UK Health
Security
Agency

ઘરમાં જ રહો: સંભવિત અથવા પુષ્ટિ કરાયેલ કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના ચેપ ધરાવતા ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

જીવનો બચાવવા માટે તેમજ NHSનું રક્ષણ કરવા માટે સમાજમાં કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવા આપણે સહુ પગલાં લઈએ તે અગત્યનું છે.

આ માર્ગદર્શિકા આમના માટે છે:

- જે લોકોને કોવિડ-19ને કારણે કદાચ થયાં હોઈ શકે તેવાં ચિહ્નો હોય તેઓ, જેઓ ટેસ્ટ કરાવવાની રાહ જોઈ રહ્યાં હોય તેમના સહિત
- જે લોકોની કોવિડ-19ની તપાસનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય તેઓ (તેમને કોઈ ચિહ્નો હોય કે નહિ)
- કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ અથવા જેમના કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવો કોઈ વ્યક્તિની સાથે હાલમાં એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો

આ માર્ગદર્શિકામાં ઘરનાં સભ્યો એટલે કે:

- એકલી રહેતી કોઇ એક વ્યક્તિ
- એક જ સરનામે રહેતાં લોકોનું જૂથ (જેઓ એકબીજાનાં સગાં હોય કે નહિ) અને જેઓ રાંધવાની સગવડો, બાથરૂમો કે ટોઇલેટો કે બેઠકના વિસ્તારો વહેંચીને વાપરતાં હોય. આમાં બોર્ડિંગ સ્કૂલોમાં અથવા રહેઠાણોના હૉલમાં રહેતાં વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ થઈ શકે જેઓ આવી સહિયારી સુવિધાઓ વાપરતાં હોય
- ભટકતું જીવન ગાળતાં લોકોનું જૂથ, દાખલા તરીકે, ટ્રાવેલર સાઈટો પર, વાહનોમાં કે કેનાલ બોટ પર રહેતાં લોકો

કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો તમે સંપર્કમાં આવ્યાં હો, પરંતુ હાલમાં તેમની સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હો, તો અલગ માર્ગદર્શિકા અનુસરો. જો તમે વિદેશથી યુ.કે. આવ્યાં હો, તો તમારે કદાચ સેલ્ફ-આઈસોલેટ પણ કરવું પડે.

આ માર્ગદર્શન ઇંગ્લેંડમાં લાગુ પડે છે.

લક્ષણો

કોવિડ-19નાં સૌથી અગત્યનાં ચિહ્નો નીચેનામાંથી કોઈપણની તાજેતરની શરૂઆત છે:

- નવી સતત ઉધરસ
- ઉંચુ તાપમાન
- સ્વાદ અથવા સૂંઘવાની તમારી સામાન્ય શક્તિ જતી રહેવી કે તેમાં ફેરફાર થવો (એનોસ્મિયા)

મોટાભાગનાં લોકો માટે, કોવિડ-19 એક હળવી બીમારી રહેશે. પરંતુ, જો તમને ઉપર જણાવેલામાંથી કોઇ પણ ચિહ્નો હોય, ભલે પછી તમારાં ચિહ્નો સાવ હળવાં હોય, તો પણ ઘરમાં જ રહો અને ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો.

કોવિડ-19 સાથે બીજાં અનેક ચિહ્નો સંકળાયેલાં છે. બીજાં ચિહ્નો અન્ય કોઈ કારણોસર પણ હોઈ શકે છે અને માત્ર તે જ ચિહ્નો હોવાં તે કોવિડ-19 ટેસ્ટ

કરાવવા પૂરતું કારણ નથી. તમારાં ચિહ્નો વિશે જો તમને ચિંતા થતી હોય તો તબીબી સલાહ લો.

જો તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય અને તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો તમારે આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ. આનું કારણ એ છે કે તમે રસી લીધી હોવા છતાંયે કોવિડ-19 થવાનું અને બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું હજુયે શક્ય છે.

મુખ્ય સંદેશાઓ

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિએ ઘરે જ રહેવું જોઈએ અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તો તમારે બને તેટલું જલદી PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ. તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તો પણ આ લાગુ પડે છે.

કોવિડ-19 થયો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં તમે રહેતાં હો, તો તમારે ઘરમાં રહીને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. 16 ઓગસ્ટથી, જો તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય અથવા 18વર્ષ અને 6 મહિનાથી નાની ઉંમરનાં હો અને તમે કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હો, તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નહિ પડે.

તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચના આપવામાં આવ્યા બાદ પણ જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ નહિ કરો તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે[1]. જો તમારે ઘરમાં રહેવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડે, અથવા જેમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તેવા કોઈ બાળકના તમે માતાપિતા કે વાલી હો તો, તમે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ મારફતે એક જ વાર મળતી £500ની ચૂકવણી મેળવવા માટે કદાચ હકદાર બની શકો.

[1] આ માર્ગદર્શિકાના હેતુસર આમાં ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ કોન્ટેક્ટ ટ્રેસરો/કોલ હેન્ડલરો, NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સાથે કામ કરતાં લોકલ ઓથોરિટીનાં કોન્ટેક્ટ ટ્રેસરો, પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડની આરોગ્ય સુરક્ષા ટુકડીઓ તેમજ NHS કર્મચારીઓનો (આરોગ્ય સંભાળના સંપર્કો માટે) સમાવેશ થાય છે

કોવિડ-19 માટેના ટેસ્ટ

કોઈને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે ચકાસવા માટે હાલમાં 2 પ્રકારના ટેસ્ટ કરવામાં આવી રહ્યા છેઃ

- પોલિમેરાસ ચેઈન રીએક્શન (PCR) ટેસ્ટ્સ
- લૅટરલ ફ્લો ડિવાઈસ એન્ટિજૅન (LFD) ટેસ્ટ - જે રૅપિડ લૅટરલ ફ્લો ટેસ્ટ તરીકે પણ ઓળખાય છે

PCR ટેસ્ટ વાઈરસના RNA (રીબોન્યુક્લેઈક ઍસિડ, જેનેટિક પદાર્થ) પકડે છે. PCR કોવિડ-19 માટેના સૌથી ભરોસાપાત્ર ટેસ્ટ છે. તેનાં પરિણામો આવવામાં થોડી વાર લાગે છે કારણ કે સામાન્ય રીતે તેના પર લેબોરેટરીમાં પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ.

કોવિડ-19 થયો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો પણ PCR ટેસ્ટ કરાવી શકે છે, કારણ કે તેમને ચિહ્નો ન હોવા છતાંયે તેમને ચેપ લગાવાનું ઘણું મોટું જોખમ રહેલું છે.

LFD ટેસ્ટથી કોરોનાવાઈરસમાં રહેલા પ્રોટીન પકડાય છે અને તે સગર્ભાવસ્થા માટે કરવામાં આવતા ટેસ્ટ જેવો હોય છે. તે સરળ અને વાપરવામાં સહેલા હોય છે. LFD ટેસ્ટ બધા સંજોગોમાં PCR ટેસ્ટ જેટલા સચોટ હોતા નથી, પરંતુ કોરોનાવાઈરસનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવતાં જેટલી સંખ્યાનાં લોકો PCR ટેસ્ટથી પકડી શકાય છે એટલી જ સંખ્યામાં આ ટેસ્ટ પણ પકડી શકે છે. જે લોકોમાં કોવિડ-19નાં કોઈ ચિહ્નો ન હોય તેમનામાં મુખ્યત્વે આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતાં જે લોકોને કોવિડ-19નાં લક્ષણો ન હોય તેઓ LFD ટેસ્ટ્સનો ઉપયોગ કરીને નિયમિત ટેસ્ટિંગ કરાવવામાં ભાગ લઈ શકે છે. ઘણાં લોકો સ્કૂલ અથવા કામના સ્થળે કરવામાં આવતા LFD ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામોમાં આ પહેલેથી કરી જ રહ્યાં છે. આ બધા જ પ્રોગ્રામો 'એસિમ્પ્ટોમૅટિક ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામ્સ' તરીકે ઓળખાય છે અને તેનાથી બીજાં લોકોમાં ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવામાં મદદ થઈ શકે છે.

તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તો

જો તમને કોવિડ-19 રસી મળી ચૂકી હોય, તો તમને કોવિડ-19 લાગવાની અને જો તમને લાગે જ તો તેનાથી ગંભીરપણે બીમાર પડવાની શક્યતાઓ ઓછી છે. તમે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવો તેની શક્યતાઓ પણ ઓછી છે, પરંતુ હજુ પણ તે થઇ શકે તેવું સંભવ છે.

જો તમને કોવિડ-19નાં [ચિહ્નો](#) હોય અથવા તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો તમારે હજુ પણ આ માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ, ભલે તમે કોવિડ-19 રસીના એક અથવા બંને ડોઝ લઈ લીધેલા હોય તો પણ. આના લીધે તમે બીજાં લોકોને ચેપ લગાડવાનું જોખમ ઘટશે અને બીજાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે.

16 ઓગસ્ટથી, જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઇ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં હો અને તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય, અથવા તમે 18 વર્ષ 6 મહિનાથી નાની ઉંમરનાં હો તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નહિ પડે. [એક જ ઘરમાં રહેતાં અને સંપર્કમાં આવેલાં જે લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂરત નથી](#) તેમના માટે આ વિભાગમાં વધુ માહિતી આપેલી છે.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તો

ઘરમાં રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો ઘરમાં રહો અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો. જો તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, પણ તમને કોઈ [ચિહ્નો](#) ન હોય, તો ઘરમાં રહો અને તમારું પરિણામ આવે એટલે તરત જ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો.

તમારા ઘરનાં સભ્યોએ પણ આઈસોલેટ કરવાનું રહેશે. [તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોએ શું કરવું જરૂરી છે તે વિશે](#) માહિતી માટે કૃપા કરીને નીચેનો વિભાગ જુઓ.

જો તમે અત્યાર સુધી ન કર્યું હોય, તો 119 પર ફોન કરીને અથવા ઓનલાઈન PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો. તમે હોમ ટેસ્ટ કિટની અથવા ટેસ્ટના સ્થળ પરની અપોઈન્ટમેન્ટની કે ટેસ્ટના પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમ્યાન ઘરમાં જ રહો. તમે અમુક ચોક્કસ સંજોગોમાં ઘરમાંથી બહાર નીકળી શકો છો, પરંતુ કામ, શાળા કે જાહેર સ્થળોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો. કયા સંજોગોમાં તમે ઘરમાંથી બહાર નીકળી શકો તે અહીં જુઓ.

જો તમારે ટેસ્ટ કરાવવાના સ્થળે જવા માટે ઘરમાંથી બહાર નીકળવું પડે તેમ હોય, તો ચહેરા પર આવરણ પહેરો, તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર રહો, અને પછી તરત જ ઘરે પાછાં આવતાં રહો.

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામની જાણ કરવામાં આવી હોય તો તમારે આઈસોલેશનનો આખો સમયગાળો પૂરો કરવો જ જોઈએ, અમુક ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓ સિવાય, જ્યાં તમે સહાયતા સાથેનો LFD કરાવ્યા બાદ કરાવેલPCR ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવ્યું હોય. આઈસોલેશનનો તમારો સમય જ્યારથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય ત્યારથી તરત જ, અથવા જો તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો તમારો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય ત્યારથી શરૂ થઈ જાય છે. તમારા આઈસોલેશનના સમયમાં જ્યારથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસનો (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસનો) અને તે પછીના પૂરા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે જો, તમારાં ચિહ્નો મહિનાની 15 તારીખે કોઈ પણ સમયે શરૂ થયાં હોય (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય પણ તમારો કોવિડ-19નો પહેલો પોઝિટિવ ટેસ્ટ 15મીએ કરવામાં આવ્યો હોય), તો તમારો આઈસોલેશનનો સમયગાળો 25મી રાત્રે 23:59 કલાકે પૂરો થશે.

જો તમને ટેક્સ્ટ, ઈમેઈલ અથવા ફોન મારફતે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવાની વેબસાઈટ પર લૉગ ઈન કરવાનું કહેવામાં આવે તો તમારે તે કરવું જોઈએ. તમારાં ચિહ્નો ક્યારથી શરૂ થયાં હતાં તે તમને પૂછવામાં આવશે. આ માહિતી તમારે આપવી જોઈએ કારણ કે તમે ચેપી હો તે દરમ્યાન તમારી સાથે કોણ સંપર્કમાં આવ્યું હતું તેમને ઓળખવામાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

તમે તાજેતરમાં કોના સંપર્કમાં આવ્યાં હતાં તે તમને પૂછવામાં આવશે, જેથી તેમને જાહેર આરોગ્યને લગતી સલાહ આપી શકાય. તેમને તમારી ઓળખ આપવામાં આવશે નહિ. તમે આ માહિતી પૂરી પાડો તે ખૂબ જ અગત્યનું છે, કારણ કે તે તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને વિસ્તૃત સમાજનાં લોકોના રક્ષણમાં મદદ કરવાની અત્યંત અગત્યની ભૂમિકા ભજવશે.

તમારાં ચિહ્નો જતાં રહ્યાં હોય અથવા જો તમને માત્ર ઉધરસ કે એનોસ્મીઆનાં જ ચિહ્નો રહ્યાં હોય, કે જે ઘણાં અઠવાડિયાં સુધી ચાલુ રહી શકે છે, તો તમે આખા 10 દિવસ પછી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરીને તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરીથી શરૂ કરી શકો છો. જો 10 દિવસ પછી પણ તમને ખૂબ વધારે તાવ હોય, અથવા બીજી કોઇ રીતે તબિયત ખરાબ હોય, તો ઘરે જ રહો અને તબીબી સલાહ મેળવો.

જો તમે ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામને કારણે આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, પણ તમને બીજાં કોઇ ચિહ્નો ન જણાયાં હોય, અને તમને તમારા આઈસોલેશનના સમય દરમ્યાન કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો જે દિવસથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસથી શરૂ કરીને પૂરેપૂરા 10 દિવસની ગણતરી કરીને નવા 10 દિવસનો આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ કરો.

આઈસોલેશનનો પહેલો સમયગાળો પૂરો કર્યા બાદ જો કોઇ પણ સમયે તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારે અને તમારા ઘરનાં સભ્યોએ આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલાં પગલાં ફરીથી અનુસરવાં જોઇએ.

કોવિડ-19 વાળાં મોટાભાગનાં લોકોને હળવી બીમારી જેવું લાગશે. જો તમારી બીમારી અથવા ઘરનાં બીજા કોઇ પણ સભ્યની બીમારી વધારે વણસવા લાગે, તો તુરંત જ તબીબી સલાહ મેળવો.

તમારા ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી શક્ય તેટલા દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો, ખાસ કરીને જો તેઓ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તો. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે, બીજાં લોકો હાજર હોય ત્યારે રસોડાં અને અન્ય બેઠક વિસ્તારો જેવી સહિયારી જગ્યાઓ ન વાપરો અને તમારું ભોજન ખાવા માટે પાછું તમારા રૂમમાં લઇ જાવ. તમારા ઘરની અંદર સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવતી વખતે ચહેરા પરનું આવરણ અથવા સર્જિકલ માસ્ક પહેરી રાખો.

તમારા ઘરની અંદર, બગીચામાં કે પોતાની અગંત આઉટડોર જગ્યામાં કસરત કરો. તમારા ઘરની અંદર ચેપ ફેલાતો ઓછો કરવા માટેની સામાન્ય સલાહનું પાલન કરો.

કેટલાંક લોકો માટે ઘરમાં બીજાં લોકોથી અલગ પડવાનું કદાચ મુશ્કેલ પડે એવું બને. જો તમે બાળકો સાથે રહેતાં હો અથવા કોઈની સંભાળ રાખવાની તમારા પર જવાબદારી હોય, તો આ બધાં પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને, પરંતુ તે સંજોગોમાં તમારાથી બને તેટલી ક્ષમતાપૂર્વક આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો.

જે લોકો ટ્રાવેલર સાઈટ એટલે કે વણઝારાના મુકામો પર, વાહનમાં કે કેનાલ બોટમાં રહેતાં હોય તેમને કદાચ પાણી તેમજ આરોગ્ય સ્વચ્છતાની સુવિધાઓ

મેળવવામાં વધારાની તકલીફો પડી શકે. તમારા અને તમારા કુટુંબીજનોને જેટલી જગ્યા ઉપલબ્ધ હોય તેટલામાં કોવિડ-19નો ફેલાવો ઓછો કરવા માટે તમારાથી બને તેટલું બધું કરવાનો તમારે ઉદ્દેશ રાખવો જોઈએ. વધારે સહાયતા અને વ્યવહારૂ સલાહ નીચે આપેલાં છે.

