લોકો માટે બાળકો અને યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નિઃશુલ્ક શૈક્ષણિક સ્ત્રોત છે, જે આ અસાધારણ સંજોગોમાં માતાપિતા અને સંભાળ આપનારાઓને સમર્થન સમર્થનઆપી શકે છે.

પરિસ્થિતિ વિશે સ્પષ્ટ માહિતી આપવી.

બાળકો અને યુવાનો ખાતરી કરવા માગે છે કે તેમના માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ તેમને સુરક્ષિત રાખી શકે છે. આમ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાંની એક તે છે કે જે થઈ રહ્યું છે તેના વિશે ખુલ્લા થઈ વાત કરવી અને તેમને જે પ્રશ્નો છે તેના પ્રામાણિક જવાબો આપવા,, તેઓ સમજી શકે તેવા શબ્દો અને સ્પષ્ટીકરણનો ઉપયોગ કરીને આપવું. તેમને અને તેમના પ્રિયજનોને સુરક્ષિત રાખવા માટે, સહાય માટે તેઓ કરી શકે તેવી કોઈપણ ક્રિયાઓનો સમાવેશ સહિત શું કરવામાં આવી રહ્યું છે તે સમજાવો, જેમકે તેમના હાથો સામાન્ય કરતાં વધુ વખત ધોવા.

તમને આ કરવામાં સહાય માટે સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે, ચિલ્ડ્રન કમિશનરની કોરોના વાઈરસ માટે બાળકોનું માર્ગદર્શન, અથવા આંતર-એજન્સી સ્થાયી સમિતિ (IASC) એ કોરોનાવાઈરસ (COVID-19)થી પ્રભાવિત વિશ્વભરના બાળકો દ્વારા અને તેના માટે વાર્તાની પુસ્તકો વિકસિત કરી છે.

ખાતરી કરો કે તમે માહિતીના વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરો છો જેમકે [GOV.UK](http://GOV.UK) અથવા [NHS વેબસાઇટ](http://NHS) –અન્ય સ્ત્રોતોની ઘણી બધી ભ્રામક માહિતી છે જે તમારા અને તમારા પરિવાર માટે તણાવ પેદા કરી શકે છે. બાળકો અને યુવાનો જે પ્રશ્નો પૂછી શકે છે તે બધા જવાબો આપવાનું હંમેશાં શક્ય રહેશે નહીં, અથવા તેમની બધી ચિંતાઓ સંબોધી શકાશે નહીં આથી તેથી તેમને સહાયક લાગે તે માટે તેમની લાગણીઓને સાંભળવામાં અને સ્વીકારવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

તમારી પોતાની પ્રતિક્રિયાઓથી વાકેફ હોવું.

યાદ રાખો કે બાળકો અને યુવાન લોકો તેમના જીવનના અગત્યના પુખ્ત વયના લોકો પાસેથી ભાવનાત્મક સંકેતો લે છે, આથી તમે પરિસ્થિતિને કેવો પ્રતિસાદ આપો છો તે ઘણું અગત્યનું છે. તમારી પોતાની લાગણીઓનું નિયંત્રણ કરવું અને શાંત રહેવું, તેમની સાથે નમ્રતાપૂર્વક વાત કરવી, અને તેઓને જે પ્રશ્નોનો હોય તેનું પ્રમાણિકતાથી જવાબ આપો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

મહામારી દરમિયાન તમારી પોતાની માનસિક સુખાકારીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે વિશે વધુ માહિતી માટે રોગચાળામહામારી દરમિયાન તમારી પોતાની માનસિક સુખાકારીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે વિશે વધુ માહિતી માટે જુઓ

નિયમિત જોડાવું.

જો તમારા અને તમારા બાળકો અલગ અલગ સ્થળોએ રહેવું સામાન્ય રહેવા માટે જરૂરી છે, ખાતરી કરો કે તમે હજી પણ તમે તેમની સાથે ફોન અથવા વિડિઓ કોલ્સ દ્વારા નિયમિત અને અવારનવાર સંપર્ક કરો છો તમારા બાળક માટે કઈ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી રહી છે અને શા માટે તે સરળ શબ્દોમાં સમજવામાં તેમની મદદ કરો.

બાળકો અને યુવાન લોકો તેમના મિત્રો સાથે જોડાવા માટે સલામત રીતોને સમર્થન આપો.

તેઓ બહાર (ખાનગી બગીચા અથવા અન્ય ખાનગી બહારની જગ્યાઓમાં) 6 લોકોના જુથમાં એ શરતે કે તેઓ તેમના ઘરની બહારના સભ્યો લોકોથી 2 મીટર (3 પગલાં) દૂર રહેવું જોઈએ. જ્યાં આ શક્ય નથી ત્યાં તેઓ ઓનલાઇન અથવા ફોન અથવા વિડિઓ કોલ્સ દ્વારા પણ જોડાય શકે છે. તમારા બાળકોને ઓનલાઇન સુરક્ષિત રહેવા માટે મદદ કરવા વિશે વધુ સલાહ માટે **કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી દરમિયાન ઓનલાઇન સુરક્ષિત રહેવું.**

નવો નિત્યક્રમ બનાવવો.