તમને ચિહ્નો દેખાયાં હોવાને કારણે તમે ટેસ્ટ કરાવ્યા પછી જો કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટનું તમારું પરિણામ નેગેટીવ આવે તો

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે પરંતુ તમને હજુ પણ ચિહ્નો હોય, તો તમને શરદી, ફ્લૂ કે પેટના રોગી જીવાણુ જેવી બીજી કોઇ વાઈરલ બીમારી હોઇ શકે છે. તમારી તબિયત સારી ન થાય ત્યાં સુધી અને જો તમને ઝાડા કે ઉલટી પણ થયા હોય તો ઓછામાં ઓછા બીજા 2 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ. તમારાં ચિહ્નો વિશે જો તમને ચિંતા થતી હોય તો તબીબી સલાહ લો.

તમે આઈસોલેટ થવાનું બંધ કરી શકો છો, જોઃ

- તમારી તબિયત સારી હોય અને તમને ઓછામાં ઓછા 2 દિવસ સુધી ઝાડા કે ઉલટી ન થયા હોય
- તમારા ઘરમાં બીજાં કોઈને ચિહ્નો ન હોય
- તમારા ઘરમાં બીજા કોઈના કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ ન આવ્યું હોય
- તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સલાહ ન મળી હોય કે તમારે કાનૂની રીતે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે

તમારાં ચિહ્નોને કારણે તમારા ઘરમાં જો બીજા કોઈ આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય તો તેઓ પણ આઈસોલેશન બંધ કરી શકે છે.

તમારો આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થયા પછી ટેસ્ટ કરાવવો

જો કોવિડ-19 માટે PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હશે, તો સંભવિત રીતે તમે આ રોગ સામે અમુક રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવી હશે. પરંતુ દરેક જણ રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવશે, અથવા તે કેટલો લાંબો સમય ચાલશે તેની ખાતરી ન આપી શકાય. કોવિડ-19 ચેપ લાગ્યા પછી કેટલાક સમય સુધી PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ રહે તે શક્ય છે.

જે કોઈને આ પહેલાં કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તેમનો 90 દિવસની અંદર ફરીથી ટેસ્ટ ન કરવો જોઈએ, સિવાય કે તેમને કોવિડ-19નાં બીજાં નવાં ચિહ્નો શરૂ થાય.

પરંતુ, જો અગાઉના કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામના 90 દિવસની અંદર તમે LFD ઍન્ટિજૅન ટેસ્ટ કરાવો, દાખલા તરીકે તમારા કામના સ્થળ કે કમ્યૂનિટી ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામના ભાગરૂપે, અને આ ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે અને તમારા ઘરનાં લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને આ માર્ગદર્શનમાં આપેલાં પગલાં ફરીથી અનુસરવાં જોઈએ.

જો કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામ બાદ 90 દિવસ કરતાં વધારે સમય જતો રહ્યો હોય, અને તમને કોવિડ-19નાં નવાં ચિહ્નો શરૂ થાય અથવા LFD ઍન્ટિજૅન કે PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે, તો આ માર્ગદર્શનમાં આપેલાં પગલાં ફરીથી અનુસરો.

જો તમે એસિમ્પ્ટોમેટિક ટેસ્ટિંગમાં ભાગ લેતાં હો

ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતાં જે લોકોને કોવિડ-19નાં લક્ષણો ન હોય તેઓ LFD ટેસ્ટ્સનો ઉપયોગ કરીને નિયમિત ટેસ્ટિંગ કરાવવામાં ભાગ લઈ શકે છે. એસિમ્પ્ટોમૅટિક ટેસ્ટિંગથી એવાં લોકોને ઓળખવામાં મદદ થઈ શકે છે જેમને કોવિડ-19 હોઈ શકે પણ તેમની તબિયત ખરાબ ન હોય, જેથી તેઓ બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાતો ઘટાડવા માટેનાં પગલાં લઈ શકે.

એસિમ્પ્ટોમૅટિક LFD ટેસ્ટિંગ નિયમિતરૂપે અઠવાડિયામાં બે વાર કરવામાં આવે તો સૌથી વધુ અસરકારક રહે છે. LFD ટેસ્ટ્સ મંગાવવા વિશેની વધુ માહિતી મળી શકે છે. જો કોવિડ-19 માટેના LFD ટેસ્ટનું તમારું પોઝિટિવ પરિણામ આવે, તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ. તમારે ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ માટે વિનંતી કરવી જોઈએ.

LFD ટેસ્ટ્સ 2 રીતે કરી શકાય છેઃ

- સહાયતા સાથેનો ટેસ્ટ એટલે કે તાલીમપ્રાપ્ત ઓપરેટરની દેખરેખ હેઠળ વ્યક્તિ પોતે જાતે ટેસ્ટ કરે છે, અને પછી તે વ્યક્તિ તે ટેસ્ટ પર પ્રક્રિયા કરીને તેનું વાંચન કરીને પરિણામની જાણ કરે છે
- ઘરમાં કરવામાં આવતો (સેલ્ફ-રીપોર્ટેડ) ટેસ્ટ જ્યાં વ્યક્તિ પોતાની જાતે ટેસ્ટ કરીને પોતાનાં પરિણામ વાંચીને તેની જાણ કરે છે

જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ ચિહ્નો હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટની વિનંતી કરવી જોઈએ.

જો તમારા સહાયતા સાથે કરવામાં આવેલા LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો

જો તમે સહાયતા સાથે LFD ટેસ્ટ કરાવ્યો હોય, અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય, તો તમારે તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ. જો તમે તેમ નહિ કરો તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે. જો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી હોય તો, તમે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ મારફતે એક જ વાર મળતી £500ની ચૂકવણી મેળવવા હકદાર બની શકો.

તમારે બને તેટલું જલદી અને મોડામાં મોડું LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યાના 2 દિવસની અંદર ફૉલો-અપ PCR ટેસ્ટ પણ કરાવવો જોઈએ.

તમારા ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટના પરિણામની રાહ જોતાં હો તે દરમ્યાન, તમારે અને તમારા ઘરનાં સભ્યોએ આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ. જો તમારા ફૉલો-અપ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, અને જો આ PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટના 2 દિવસની અંદર કર્યો હોય, તો તમને અને તમારા ઘરનાં સભ્યોને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેશન બંધ કરવાનું કહેવામાં આવશે. પરંતુ, તમારે અને તમાર ઘરનાં સભ્યોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ, જોઃ

- આ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય
- તમે ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ ન કરાવવાનું પસંદ કર્યું હોય
- તમારો ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટ પછીના 2 દિવસ પછી કર્યો હોય

તમારા LFD ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામ પછી બને તેટલું જલદી ફૉલો-અપ PCR ટેસ્ટ નોંધાવવાનું અગત્યનું છે.

જો તમારા ઘરે જાતે કરેલા (સેલ્ફ-રીપોર્ટેડ) LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો

જો તમારો LFD ટેસ્ટ ઘરે કર્યો હોય (જાતે જાણ કરવી), તો તમારે તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. તમારે અને તમારા ઘરનાં સભ્યોએ આ માર્ગદર્શિકા

અનુસરવી જોઈએ. તમારે બને તેટલું જલદી ફૉલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની પણ ગોઠવણ કરવી જોઈએ. જો ફૉલો-અપ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટીવ આવે, તો તમે અને તમારા ઘરનાં સભ્યો આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરી શકો છો.

જો કોવિડ-19 થયો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો તો

ઘરમાં રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો. કામ, શાળા કે જાહેર સ્થળોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીઓનો ઉપયોગ ન કરો. 16 ઓગસ્ટથી, જો તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય અથવા 18 વર્ષ અને 6 મહિનાથી નાની ઉંમરનાં હો, તો અને જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નહિ પડે. નીચે વધારે માહિતી માટે આપેલ વિભાગ જુઓ. જો તમને કોવિડ-19 રસીનો એક જો ડોઝ મળેલો હશે, તો તમારે હજુયે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી રહેશે.

તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળામાં, તમારા ઘરમાં પહેલી વ્યક્તિને જ્યારથી ચિહ્નો શરૂ થયા હોય તે દિવસનો (અથવા જો તેમને કોઈ ચિહ્નો ન હતાં તો જે દિવસે તેમનો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસનો) અને તે પછીના આખા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે જો તમારો 10 દિવસનો આઈસોલેશનનો સમય મહિનાની 15મી તારીખે શરૂ થયો હોય તો તમારો આઈસોલેશનનો સમય 25મીએ રાત્રે 23:59 વાગે પૂરો થશે અને તમે તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરી પાછો શરૂ કરી શકો છો.

જો તમે કોઈના સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય અને NHS Test and Trace દ્વારા તેમજ NHS COVID-19 ઍપ દ્વારા પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ હેઠળ તમારી લોકલ ઓથોરીટી તરફથી £500 ચૂકવણી મેળવવા માટે પણ કદાચ હકદાર બની શકો. સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તેવા કોઈ બાળકના તમે માતા કે પિતા અથવા વાલી હો તો પણ તમે આ ચૂકવણી માટે હકદાર બની શકો છો.

સેલ્ફ-આઈસોલેશનનું પાલન નહિ કરવાને પરિણામે, ઓછામાં ઓછી £1,000થી શરૂ થતો દંડ કરવામાં આવી શકે. 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈ પણ વ્યક્તિનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અને જો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તેમનો સંપર્ક કરીને તેમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું

હોય, તો તેઓ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરે છે તેની ચોક્સાઈ રાખવાની જવાબદારી તેમનાં માતાપિતા કે વાલીની છે.

સંપર્કનાં જે લોકોએ 16 ઓગસ્ટથી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી તેઓ

જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હશો અને નીચેનામાંથી કોઈ લાગુ પડતું હશે તો 16 ઓગસ્ટથી તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું નહિ પડે:

- તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય
- તમે 18 વર્ષ અને 6 મહિનાથી નાની ઉંમરનાં હો
- તમે માન્યતાપ્રાપ્ત કોવિડ-19 રસીકરણ પ્રયોગમાં ભાગ લીધેલો હોય અથવા હાલમાં ભાગ લઈ રહ્યાં હો
- તમે તબીબી કારણોસર રસી લઈ શકો તેમ ન હો

સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોવાનો અર્થ છે, તમે યુ.કે.માં MHRA દ્વારા માન્યતાપ્રાપ્ત કોવિડ-19 રસી લીધી હોય અને તમારી ભલામણ કરાયેલ રસીના ડોઝ લીધા પછી ઓછામાં ઓછા 14 દિવસ વીતી ગયા હોય.

તમને સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યું હોવાનું જણાવવા માટે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ તમારો સંપર્ક કરશે અને કાનૂની રીતે તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી છે કે નહિ તે તપાસશે. જો તમારે કાનૂની રીતે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી નહિ હોય, તો તમને ટેસ્ટ કરાવવા વિશેની સલાહ આપવામાં આવશે અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવાનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવશે. તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ, બને તેટલું જલદી PCR ટેસ્ટ કરાવવાની તમને સલાહ આપવામાં આવશે..

જો છેલ્લા 90 દિવસની અંદર તમારો PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટ ન કરાવવો જોઈએ, સિવાય કે તમને કોવિડ-19નાં કોઈ નવાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય, કારણ કે કોવિડ-19 ચેપ લાગ્યા પછી કેટલાક સમય સુધી PCR ટેસ્ટ્સ પોઝિટિવ રહે તે શક્ય છે.

તમને રસી મળી ચૂકી હોય તો પણ, તમને હજુયે કોવિડ-19નો ચેપ લાગી શકે છે અને બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવી શકો છો. જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં હોવાનું ઓળખવામાં આવે, પણ તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ

કરવાની જરૂરત ન હોય, તો તમે કેવી રીતે સલામત રહેવું અને રોગનો ફેલાવો અટકાવવો ઉપરનું માર્ગદર્શન અનુસરીને બીજાંનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકો છો. PCR ટેસ્ટ કરાવવાની સાથે, તમે આનો પણ વિચાર કરી શકો:

- તમારા ઘરની બહારનાં બીજાં લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક ઓછો રાખવો, ખાસ કરીને બંધિયાર સ્થાનોમાં
- બંધિયાર સ્થાનોમાં અને જ્યાં તમારાથી સામાજિક અંતર જળવાય તેમ ન હોય ત્યાં ચહેરા પર આવરણ પહેરવું
- તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિ સાથે ઓછો સંપર્ક રાખવો
- નિયમિત રીતે LFD ટેસ્ટિંગ કરવામાં ભાગ લેવો

આ સલાહ ત્યારે લાગુ પડે છે જ્યારે તમારા ઘરના કોવિડ-19 થયેલ સભ્ય સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય.

જો તમે આરોગ્ય કે સામાજિક સંભાળના કાર્યકર હો, જેમને એક જ ઘરના સભ્યના સંપર્ક તરીકે ઓળખવામાં આવ્યા હોય અને સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાંથી મુક્તિ મળેલી હોય, તો વધારાનું માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે જે તમારે આ સ્થાનોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે અનુસરવું જોઈએ.

બાળકો તેમજ 18 વર્ષ 6 મહિનાથી ઓછી ઉંમરનાં યુવાન લોકો, જે ઓ સામાન્ય રીતે શૈક્ષણિક સંસ્થાનોમાં કે બાળ સંભાળનાં સ્થાનોમાં જતાં હોય અને જેમને નજીકના સંપર્ક તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય તેમણે સામાન્ય રીતે જ તેમના શૈક્ષણિક સ્થાને જવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. તેમણે સંસ્થાનની અંદર ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જરૂરી નથી, પરંતુ જાહેર વાહનો કે ખાસ ફાળવાયેલ વાહનોમાં મુસાફરી કરતી વખતે તે પહેરવામાં આવે તેવી ભલામણ કરવામાં અને અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

જો તમને કોઈ પણ સમયે ચિહ્નો શરૂ થાય, ભલે હળવાં હોય, તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો, કોવિડ-19 માટેનો PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવો તેમજ કોવિડ-19 ચિહ્નો સાથેનાં લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા અનુસરો.

સંપર્કના વ્યક્તિ તરીકે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો ત્યારે PCR ટેસ્ટ્સ

તમને ચિહ્નો હોય કે ન હોય, તમે એક PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરી શકો છો. કારણ કે તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ વધારે છે. PCR ટેસ્ટનાં પરિણામથી NHS

ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસને એવાં લોકોનો સંપર્ક કરવામાં મદદ થશે જેમને કદાચ તમારી પાસેથી વાઈરસ લાગ્યો હોય. તે પછી તેઓ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરીને બીજાં લોકોમાં તેનો ફેલાવો અટકાવી શકે છે.

તમારા 10 દિવસના આઈસોલેશનના સમયમાં બને તેટલું જલદી તમારે આ PCR ટેસ્ટની ગોઠવણ કરવી જોઈએ, જેથી તમે જેમનાં સંપર્કમાં આવેલાં હો તે લોકોને ઓળખવામાં NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસને મદદ થઈ શકે. તમે ઘરે ટેસ્ટ કિટ મંગાવી શકો છો અથવા ટેસ્ટના સ્થળ પર અપોઇન્ટમેન્ટ કરી શકો છો. બીજાં લોકો પરનું જોખમ ઘટાડવા માટે, તમે જો ઘરે PCR ટેસ્ટિંગની સેવા ન વાપરી શકતાં હો તો જ ટેસ્ટ કરાવવાના સ્થળ પર જવું જોઈએ. જો તમે ટેસ્ટ કરાવવાના સ્થળે જાવ તો, તમે સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર રહો, અને તે પછી તરત જ પાછાં ઘરે આવી જાવ. જો તમે ઘરે ટેસ્ટ કિટ મંગાવો તો તે મળ્યાના 48 કલાકની અંદર તે વાપરીને તમારે પાછી મોકલી આપવી જોઈએ.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો બીજાં લોકો જોખમમાં ન મૂકાય તે માટે તમારે હજુ પણ ઘરે રહીને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ, સિવાય કે તમારે તેમ કરવું જરૂરી ન હોય. આનું કારણ એ છે કે 10 દિવસના આઈસોલેશનના સમય દરમ્યાન તમે ગમે ત્યારે ચેપી બની શકો છો.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો કોવિડ-19 વાળાં લોકો માટેની ઘરે રહેવા અંગેની સલાહનું પાલન કરો અને બીજા 10 દિવસનો આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ કરો, પછી તમારા અસલ 10 દિવસના આઈસોલેશનમાં ભલે તમે ગમે તેટલા દિવસ પર હો. એટલે કે તમારો આઈસોલેશનનો કુલ સમયગાળો 10 દિવસ કરતાં લાંબો હશે.