થોડા સમય માટે આપણા બધા માટે જીવન બદલાયું છે. દિનચર્યા બાળકો અને યુવાન લોકોને સલામતીની અનિશ્ચિતતાના સંદર્ભમાં અનુભૂતિ આપે છે, તેથી કેવી રીતે નવી દિનચર્યા વિકસિત કરવા વિશે વિચારો, ખાસ કરીને જો તેઓ શાળામાં ન હોય:

- દિવસ કે અઠવાડિયા માટે એક યોજના બનાવો જેમાં શીખવા, રમવા અને આરામ કરવાનો સમય શામેલ હોય
- શાળાઓમાં વધુ બાળકો ફરી આવવાનું શરૂ કર્યું છે, પરંતુ જો તેઓએ શાળામાં ન જઈ ઘરે જ રહેવાનું હોય, તો ઘરે સતત ભણતરને સમર્થન આપવા માટે તમે શું કરી શકો તે માટે શિક્ષકોને પૂછો. શિક્ષણ વિભાગે
- ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન હોવા વચ્ચે સંતુલન જાળવવા પ્રોત્સાહિત કરો અને જો જરૂરી હોય તો ઘરેથી થતી પ્રવૃત્તિઓ માટે નવી યુક્તિઓ શોધો **ચિલ્ડ્રન્સ કમિશનર ગાઇડ** એ કંટાળા સામે લડવામાં મદદ કરવા માટે સાઇનપોસ્ટ મુકી છે.
- બાળકો અને યુવાનોએ આદર્શ રીતે દિવસમાં 60 મિનિટ સક્રિય રહેવાની જરૂર હોય છે, જે ઘરની અંદર લાંબો સમય ગાળવામાં વધુ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો તમે સલામત રીતે કરી શકો તો બહાર સમય ગાળવાની યોજના બનાવો અથવા **ચેન્જ4લાઇફ** ની મુલાકાત ઇન્ડોર રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ માટે લો.
- ભૂલશો નહીં ઉંઘ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે, આથી સુવાના સમયનો નિત્યક્રમ જાળવવાનો પ્રયત્ન કરો.

- તે બાળકો અને યુવાનોને ટ્રીટ આપવું આકર્ષક હોઈ શકે છે જેમકે મીઠાઈ અથવા ચોકલેટ, પરંતુ આ તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે સારું નથી, ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે તેઓ સામાન્ય જેટલા શારીરિક રીતે સક્રિય નથી. સ્વસ્થ ટ્રીટ માટેની યુક્તિ માટે **ચેન્જ4લાઇફ** જુઓ
- 18 વર્ષથી ઓછી વયના બાળકો જે તેમના માતાપિતા અથવા માતાપિતાની જવાબદારી ધરાવતા કોઈ એક જ ઘરના લોકો સાથે રહેતા નથી, હાલની વ્યવસ્થા ચાલુ રાખવા માટે તેમના માતાપિતાના ઘરો વચ્ચે અદલા બદલી કરી શકાય છે

મીડિયાના સંપર્કથી અને તેઓએ જે જોયું અને સાંભળ્યું છે તેના વિશે વધુ વાત કરવા મર્યાદિત બનવું.

વયસ્કોની જેમ, બાળકો અને યુવાન લોકો જો મીડિયામાં કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી અંગે વારંવાર કવરેજ જોશે તો તેઓ વધુ દુઃખી થઈ શકે છે. સંપૂર્ણ સમાચાર બ્લેકઆઉટ પણ ભાગ્યે જ મદદરૂપ થાય છે કારણ કે તેમને અન્ય સ્ત્રોત, જેમ કે ઓનલાઇન અથવા મિત્રો દ્વારા માહિતી મળે તેવી સંભાવના હોય છે જ્યારે બાળકો અથવા યુવાનો ઓરડામાં આવે છે ત્યારે ટેલિવિઝનને બંધ કરવું અથવા વેબ પેજને બંધ કરવાનું ટાળવાનો પ્રયાસ કરો આ શું ચાલી રહ્યું છે તે જાણવા માટેની તેમની રૂચિ વધારી શકે છે ને તેમની કલ્પના શક્તિ વિકસી શકે છે. તેના બદલે, તમે અને તમારા પરિવારને મીડિયા કવરેજ સુધી પહોંચવાની માત્રાને મર્યાદિત કરવાનું ધ્યાનમાં લો.

યુવાનો મિત્રોની વાતો સાંભળી અને સોશિયલ મીડિયા માંથી પણ માહિતી મેળવશે. શું થઈ રહ્યું છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો અને તેઓએ જે સાંભળ્યું છે તે વિશે પૂછો. તેમના પ્રશ્નોના પ્રામાણિકપણે જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરો પરંતુ ખાતરી આપો કે તમે ક્યાં કરી શકો છો. .