જો તમને આ પહેલાં છેલ્લા 90 દિવસની અંદર PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલું હોય, તો તમારે PCR ટેસ્ટ ન કરાવવો જોઈએ, સિવાય કે તમને કોવિડ-19નાં કોઈ નવાં ચિહ્નો શરૂ થાય. કોવિડ-19 ચેપ લાગ્યા પછી કેટલાક સમય સુધી PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ રહે તે શક્ય છે.

સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ તરીકે તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો ત્યારે LFD ટેસ્ટ

જો તમે LFD ટેસ્ટ્સનો ઉપયોગ કરીને નિયમિત રીતે એસિમ્પ્ટોમેટિક ટેસ્ટિંગમાં ભાગ લઈ રહ્યાં હો, તો જ્યાં સુધી તે ટેસ્ટ ઘરે કરવામાં આવતાં હોય ત્યાં સુધી તમે તે ચાલુ રાખી શકો છો. સેલ્ફ-આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન સહાયતા સાથે

કરવામાં આવતા એસિમ્પ્ટોમૅટિક ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામમાં ભાગ લેવા માટે ઘરમાંથી બહાર નીકળશો નહિ.

જો તમારા LFD ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો બીજાં લોકો જોખમમાં ન મૂકાય તે માટે, હજુ પણ તમારે ઘરે રહીને સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું જોઈએ. આનું કારણ એ છે કે 10 દિવસના આઇસોલેશનના સમય દરમ્યાન તમે ગમે ત્યારે ચેપી બની શકો છો.

જો તમારા LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય, તો તમારે બને તેટલું જલદી ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવવું જોઈએ.

તમે કોઈના સંપર્કના વ્યક્તિ એટલે કે કોન્ટેક્ટ તરીકે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો તે દરમ્યાન જો તમને ચિહ્નો દેખાવા લાગે

આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો તે દરમ્યાન જો તમને ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો તમારે કોવિડ-19 માટેનો PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવવું જોઈએ. જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો કોવિડ-19 વાળાં લોકો માટે આપવામાં આવતી ઘરમાં જ રહેવાની સલાહનું પાલન કરો અને બીજા આખા 10 દિવસના આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ કરો. આ તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયા હોય તે દિવસથી શરૂ થાય છે, પછી ભલે તમે તમારા 10 દિવસના સમયગાળામાં ગમે તે દિવસ પર હો. એટલે કે તમારો આઈસોલેશનનો કુલ સમયગાળો 10 દિવસ કરતાં લાંબો હશે.

જો આ સમય દરમ્યાન ઘરનાં બીજાં સભ્યોને ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારે 10 દિવસ કરતાં લાંબો સમય આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી.

ઘરના સભ્યોને મળવા આવતા મુલાકાતીઓ

મિત્રો અને કુટુંબીજનો સહિત, બીજાં સામાજિક મુલાકાતીઓને તમારા ઘરે બોલાવશો કે પ્રવેશવા દેશો નહિ. તમારા ઘરમાં રહેતા સભ્ય ન હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો તમારે વાત કરવી હોય, તો ફોન, ઈમેઈલ અથવા સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરો.

જો તમને અથવા તમારા કુટુંબના સભ્યને તમારા ઘરમાં આવશ્યક સંભાળ મળતી હોય, તો કેરરોએ આવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને તેમણે ચેપનું જોખમ ઘટાડવા

માટે ઘરમાં પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળની જોગવાઈની માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઇએ.

ઘરની અંદર પૂરી પાડવામાં આવતી તમામ બિન-આવશ્યક સેવાઓ અને રીપેરનાં કામો સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો સમય પૂરો ન થઈ જાય ત્યાં સુધી પાછાં ઠેલવાં જોઈએ. ડિલિવરી ડ્રાઇવરોએ તમારા ઘરમાં આવવું ન જોઇએ, તેથી ખાતરી કરો કે તમે તેઓને વસ્તુઓ લેવા માટે બહાર છોડી જવા કહો.

કોવિડ-19 કેવી રીતે ફેલાય છે

કોવિડ-19 એકથી બીજી વ્યક્તિમાં નાનાં પ્રવાહીનાં ટીપાં, પ્રવાહીના છંટકાવ અને સીધા સંપર્ક મારફતે ફેલાય છે. કોવિડ-19નો ચેપ લાગેલાં લોકો જ્યારે કોઈ સપાટીઓ અને ચીજ વસ્તુઓ પર ઉધરસ કે છીંક ખાય અથવા તેને અડે ત્યારે તે પણ પ્રદૂષિત થઈ શકે છે. લોકો જ્યારે એકબીજાથી બહુ વધારે નજીક હોય, ખાસ કરીને ઘરની અંદરના એવા વિસ્તારોમાં જ્યાં તાજી હવાની અવરજવર ઓછી હોય અને જ્યારે લોકો એક જ રૂમમાં ખૂબ વધારે સમય સાથે વીતાવે ત્યારે તે ફેલાવાનું સૌથી મોટું જોખમ છે.

તમારું અંતર જાળવી રાખવું, તમારા હાથ ધોવા અને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતા (ટિશ્યૂ વાપરવા અને ફેંકી દેવાં), સપાટીઓ સાફ કરવી અને ઇનડરો સ્થાનોમાં હવાની પુષ્કળ અવરજવર રાખવી તે કોવિડ-19નો ફેલાવો ઓછો કરવાના સૌથી અગત્યના ઉપાયો છે.

જે લોકોને કોવિડ-19 થયો હોય તેઓ તેમનાં ચિહ્નો શરૂ થયાના 2 દિવસ અગાઉથી અને તે પછીના 10 દિવસ સુધી બીજાં લોકોને તેનો ચેપ લગાડી શકે છે. તેમને પોતાને હળવાં ચિહ્નો હોય અથવા જરા પણ ચિહ્નો ન હોય તો પણ તેઓ બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવી શકે છે, એટલા માટે જ તેમણે ઘરમાં જ રહેવું આવશ્યક છે.

કોવિડ-19 થયો હોય તે લોકોની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકોને કોવિડ-19 થવાનું જોખમ વધારે છે. તેમની પોતાની તબિયત સારી હોય તો પણ તેઓ બીજાં લોકોમાં રોગ ફેલાવી શકે છે.

જો તમને કોવિડ-19 થયો હોય તો ઘરમાં રહેતાં બીજાં લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક કેવી રીતે ઓછો કરવો

રસોડું, બાથરૂમ અને બેઠક રૂમ જેવા સહિયારા ભાગોમાં બને તેટલો ઓછો સમય ગાળો. ઘરમાં બીજાં લોકો હાજર હોય ત્યારે રસોડું અને બેઠકના વિસ્તારો જેવી સહિયારી જગ્યાઓ ન વાપરો અને તમારું ભોજન ખાવા માટે પાછું તમારા રૂમમાં લઇ જાઓ. સખતપણે સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ જાળવો.

તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તે લોકોને કહો કે તમારા રૂમના બારણા સુધી ખાવાનું લાવી આપે, સફાઈમાં મદદ કરે તેમજ તમને વધારે જગ્યા આપીને તમારી મદદ કરે.

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં, ઘરનાં બીજાં સભ્યોથી અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો. જો અલગ બાથરૂમ ઉપલબ્ધ ન હોય, તો તે સૌથી છેલ્લે વાપરો અને વાપર્યા પછી સફાઈનાં તમારા સામાન્ય ઉત્પાદનો વાપરીને બાથરૂમ સાફ કરી દો. બાથરૂમ નિયમિત રીતે સાફ કરવામાં આવવું જોઈએ.