## જુદી જુદી વયના બાળકો અને યુવાનો કેવી પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે

બધા બાળકો અને યુવાનો અલગ અલગ હોય છે, પરંતુ કેટલીક સામાન્ય રીતો છે જેમાં વિવિધ વય જૂથો કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી જેવી પરિસ્થિતિ પર પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે. તકલીફ પ્રત્યેની સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ મોટાભાગના બાળકો અને યુવાન લોકો માટે સમય જતાં ઓછી થશે, પરંતુ જો તેઓ જે બન્યું તેની યાદ વિશે જોશે અથવા સાંભળશે તો પરત આવી આવી શકે છે. આને સમજવાથી તમે તમારા પરિવારને સમર્થન આપી શકો છો.

## શિશુ થી 2 વર્ષ સુધીના

શિશુઓ વધુ સરળતાથી વ્યથિત થઈ શકે છે. તેઓ સામાન્ય કરતાં વધુ રુદન કરી શકે છે અથવા સાથે રહેવા માંગતા હોઈ શકે છે.

## 3- થી 6 વર્ષ સુધીના

પૂર્વશાળા અને નર્સરી બાળકો તેમની વૃદ્ધિ પામેલી વર્તણૂકોમાં પરત આવી શકે છે, જેમકે આકસ્મિક શૌચ પથારી ભીની કરવી અથવા તેમના માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનારાઓથી છૂટા થવા વિશે ગભરાઈ જવું તેમનામાં ક્રોધાવેશ અથવા ઉંઘવામાં મૂશ્કેલી થઈ શકે છે.

## 7 -10 વર્ષ સુધીના માટે

મોટા બાળકોને ઉદાસી, ગુસ્સો અથવા ડર લાગે છે. સાથીદારો ખોટી માહિતી શેર કરી શકે છે પરંતુ માતાપિતા અથવા સંભાળ આપનારાઓ ખોટી માહિતીને સુધારી શકે છે. મોટા બાળકો પરિસ્થિતિની વિગતો પર ધ્યાન આપી અને તે વિશે હંમેશાં વાત કરવા માંગે છે, અથવા તે વિશે બિલકુલ વાત કરવા માંગતા નથી. તેમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મૂશ્કેલી અનુભવાય શકે છે

## પૂર્વકિશોરાવસ્થાના બાળકો અને કિશોરો માટે

પૂર્વકિશોરાવસ્થાના બાળકો અને કિશોરો અભિનય દ્વારા ચિંતાજનક પરિસ્થિતિઓને પ્રતિસાદ આપે છે. આમાં અવિચારી ડ્રાઇવિંગ, અને આલ્કોહોલ અથવા ડ્રગનો દુરુપયોગ શામેલ હોઈ શકે છે. અન્ય લોકો ઘરમાંથી બહાર નીકળવામાં ડર અનુભવી શકે છે અને તેઓ એમના મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહે છે તે સમય ઓછો કરી શકે છે. તેઓ તેમની તીવ્ર લાગણીઓમાં ડૂબેલા અનુભવી શકે છે અને તેમના વિશે વાત કરવામાં અસમર્થતા અનુભવે છે. તેમની લાગણીઓને કારણે વાલીઓ, માતાપિતા, સંભાળ રાખનારા અથવા અન્ય પુખ્ત વયના લોકો સાથે દલીલ કરી અને લડાઈ કરી શકે છે તેમની શાળા બંધ થવાની અને પરીક્ષા રદ થવાની અસર કેવી પડશે તેની ચિંતા તેમને હોઈ શકે છે.

## બાળકો અને યુવાન લોકો જે માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ લઈ રહ્યા છે

પ્રવર્તમાન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાવાળા બાળકો અને યુવાનોને કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) ખાસ કરીને મૂશ્કેલી આસપાસની વર્તમાન અનિશ્ચિતતા અનુભવી શકે છે. તેમના વધેલા તણાવથી તેમના વર્તણૂકો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતોમાં

ફેરફાર થઈ શકે છે. જો તમારે ઘરે રહેવાની જરૂર હોય તો સહાય કેવી રીતે મેળવવી તે વિશે તમે ચિંતિત છો, તો તમે નીચેની ક્રિયાઓ વિશે વિચારી શકો છો.

**તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિની માનસિક આરોગ્ય ટીમ સાથે વાત કરો**

કોઈપણ ચિંતાઓની ચર્ચા કરવા અને સંભાળ મેળવવી કેવી રીતે ચાલુ રહેશે તે ચકાસવા તેમનો સંપર્ક કરો. સંમતિ મુજબ કોઈપણ સલામતી અને સંભાળની યોજનાઓને અપડેટ કરો.

**તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ જે રીતે સામાન્ય સહાય મેળવે તેને કેવી રીતે જાળવી શકાય તે ઓળખો**

ફોન, ટેક્સ્ટ અથવા ઓનલાઇન દ્વારા એપોઇન્ટમેન્ટ વિશે પૂછો, અને જો તમારા બાળકને અથવા યુવાન વ્યક્તિને તેમની સહાયની જરૂર હોય તો તેમના આરોગ્ય વ્યવસાયિક કેવી રીતે વધારાનું સમર્થન કરી શકે છે.

જો તમને સામાન્ય રીતે તમારા ઘરમાં સમર્થન હોય, તમારી સ્થાનિક સત્તા અથવા સંભાળ પ્રદાતા સાથે તપાસો કે કઈ વૈકલ્પિક વ્યવસ્થાઓ યોગ્ય છે તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ માટે હજી પણ સમર્થનની જરૂર હોય છે તે સ્પષ્ટ છે કે નહીં તેની ખાતરી કરો.

જો તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને ઇનપેશન્ટ માનસિક આરોગ્ય એકમમાં દાખલ કરવામાં આવેલ છે, સ્ટાફ સાથે મોબાઈલ ફોનની પહોંચ વિશેની તેમની નિતિ વિશે વાત કરો અને વિચારો કે જો તમારે ખાસ ઘરે રહેવાનું હોય તો તમે કેવી રીતે સંપર્કમાં રહેશો. યુનિટને પૂછો કે શું તમે તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિની માનસિક આરોગ્ય ટીમ સાથે સંપર્કમાં રહેવા માટે વર્ચુઅલ વોર્ડ રાઉન્ડમાં ભાગ લઈ શકશો. જો તમારે ઘરે રહેવાની જરૂર હોય તો આ પણ અસર કરશે કે તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ રજા પર ઘરે આવી શકે છે, તેથી શું થઈ શકે તે વિશે તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ સાથે વાત કરો જેથી તેઓ સંપૂર્ણ માહિતગાર રહે.

જો તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ કોરોનાવાઈરસ (COVID-19)થી પ્રભાવિત થાય છે તો તેમની યોગ્ય સારવાર કરવાની જરૂર છે, તેથી શું કરવું જોઈએ તે અંગે યુનિટ સાથે વાત કરો અને તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ સાથે કેવી રીતે શ્રેષ્ઠ રીતે વાત કરી શકાય.



## તમે દવાઓ કેવી રીતે મેળવશો તેની યોજનાઓ બનાવો

તમે ફોન દ્વારા પુનરાવર્તિત પ્રિસ્ક્રિપ્શન (ડોક્ટરની ચિઠ્ઠી) ઓર્ડર કરી શકો છો. અથવા જો તમારા ડોક્ટરની શસ્ત્રક્રિયા આ પ્રદાન કરે છે, તો તમે એપ અથવા વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરીને આ ઓનલાઇન કરી શકશો.

દવા પહોંચાડવા વિશે તમારી ફાર્મસીને પૂછો અથવા તમારા માટે તે કોણ લઈ શકે છે તે વિશે વિચારો. NHS વેબસાઇટ પર [કોઈ બીજા માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન\(ડોક્ટરની ચિઠ્ઠી\) મેળવવું](#) અને [તમારે પ્રિસ્ક્રિપ્શનો \(ડોક્ટરની ચિઠ્ઠી\) માટે ચૂકવણી કરવી પડશે કે નહીં તે ચકાસવા](#) વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

તમારી નિયમિત સમયમર્યાદામાં પુનરાવર્તિત પ્રિસ્ક્રિપ્શનો(ડોક્ટરની ચિઠ્ઠી) નો ઓર્ડર આપવાનું ચાલુ રાખો. લાંબી અવધિ અથવા મોટી માત્રામાં ઓર્ડર આપવાની જરૂર નથી.

તમારા GP પુનઃ વિતરણ વ્યવસ્થા હેઠળ તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિના પુનરાવર્તિત પ્રિસ્ક્રિપ્શન (ડોક્ટરની ચિઠ્ઠી) ને ફરીથી ગોઠવવામાં રૂપાંતરિત કરી શકે છે. આનો અર્થ એ કે તમે પ્રેક્ટિસમાંથી પુનરાવર્તિત પ્રિસ્ક્રિપ્શન (ડોક્ટરની ચિઠ્ઠી) મેળવ્યા વિના ચોક્કસ સંખ્યામાં પુનરાવર્તનો માટે ફાર્મસીમાં જઈ શકો છો.

ઓનલાઇન દવા ખરીદવા માટે સાવચેત રહો. તમારે ફક્ત રજિસ્ટર્ડ ફાર્મસીઓમાંથી જ ખરીદવું જોઈએ. તમે ચકાસી શકો છો કે ફાર્મસી [જનરલ ફાર્માસ્યુટિકલ કાઉન્સિલ વેબસાઇટ](#) પર રજીસ્ટર છે કે નહીં.

જો તમે બિમાર પડો તો, તમે તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ માટે ગોઠવણ કરવા ઇચ્છો છો, ઉદાહરણ તરીકે, જીવનસાથી, મિત્ર, કુટુંબના સભ્ય અથવા પાડોશીઓ તેમની સંભાળ યોજના, દવાઓ અને કટોકટીના નંબરો સહિતની મહત્વપૂર્ણ માહિતીથી વાકેફ છે તેની ખાતરી કરવી.