તમારે સ્નાન કર્યા બાદ કોરા થવા માટે અને તમારા હાથ કોરા કરવા માટે ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી અલગ ટુવાલોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તમારા રૂમની બારી બહારની તરફથી ખોલીને રૂમમાં તાજી હવાની સારી અવરજવર રાખો.

તમારા ઘરની અંદરના સહિયારા ભાગોમાં સમય વીતાવતી વખતે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવાનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવા માટે ફેસ કવરિંગનો અથવા સર્જિકલ માસ્કનો ઉપયોગ કરો. યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો તેનાથી કોવિડ-19નો ફેલાવો ઘટાડીને અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળી શકે, પરંતુ તેના લીધે ઘરનાં બીજા સભ્યો સાથેનો તમારો સંપર્ક ઓછો કરવાની જરૂરત ઓછી થતી નથી.

જે લોકો તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેમને આ સમય દરમ્યાન તેમના ઘરમાં બીજાં લોકો સાથે બહુ સંપર્ક ન થાય તે માટે સહાયતા કરવી જોઈએ, બીજાં લોકોને કોઈ ચિહ્નો હોય કે નહિ તો પણ.

તમારા ઘરની અંદર કોવિડ-19નો ફેલાવો ઘટાડવો

GermDefence એક વેબસાઈટ છે જે કોવિડ-19થી તમારું પોતાનું અને ઘરનાં બીજાં લોકોનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયો ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે. તે કોવિડ-19 તેમજ અન્ય વાઈરસોથી તમારા ઘરમાં ઊભા થતાં જોખમો ઘટાડવા ઉપર તેઓ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયેલ સલાહ પૂરી પાડે છે.

GermDefence વાપરવામાં સરળ છે અને તેમાં પગલાં ઓળખવામાં તેમજ તમારું કેવી રીતે રક્ષણ કરવું તેની યોજના બનાવવામાં માત્ર 10 મિનિટનો સમય લાગે છે. GermDefence બીજી અનેક ભાષાઓમાં પણ મળી શકે છે.

દરેક જણે પોતાના ઘરની અંદર ચેપનો ફેલાવો ઓછો કરવા માટેનાં નીચેનાં પગલાં પણ લેવાં જોઈએ.

તમારા હાથ ધુઓ

કોવિડ-19 લાગવાનું કે તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવાનો આ એક અગત્યનો રસ્તો છે. સાબુ અને પાણી વડે 20 સેકંડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો, ખાસ કરીને ઉધરસ, છીંક ખાઈને, નાક સાફ કરીને અથવા તમે ખોરાક ખાવ કે ખોરાકને અડો તે પહેલાં. અવારનવાર તમારા હાથ સાફ કરો અને તમારા ચહેરાને ન અડો.

ઉધરસ અને છીંકો ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ઢાંકો

તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વડે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકી દો. જો તમારી પાસે ટિશ્યૂ ન હોય, તો તમારી કોણીના ખાંચામાં ઉધરસ કે છીંક ખાવ, તમારા હાથમાં નહિ.

ટિશ્યૂનો કચરાની થેલીમાં નિકાલ કરો અને તે પછી તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો. જો તમારા કેરર હોય, તો તમે છીંક કે ઉધરસ ખાધા પછી જે કોઈ કફ કે ગળફા નીકળે તે સાફ કરવા માટે તેમણે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વાપરવા જોઈએ અને તે પછી પોતાના હાથ ધોઈ લેવા જોઈએ કે સેનિટાઈઝ કરી દેવા જોઈએ.

ચેપનો ફેલાવો ઓછો કરવા માટે તમારું ઘર સાફ કરવું

દરવાજાનાં હેન્ડલ, રીમોટ કન્ટ્રોલ જેવી અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ તેમજ રસોડા અને બાથરૂમ જેવા સહિયારા વિસ્તારો નિયમિત રીતે સાફ કરો.

તમારું ઘર સાફ કરવા માટે ડીટરજન્ટ અને બ્લીચ જેવાં સફાઈનાં સામાન્ય ઉત્પાદનો વાપરો, કારણ કે સપાટીઓ પરથી વાઈરસ સાફ કરવામાં આ ઘણાં અસરકારક છે. બાથરૂમ સાફ કરવા માટેનાં તમારાં સામાન્ય ઉત્પાદનો વાપરીને સહિયારો બાથરૂમ દરેક વખતે વાપર્યા પછી સાફ કરી દો, ખાસ કરીને તમે જે સપાટીઓને અડ્યાં હો તે.

સફાઈનાં કપડા અને અંગત કચરો જેમ કે વાપરેલાં ટિશ્યૂઓ અને ચહેરાના ડિસ્પોઝેબલ આવરણો કચરાની ફેંકી દેવાની બેગોમાં ભરી દેવાં જોઇએ. આ બેગોને બીજી એક બેગમાં મૂકીને તેને સલામતીથી બાંધીને ઘરના સામાન્ય કચરાના બિનમાં બહાર નાંખતા પહેલાં ઓછામાં ઓછા 72 કલાક સુધી અલગ રાખી મૂકવી જોઈએ. ઘરનો બીજો કચરો સામાન્ય પણે નિકાલ કરી શકાય છે.

તમારા વાસણો અને ચમચા-ચમચી વગેરે સાફ કરવા અને સૂકવવા ડિશવોશરનો ઉપયોગ કરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો વાસણ ધોવાના પ્રવાહી અને હૂંફાળા પાણી વડે તે ધોઈને અલગ કપડું વાપરીને તે પૂરેપૂરા સૂકા કરી દો.

કપડાં ધોવાં

હવા મારફતે વાઈરસ ફેલાવાની શક્યતાઓ ઓછી કરવા માટે, ધોવાનાં ગંદાં કપડાં ખંખેરશો નહિ. ઉત્પાદકની સૂચનાઓ અનુસાર વસ્તુઓ ધુઓ. બધાં જ ગંદા કપડાં એક સાથે ધોઈ શકાય છે. જો તમારી પાસે વૉશિંગ મશીન ન હોય, તો તમારો આઇસોલેશનનો સમયગાળો સમાપ્ત થયા પછી વધારે 72 કલાક રાહ જુઓ, ત્યાર પછી તમે ધોવાનાં કપડા પબ્લિક લોન્ડ્રી પર લઇ જઇ શકો છો.

હાથનાં ટુવાલ અને ટી ટુવાલ સહિતનાં ટુવાલ બીજાં સાથે વહેંચીને ન વાપરો.

અંદરના ભાગોમાં તાજી હવાની અવરજવર રાખો

ઘરની અંદરના ભાગોમાં તાજી હવાની સારા પ્રમાણમાં અવરજવર રાખો, ખાસ કરીને બેઠકના સહિયારા ભાગોમાં. હવાનો પ્રવાહ વધારવા માટે તમે આ કરી શકોઃ

- શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં બારીઓ ખોલો
- બારણાં ખોલો
- કોઈ પણ વેન્ટ્સ ખુલ્લાં હોય અને હવાનો પ્રવાહ રોકાતો ન હોય તેની ખાતરી કરો
- વાપર્યા પછી એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેન (દાખલા તરીકે બાથરૂમોમાં) સામાન્ય કરતાં લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખો અને બારણું બંધ રાખો

પાલતૂ પ્રાણીઓની સંભાળ રાખવી

યુ.કે.માં કોવિડ-19 માનવીઓ વચ્ચે ફેલાય છે. એવો મર્યાદિત પુરાવો આવી રહ્યો છે કે ચેપગ્રસ્ત મનુષ્યો સાથે નજીકનાં સંપર્ક બાદ કેટલાક પ્રાણીઓને SARS-CoV-2નો (જે વાઈરસ કોવિડ-19 પેદા કરે છે) ચેપ લાગી શકે છે.

પાલતૂ પ્રાણીઓનાં જે માલિકોને કોવિડ-19 થયો હોય અથવા જેઓ ચિહ્નો સાથે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય તેમણે પાલતૂ પ્રાણીઓ સાથે ઓછો સંપર્ક રાખવો જોઈએ અને તેમના પાલતૂ પ્રાણીને અડ્યા પહેલાં અને પછી પૂરેપૂરી રીતે પોતાના હાથ ધોવા જોઈએ.