## ભોજન માટેના વિકાર

ભોજન વિકાર ધરાવતા બાળકો અને યુવાનોને વર્તમાન પરિસ્થિતિના પાસાઓ ખાસ કરીને પડકારજનક લાગી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, વિશિષ્ટ ખોરાકની ઉપલબ્ધતામાં ઘટાડો, સામાજિક એકલતા અને નિત્યક્રમ માં નોંધપાત્ર ફેરફાર

તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને ભોજનનો વિકાર હોય, તમે **સ્થાનિક સમુદાય ભોજન વિકાર ટીમ** પાસેથી સહાય અને સલાહ લઈ શકો છો. મોટાભાગની સ્થાનિક સમુદાય ભોજન વિકાર ટીમ સીધા પહોંચને સમર્થન આપે છે જે તમારા GP ના રેફરલ પર આધારિત નથી.

નિવારક પ્રતિબંધિત ખોરાકના ઇન્ટેક ડિસઓર્ડર (ARFID)વાળા બાળકો અને યુવાન લોકો માટે, જો કોઈ સમસ્યા હોય અને તે ઉદભવે તેની કાળજી લો:

- ચોક્કસ ખોરાકની ઉપલબ્ધતામાં ઘટાડો. આનો અર્થ એ હોઈ શકે છે કે તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ કે જે મર્યાદિત આહાર પર છે, તેઓ જે તે ખોરાક તે મેળવી શકતા નથી. ઘણાં લોકો તેના બદલે બીજું કઈક કરશે, પણ વજન ઓછું થવા અથવા આગળ ખોરાકની ઉણપના જોખમ સાથે .
- તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિના નિત્યક્રમ નિત્યક્રમમાં નોંધપાત્ર ફેરફાર - ARFID વાળા લોકો માટે, તે મેનેજ કરવું ખૂબ જ દુઃખદાયક અને પડકારજનક હોઈ શકે છે. તમે તાણ કેવી રીતે ઘટાડી શકે અને તેમના આહારમાં વધુ ઘટાડો થવાના જોખમ પર સલાહ લો.
- સામાન્ય ચિંતા વધાવી - તકલીફ સાથે સંકળાયેલ છે અને આ ખાવામાં કેવી રીતે દખલ કરે છે તેને માટે અસ્તિત્વમાં રહેલી અસ્વસ્થતા અને બાધ્યતા મનોગ્રસ્તિ વર્તનનું નિરીક્ષણ કરો.

ઈટીંગ ડિસઓર્ડર ચેરિટી BEAT એક હેલ્પલાઇન પૂરી પાડે છે અને **આ મુશ્કેલ સમયમાં તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને કેવી રીતે સમર્થન આપવો** પર ચિકિત્સકો સાથે માર્ગદર્શન વિકસાવ્યું છે.

શીખવાની અક્ષમતા સાથેના બાળકો અને યુવાન લોકો

અનિશ્ચિતતાના સમયમાં શિક્ષણ અસમર્થતા સાથેના બાળકો અને યુવાન લોકો નિયંત્રણ ગુમાવી શકે છે. તેમને મહામારી વિશે વધુ સમર્થન અથવા અનુકૂળનપૂર્ણ ખુલાસાની જરૂર પડી શકે છે. **તમારી લાગણીઓ અને તમારા શરીરની સંભાળ રાખવા માટે સરળ-વાંચી શકાય તેવી કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) માર્ગદર્શિકા** ની યુક્તિઓ માટે જુઓ.

તેમને મદદ કરવાના સારા રસ્તા હોઈ શકે છે:

- તેમના નિર્ણયોને સમર્થન આપવું
- જો મદદરૂપ હોય તો લેખિત શબ્દો, ચિત્રો, પ્રતીક પદ્ધતિઓ અથવા વસ્તુઓ દ્વારા દૃષ્ટિની પસંદગીઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરવું
- તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા દેવા માટે તેમને સમર્થન આપવું

□ તેમને જણાવો કે તેઓ એકલા નથી

સાંભળતી વખતે, તેમની લાગણીઓને ગંભીરતાથી લેશો અને તેમની ભાવનાઓ વિશે નિર્ણાયક બનશો નહીં. તેઓ મોટા ફેરફારો વિશે ચિંતા અનુભવી શકે છે, જેમ કે લાંબા સમય સુધી ઘરે રહેવાની સંભાવના. જ્યાં શક્ય હોય, નિત્યક્રમ અને પરિસ્થિતિમાં માં ફેરફાર થાય સમજવામાં મદદરૂપ હોય શકે છે અને તે પહેલાં તેમને યોજના બનાવવામાં અને ઉકેલો શોધવામાં મદદ કરવી, જેમકે ચિંતાનો સામનો કરવા માટે કોઈ શોખ પાળવો અથવા આરામદાયક કસરતો કરવી.

લાગણીઓ વિશે વાત કરવા માટે ઉપયોગી ટિપ્પણી માટે, [સંભાળની સલાહ માટેની કુશળતાજુઓ](#). સરળ વાંચન સામગ્રી સાથે, શીખવાની અક્ષમતાઓ માટે કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) વિશે વધુ માર્ગદર્શન માટે, [મેનકેપ વેબસાઇટ](#) જુઓ. BILD (લર્નિંગ ડિસેમ્બિલિટી પ્રોફેશનલ સેનેટ)એ પણ 13 [સંસાધનો સંગ્રહ](#) પ્રકાશિત કર્યો છે કે જે તે કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી દરમિયાન શીખવાની અક્ષમતાઓવાળા લોકોના પરિવારો અને સંભાળ આપનારાઓને સમર્થન આપવા માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે.

## ઓટીસ્ટીક બાળકો અને યુવાન લોકો

ઓટીસ્ટીક બાળકો અને યુવાન લોકો કોરોનાવાઈરસ(COVID-19)ના કોઈપણ શારીરિક લક્ષણોને ઓળખવા માટે સંઘર્ષ કરી શકે છે અને પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી શકે તેવી ભાવનાઓ વિશે વાત કરવામાં મૂશ્કેલી અનુભવી શકે છે. વર્તનમાં ફેરફાર પર નજર રાખો કે જે તમને તેમની ભાવનાત્મક સ્થિતિ તેમજ શારીરિક લક્ષણોને ઓળખવામાં મદદ કરી શકે.

મહામારી દરમિયાન આપણા બધા માટે વિશ્લેષ થાય છે, સામાન્ય દિનચર્યાઓનું પાલન કરવામાં અથવા કુટુંબના વૃદ્ધ સભ્યોની મુલાકાત લેવામાં સક્ષમ ન હોવા સહિત. જો તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ બીમાર પડે છે, તો તેઓ શારીરિક અનુભવને સંચાલિત કરવા માટે સંઘર્ષ કરી શકે છે. તમે કોઈપણ વ્યૂહરચના કે જે તમે જાણો કે તમારા પરિવાર માટે કામ કરી શકે તેનો ઉપયોગ કરીને આ ફેરફારોને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકો છો, અથવા વધુ સહાય અને સમર્થન (આ વિભાગના તળિયે સ્ત્રોતો જુઓ) મેળવી શકો છો

બદલાતી પરિસ્થિતિ, સલામત રહેવા માટે તેઓ શું કરી શકે તેવા ઉપાયો અને વાઈરસના લક્ષણો વિશે તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ સાથે વાત કરતી વખતે

પ્રમાણિક રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. ભવિષ્ય વિશે ચોક્કસ નિવેદનો આપવાનું ટાળો - આ ઝડપથી વિકસતી પરિસ્થિતિ છે અને જો તેમને જણાવવામાં આવેલ હોય તે પ્રમાણે તો બદલાઈ નહીં તો તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ વધુ દુખી થઈ શકે છે **આ પૃષ્ઠ પર માર્ગદર્શન** સાથે કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) વિશેની સત્તાવાર માહિતી સાથે અદ્યતન રહો.

તમારે ઓનલાઇન અથવા ફોન દ્વારા સ્થાનિક ઓટીઝમ જૂથોના સહાય મેળવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. **અસ્વસ્થતાને સંચાલિત કરવા માટે રાષ્ટ્રીય ઓટીસ્ટીક સોસાયટી માર્ગદર્શન** પણ મદદરૂપ હોય શકે છે - તમે **ઓટીઝમ હેલ્પલાઇન** પર 0808 800 પર વધુ સલાહ માટે કોલ કરી શકો છો.

**શારિરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ સાથેના બાળકો અને યુવાન લોકો**

લાંબા ગાળાના શારિરિક આરોગ્ય સમસ્યાઓવાળા બાળકો અથવા યુવાન લોકો, જેમ કે જેમને શ્વાસ લેવાની મશીનનો સતત ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય છે અથવા વ્હીલચેર અથવા પલંગ સુધી મર્યાદિત હોય, તેમની કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી માટે વધુ મજબૂત પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે. તેમને આ સમસ્યા વિનાના બાળકો કરતા વધુ તીવ્ર તકલીફ, ચિંતા અથવા ગુસ્સો હોઈ શકે છે કારણકે તેમનામાં અન્યો લોકોની સરખામણીમાં દૈનિક સુખાકારી માટે ઓછું નિયંત્રણ હોય છે. તેમની ચિંતા સાંભળીને, પરિસ્થિતિ વિશે ખુલ્લી અને પ્રમાણિક સ્પષ્ટતા આપી અને તેમને બચાવવા માટે શું થઈ રહ્યું છે તે વિશેની માહિતી આપીને તેમનું સમર્થન કરો.

જો તમને સામાન્ય રીતે તમારા ઘરમાં સમર્થન હોય, તો તપાસો કે તમારી સ્થાનિક સત્તા અથવા સંભાળ કરનાર પાસે વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા શું છે. તમારા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ માટે હજી પણ સમર્થનની જરૂર હોય છે તે સ્પષ્ટ છે કે નહીં તેની ખાતરી કરો.