તમારા આરોગ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવું

ઘર પર રહેતાં હો તે દરમિયાન તમારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું

કેટલાંક લોકો માટે લાંબા સમય સુધી ઘરમાં રહેવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું મુશ્કેલ, હતાશાજનક અને એકલવાયું બની શકે છે અને તમને કે તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોને ઉદાસીનતા લાગે એવું બની શકે. જો તમારી પાસે ઘરમાં બહુ જગ્યા ન હોય અથવા બગીચાની સગવડ ન હોય, તો ખાસ કરીને તે વધારે મુશ્કેલ બની શકે.

તમારા શરીરની સાથે તમારા મગજનું પણ ધ્યાન રાખવાનું અને જો તમને જરૂર પડે તો ટેકો મેળવવાનું યાદ રાખો.

Every Mind Matters તમારા માનસિક આરોગ્યની બહેતર સંભાળ લેવા માટેનાં સરળ સૂચનો તેમજ સલાહ પૂરાં પાડે છે, તેમજ ઘરમાં રહેતાં લોકો માટે સલાહ સાથેનું કોવિડ-19 હબ પણ પૂરું પાડે છે.

ઘણાં લોકોને પોતાની જાતને એ યાદ અપાવવું મદદરૂપ લાગે છે કે તેઓ જે કરી રહ્યાં છે તે શા માટે આટલું બધું અગત્યનું છે. ઘરમાં રહીને તમે તમારાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો, તમારા સમાજનાં અન્ય લોકોનું તેમજ NHSનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરો છો.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે ઘરમાં રહેવાનું સહેલું બનાવવામાં તમને મદદ કરી શકે છે:

- મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે ફોન પર અથવા સોશિયલ મીડિયા મારફતે સંપર્કમાં રહો
- યાદ રાખો કે શારીરિક કસરત તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારી હોઈ શકે છે. તમારા ઘરમાં તમને હળવી કસરત કરવામાં મદદ કરી શકે તે માટે ઓનલાઇન વર્ગો અથવા અભ્યાસક્રમો શોધો
- પહેલેથી યોજના કરીને વિચારી રાખો કે તમને પૂરેપૂરા સમયગાળા માટે ઘરમાં રહેવા માટે શેની જરૂર પડશે
- તમે ઘરે રહેતાં હો તે દરમ્યાન તમને જરૂર પડવાની હોય તે વસ્તુઓ મેળવવામાં મદદ માટે તમારા એમ્પ્લોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કહો
- આ સમય દરમ્યાન જોઈતી ખોરાકની ચીજ વસ્તુઓ તેમજ દવાઓ જેવી બીજી વસ્તુઓ તમે કેવી રીતે મેળવશો તે વિચારીને આયોજન કરી રાખો
- તમને ચીજ વસ્તુઓ લાવવામાં મદદ કરી શકે અથવા બીજી કોઈ સહાયતા પૂરી પાડી શકે તેવી કોઈ વોલન્ટીયરોની પદ્ધતિ તમારા આસપડોશના વિસ્તારમાં કે સ્થાનિક સમાજમાં છે કે નહિ તે તપાસી જુઓ
- તમને જરૂરી વસ્તુઓ આપી જવા માટે મિત્રો કે કુટુંબીજનોને કહો અથવા ઓનલાઈન કે ફોન મારફતે ઓર્ડર કરો, અને તેઓ તે વસ્તુઓ તમારા ઘરની બહાર મૂકી જાય છે તેની ખાતરી કરો, જે તમે અંદર લઈ લો
- તમે ઘર હોવ તે સમય દરમિયાન કરી શકો તેવી બાબતોનો વિચાર કરી જુઓ, જેમ કે રસોઈ, વાંચન, ઓનલાઈન શીખવું અને ફિલ્મો જોવી
- ઘણાં લોકોને આખા 10 દિવસનું આયોજન કરી રાખવાનું મદદરૂપ લાગે છે. દાખલા તરીકે જો તમારા ઘરમાં કોઇ વ્યક્તિની હાલત વધારે ખરાબ થાય તો તમે શું કરશો તેની પણ અગાઉથી યોજના કરી રાખવાનું તમને કદાચ મદદરૂપ લાગશે

જો તમને માનસિક આરોગ્યને લગતી કટોકટી, ઈમર્જન્સી કે ભાંગી પડવા જેવા સંજોગોમાં મદદની જરૂર હોય, તો તરત જ સલાહ અને ચકાસણી મેળવો. કોવિડ-19ની મહામારી દરમ્યાન પણ, પુખ્ત વયનાં લોકો અને બાળકો માટે ચોવિસે કલાક તાત્કાલિક માનસિક આરોગ્યની સહાયતા મળી શકે છે. નવા સર્વિસ ફાઈન્ડરમાં તમારો પોસ્ટકોડ અથવા તમે રહેતાં હો તે નગરનું નામ દાખલ કરીને તમારી સ્થાનિક NHS હેલ્પલાઈનની જાણકારી મેળવો.

જો તમને તબીબી સલાહની જરૂર પડે

કોવિડ-19 સહિત આરોગ્યની બીજી બધી બીમારીઓ ધરાવતાં લોકોની મદદ માટે આરોગ્ય અને સંભાળની સેવાઓ ખુલ્લી છે. કોવિડ-19 વાળાં મોટાભાગનાં લોકોને હળવી બીમારી જેવું લાગશે જેની ઘરમાં જ સંભાળ લઈ શકાય છે. કોવિડ-19નાં ચિહ્નો સામે ઘરમાં સંભાળ લેવા વિશે વધારે જાણકારી મેળવો.

તમે ઘરમાં રહેતાં હો તે દરમ્યાન નિયતક્રમની તમામ તબીબી અને દાંતની અપોઈન્ટમેન્ટો રદ્દ કરી દેવી જોઈએ. જો આ સમય દરમ્યાન તમને ચિંતા હોય અથવા તમને રૂબરૂ મળવા બોલાવવામાં આવે, તો આના વિશે પહેલાં તમારા તબીબી સંપર્કની વ્યક્તિ સાથે વાત કરો (દાખલા તરીકે તમારા જી.પી. અથવા ડેન્ટિસ્ટ, સ્થાનિક હોસ્પિટલ કે આઉટપેશન્ટ સર્વિસ સાથે).

જો તમારી બીમારી અથવા ઘરનાં બીજા કોઈ પણ સભ્યની બીમારી વધારે વણસવા લાગે, તો તુરંત જ તબીબી સલાહ મેળવો. જો ઈમર્જન્સી ન હોય, તો NHS 111 ઓનલાઈન કોવિડ-19 સેવાનો અથવા આરોગ્યની બીજી તકલીફો માટે NHS 111નો સંપર્ક કરો. જો તમારી પાસે ઇન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો NHS 111 ને કૉલ કરો.

જો તીબીબી ઈમર્જન્સી હોય અને તમારે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવાની જરૂર પડે, તો 999 પર ફોન કરો. કોલ ઉપાડનારને અથવા ઓપરેટરને કહો કે તમને અથવા તમારા ઘરની કોઈ વ્યક્તિને કોવિડ-19 છે અથવા તેનાં ચિહ્નો છે, જો એવું હોય તો.

નાણાંકીય અથવા અન્ય વ્યવહારૂ સહાય

નાણાંકીય સહાય

વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ માટે અને આપણાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો, આપણા સમાજ તેમજ NHSનું રક્ષણ કરવા માટે આપણે કરી શકીએ તેમાંની એક સૌથી અગત્યની બાબત સેલ્ફ-આઈસોલેશન છે. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અથવા પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં તમે આવ્યાં હોવાનું તમને કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે કોવિડ-19 બીજાં લોકોમાં ન ફેલાવો તેની ખાતરી કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો સેલ્ફ-આઈસોલેશન છે. જો તમને આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમારે તે તરત જ કરવું જોઈએ. જો તમને કોવિડ-19ની અસર થયેલી હોય, તો તમને શું સહાયતા મળી શકે છે તે જાણો.

તમારાથી બની શકે, તો તમારા મિત્રો, કુટુંબીજનો કે પાડોશીઓને કહો કે તેઓ બહાર જઈને તમારા માટે ખોરાક તેમજ અન્ય જીવનાવશ્યક ચીજો લાવી આપે. તમને મદદ કરવાવાળાં બીજાં લોકો ન હોય, તો એવી કોઈ ચેરિટી સંસ્થાઓ કે સામાજિક જૂથો હોઈ શકે જેઓ તમારા વિસ્તારમાં મદદ પૂરી પાડી શકે, અથવા તમારી સ્થાનિક દુકાનો, માર્કેટો તેમજ હોલસેલરો તમને ડિલિવરીની સેવા પૂરી પાડી શકે (ફોન કે ઈમેઈલ મારફતે).