બાળકો અને યુવાનોને જોખમ વધારનારી પરિસ્થિતિઓ વિશે વધુ માહિતી માટે, **તબીબી આધારો પર નિર્ધારિત લોકોને નિવારવા અને બચાવવા અંગેનું માર્ગદર્શન અત્યંત સંવેદનશીલ** જુઓ.

**બાળકો અને યુવાન લોકો જેઓ અન્યની સંભાળ રાખે છે**

કેટલાક બાળકો અને યુવાન લોકોને વચસ્કો અથવા ભાઈ-બહેનોની સંભાળની જવાબદારીઓ પણ હોઈ શકે છે. તેઓ ચિંતિત હોઈ શકે છે કે જો તેઓ જેની સંભાળ રાખે છે તે બીમાર થઈ જાય તો શું થશે. અથવા શું થશે જો તેઓ પોતે બીમાર પડે

અને જેની સંભાળ રાખે છે તે વ્યક્તિને સમર્થન આપવામાં અસમર્થ થશે. ભલે તેઓ હાલમાં સંભાળ આપનાર તરીકે કાર્ય નહીં કરતાં હોય, એવું શક્ય છે કે તેઓ કોઈ પુખ્તવયના લોકો સાથે હોય તો તેમને થઈ શકે છે.

જો તમે અથવા કુટુંબના બીજા સભ્ય કે જેમની બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ સંભાળ રાખે છે અથવા સંભાળ લેવાની જરૂર પડી શકે છે તો શું થશે તેનું આયોજન આમની સાથે કરો, અન્ય લોકો માટે સંપર્કની વિગતો સહિત કે જે આગળ વધી તેમની મદદ કરી શકે કે જે તેમની ચિંતા દૂર કરવામાં મદદ કરશે.

### ધમકાવવું

કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારીને કારણે કેટલાક વ્યક્તિઓને ધમકી, ભેદભાવ અથવા પજવણીનો, ઉદાહરણ તરીકે તેમની વંશીયતા અથવા રાષ્ટ્રીયતા અથવા કથિત માંદગીને કારણે અનુભવ કરી શકે છે. તે તપાસવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તમારા બાળકો અને યુવાનો બીજાઓનેની ધમકીનો અનુભવ કરી રહ્યા નથી અથવા ધમકાવી રહ્યા નથી.

તમારા બાળકો અને યુવાનોને યાદ અપાવો કે ઓનલાઇન અને ઘર સહિત, દરેકજણ જ્યાં પણ હોય ત્યાં સુરક્ષિત રહેવાના હકદાર છે ધમકાવવું હંમેશા ખોટું છે, અને આપણે સૌએ દયાળુ બનવા અને એકબીજાને સમર્થન આપવા માટે ભાગીદાર બનવું જોઈએ. જો તેમને ધમકી મળી હોય તો, તેઓ જે વ્યસ્કને વિશ્વાસ કરતાં હોય તેમને જણાવવા અનુકૂળ હોવાં જોઈએ.

વધુ સલાહ અને સંસાધનો માટે, [1-800-4-A-CHILD એલાયન્સ વેબસાઈટ](#) જુઓ.

### શોક અથવા સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણીઓ અનુભવવી

જ્યારેપણ થાય, કોઈ પ્રિયજનના ખોટનો અનુભવ કરવો એ ખૂબ મુશ્કેલ અને પડકારજનક સમય હોઈ શકે છે. બાળકો અને યુવાન લોકો તેમની ઇચ્છા મુજબની રીતે વિદાય ન આપી શકે, અને તેમના સામાન્ય સપોર્ટ નેટવર્કથી જોડાવવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

બાળકો અને યુવાનોને તેમની ઉંમર, તેમની સમજણના સ્તર, અને તેમના દૈનિક જીવનમાં મૃત્યુના બદલાવના આધારે દુઃખ જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે, તેઓ ઘણી વખત મજબૂત લાગણીઓના મોજા અનુભવે છે જેમકે ઉદાસીનતા, અપરાધ, આંચકો

અને ક્રોધ કે જે તેઓ વ્યક્ત કરવા સંઘર્ષ કરી શકે છે તેમનું વર્તન બદલવા માટે અને અન્ય લોકો વિશે તેમણે ખૂબ ચિંતા કરવી તે ખૂબ સામાન્ય છે.

જ્યારે તમે જાતે દુઃખમાં હોવ ત્યારે બાળકને સમર્થન આપવો પડકારરૂપ હોઈ શકે છે. કાળજીપૂર્વક સાંભળવું, વય-યોગ્ય રીતે પ્રામાણિકપણે પ્રશ્નોના જવાબો, શક્ય હોય ત્યાં નિત્યક્રમ ચાલુ રાખવું, અને ખૂબ પ્રેમ અને સમર્થન આપવાથી મદદ મળે છે.

NHS પાસે દુઃખ અને ઉપલબ્ધ સપોર્ટ વિશે સલાહ છે, અને બાળપણના શોકનું નેટવર્ક પાસે રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક સહાયક સંસ્થાઓની માહિતી અને લિંક્સ છે.

### માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તાત્કાલિક મદદ ક્યાંથી મેળવવી

જો તમને તાત્કાલિક માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો છે અને તમારે હવે સહાયકની પહોંચની જરૂર છે તો, [NHS.UK તાત્કાલિક માનસિક આરોગ્ય પેજની](#) સહાય માટે સ્થાનિક વિકલ્પ શોધવા મુલાકાત લો.

### માતાપિતા અથવા સંભાળ આપનારના સમર્થન માટે

#### માતા પિતા અને કાળજી લેનારાઓ માટે યંગ માઈન્ડસ

[યંગ માઈન્ડસ](#) 25 વર્ષ સુધીના બાળકો અને યુવાન લોકોમાં માનસિક આરોગ્ય અને વર્તનની સમસ્યાઓ વિશે સલાહ પૂરી પાડે છે. તમે [પેરેન્ટ્સ અને કેરર્સ હેલ્પલાઈન](#) 0808 802 5544 પર કોલ કરી શકો છો કૃપા કરીને જાણકાર રહો કે યંગ માઈન્ડસ કોઇપણ સીધી મનોવૈજ્ઞાનિક સેવાઓ આપતા નથી અને NHS અથવા બાળકો અને યુવાન લોકોની માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ(CYPMHS)ને સીધો સંદર્ભ આપતાં નથી.

#### તમારા બાળક અને અથવા યુવાન વ્યક્તિ માટે હેલ્પલાઇનો અને વેબસાઇટ

જો તમારું બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ કોઈની સાથે અજ્ઞાત બની વાત કરવાનું પસંદ કરે તો તેઓ હેલ્પલાઇન પર કોલ કરી શકે છે અથવા ચાઇલ્ડ લાઇન અથવા દ મિક્સ જેવી વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકે છે.

[શાઉટ](#) કોઈપણ સમયે, કોઈને પણ કટોકટીમાં ટેક્સ્ટ દ્વારા નિઃશુલ્ક, ગોપનીય સલાહ 24/7 પૂરી પાડે છે.

તમે:

- UK માં તાલીમ મેળવેલ કટોકટીના સ્વયંસેવકોની સાથે 85258 પર SHOUT ટેક્સ્ટ કરી શકો છો
- જે પ્રશિક્ષિત છે અને સક્રિય શ્રવણ અને સહયોગી સમસ્યાનું નિરાકરણ પ્રદાન કરે એવા કોઇકને ટેક્સ્ટ કરો

ચાઇલ્ડલાઇન કોઇપણ સમસ્યા વાળા બાળકને ગુપ્ત હેલ્પલાઇન પૂરી પાડે છે. તે આરામ આપે છે, સલાહ આપે છે અને રક્ષણ આપે છે.

તમે:

- 0800 1111 પર નિ:શુલ્ક કોઇપણ સમયે કોલ કરી શકો છો
- કાઉન્સિલર સાથે ઓનલાઇન ચેટ કરી શકો છો
- મેસેજ બોર્ડ્સ ચકાસો

The Mix નિ:શુલ્ક ગોપનીય હેલ્પલાઇન અને ઓનલાઇન સેવા પ્રદાન કરે છે જેનો ઉદ્દેશ યુવાનોને શ્રેષ્ઠ સહાય, કોઇપણ સમસ્યા માટે પ્રદાન કરે છે.

તમે:

- 0808 808 4994 પર નિ:શુલ્ક કોલ કરી શકો છો – લાઇનો સવારે 11 વાગ્યાથી રાતે 11 વાગ્યા સુધી રોજ ખુલ્લી છે
- ઓનલાઇન કમ્યુનિટી ની પર્હોચ મેળવો
- The Mixને ઇમેઇલ કરો

રાઇઝ અબોવએક ડિજિટલ સ્ત્રોત છે જે આરોગ્ય માટેના પડકારોનો સામનો કરવા માટે વિકસિત કરવામાં આવ્યો છે, જેમાં કોરોનાવાયરસ (COVID-19) નો સમાવેશ થાય છે, જેમાં યુવાનો સાથે ગુંજી ઉઠે છે. તે એક ડિજિટલ હબ છે જે યુવાનોને સલામત અને પ્રેરણાદાયક સ્થાન પ્રદાન કરે છે જ્યાં તેઓ જે સમસ્યાઓ આવે છે તેમાંથી કેમ પાર ઉતરવું અને તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા અને આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે બાંધવો તે શીખે છે.

- માર્ગદર્શન, સંસાધનો અને સેવાઓ માટેની કેટલીક લિંક્સ ઇંગ્લેન્ડ માટે વિશિષ્ટ છે. સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ, અને નોર્થન આયરલેન્ડ3] [માટે વિકસિત વહીવટ, ચોક્કસ માર્ગદર્શન નીચેના પૃષ્ઠો પર મળી શકે છે