જેમને જરૂર હોય તેમને સહાય કરવા માટે NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડર્સ પ્રોગ્રામ હજુ પણ ઉપલબ્ધ છે. સ્વયંસેવકો ખરીદીની વસ્તુઓ, દવાઓ તેમજ અન્ય જીવનાવશ્યક ચીજવસ્તુઓ લઈ આવીને આપી જઈ શકે છે અને મૈત્રિપૂર્વક વાતચીત કરવા માટે નિયમિતપણે ફોન કોલ પણ કરી શકે છે. સેલ્ફ-રીફર કરવા માટે 0808 196 3646 પર સવારે 8થી રાત્રે 8 દરમ્યાન, અઠવાડિયાના 7 દિવસ કોલ કરો અથવા વધારે માહિતી માટે NHS વોલન્ટીયર્સ રીસ્પોન્ડર્સ જુઓ. તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં બીજી પણ સ્વૈચ્છિક કે સામુદાયિક સેવાઓ ચાલતી હશે જે તમે સહાયતા માટે મેળવી શકો.

જો તમે કોવિડ-19ને કારણે કામ ન કરી શકો, તો તમને મળી શકતી સહાયતા વિશે જાણકારી મેળવવા ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર વર્ક એન્ડ પેન્શન્સ તરફથી માર્ગદર્શિકા જુઓ. જો તમારે ઘરમાં રહેવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી હોય, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ મારફતે તમે એક જ વાર મળતી £500ની ચૂકવણી મેળવવા માટે કદાચ હકદાર બની શકો. સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તેવા કોઈ બાળકનાં તમે માતા કે પિતા અથવા વાલી હો તો પણ તમે કદાચ આ સહાયક ચૂકવણી માટે હકદાર બની શકો. તમે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ માટે ઓનલાઈન અથવા NHS COVID-19 એપ મારફતે અરજી કરી શકો છો.

જો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતાં હો અને નીચેના દરેક માપદંડ પૂરાં કરતાં હો તો તમે લાયક બનશોઃ

- તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા અને NHS COVID-19 એપ દ્વારા પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય
- તમે નોકરી કરતાં હો કે સ્વ-રોજગારી હો
- તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતાં હો અને તેના પરિણામે આવક ગુમાવવાનાં હો
- તમે નીચેનામાંથી ઓછામાં ઓછો કોઈ એક બેનિફિટ મેળવતાં હોઃ
  - યુનિવર્સલ ક્રેડિટ

- વર્કિંગ ટેક્સ ક્રેડિટ
- આવકને લગતું એમ્પ્લોયમેન્ટ એન્ડ સપોર્ટ અલાવન્સ
- આવક આધારિત જોબસીકર્સ અલાવન્સ
- ઈન્કમ સપોર્ટ
- પેન્શન ક્રેડિટ અથવા હાઉસિંગ બેનિફિટ

તમને શું મદદ અને સહાયતા મળી શકે છે તેની વધારે માહિતી માટે તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઈટ જુઓ.

ભટકતું જીવન જીવનારાં માટે વધારાની સહાયતા

જે લોકો વણઝારાના મુકામો પર, વાહનોમાં કે કેનાલ બોટ પર રહેતાં હોય તેમને વધારાની સહાયતાની જરૂર પડી શકે.

તમને વધારાની સહાયતાની જરૂરત હોય તો તમારા સાઈટ મેનેજરને અથવા સ્થાનિક જિપ્સી એન્ડ ટ્રાવેલર લિએઝોન ટીમને જાણ કરો. જો તમે નદી કે કેનાલના કિનારે રહેતાં હો, તો તમે જે કિનારે રહેતાં હો ત્યાંનો વહીવટ કરતી સંસ્થા દ્વારા શું સલાહ આપવામાં આવીરહી છે તેની જાણકારી મેળવો, કારણ કે દરેક સ્થળ માટે તે અલગ હોય છે. વધારે સંપર્કમાં આવીને વાઈરસ ફેલાતો રોકવા માટે બને તેટલું ફોન ઉપર જ વાતચીત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

જો તમારી પાસે સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં મદદ માટે પાણી, આરોગ્ય સ્વચ્છતાનાં સાધનો તેમજ કચરાનો નિકાલ કરવા જેવી પાયાની સગવડો ન હોય, તો મદદ માટે તમારી લોકલ ઓથોરિટીનો સંપર્ક કરો. તેઓ તમને વધારાની સુવિધાઓ પૂરી પાડી શકે અથવા બીજા કોઈ રોકાવાનાં સ્થળો ઉપલબ્ધ કરાવી શકે.

અનઅધિકૃત રીતે પડાવો અથવા અનઅધિકૃતપણે બાંધકામો કરવા સામેના વર્તમાન કાયદા અમલમાં ચાલુ રહે છે.

કચરાનો નિકાલ અધિકૃત અને કાયદેસર પદ્ધતિઓ મારફતે કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. ઘરગથ્થુ કચરા અને રીસાઈકલિંગ સેન્ટરો ફરીથી ખોલવાનું કે તે ખુલ્લા રાખવા ઉપરનું લોકલ ઓથોરિટીઓ માટેનું માર્ગદર્શન મળી શકે છે. જો તમને વધારે સલાહની જરૂર હોય, તો તમારી લોકલ ઓથોરિટીનો સંપર્ક કરો.

જો તમે દૂરનાં ગ્રામીણ કે એકલવાયા વિસ્તારોમાં રોકાયાં હો કે ત્યાંથી પસાર થઇ રહ્યાં હો, તો જો તમે ત્યાં રોકાણ કરો કે પડાવ નાંખો, તો તમારા સ્થાનની નોંધ કરી લો, ખાસ કરીને જો તમારી તબિયત ખરાબ લાગતી હોય. જો તબીબી ઈમર્જન્સી હોય અને સેવાઓ તમારી પાસે આવે એમ તમે ઈચ્છતાં હો તો તમે what3words એપ પણ વાપરી શકો છો.

જો તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અથવા કોવિડ-19 થયો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો, અને જો તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો તો તમારા બાળકમાં ચેપ ફેલાવાની તમને ચિંતા હોઈ શકે.

સ્તનપાનના ફાયદા, સ્તનના દૂધ મારફતે અથવા નિકટના સંપર્ક મારફતે બાળકમાં વાઈરસ જવાના કોઇ પણ સંભવિત જોખમ કરતાં ઘણા વધારે છે, પરંતુ આ વ્યક્તિગત નિર્ણય હશે. તમારા મિડવાઈફ, હેલ્થ વિઝિટર કે જી.પી. સાથે ટેલિફોનથી વાત કરો.

માતાના દૂધ મારફતે કોવિડ-19 વાઈરસ બાળકમાં જઈ શકે છે તેવું સૂચવતાં કોઈ પુરાવા હાલમાં નથી. પરંતુ, તમારી સાથેના નજીકના સંપર્કમાં રહેલી બીજી કોઇ પણ વ્યક્તિની માફક જ બાળકમાં પણ તે જ રીતે કોવિડ-19નો ચેપ લાગી શકે છે. હાલના પુરાવા કહે છે કે બાળકોમાં કોવિડ-19નાં ચિહ્નો પુખ્ત લોકો કરતાં ઘણા ઓછા ગંભીર હોય છે. જો તમે અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્ય બાળકને ફોર્મ્યુલા અથવા એક્સપ્રેસ કરીને દૂધ પીવડાવતાં હો, તો દરેક વખતે વાપરતાં પહેલાં તેનાં સાધનો ધ્યાનપૂર્વક સ્ટેરીલાઈઝ્ડ કરી લો. તમારે બોટલો અથવા બ્રેસ્ટ પમ્પ બીજા કોઈ સાથે ભાગીદારીમાં વાપરવા જોઇએ નહીં.

શીખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારીઓ ધરાવતાં લોકો

જો તમને અથવા તમારી સાથે રહેતાં લોકોમાંથી કોઈને શીખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારી હોય તો આ બધાં પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને. તમારાથી બની શકે તેટલી ક્ષમતાપૂર્વક આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો, અને સંભાળની જે કોઈ યોજના અમલમા હોય તે અનુસાર તમારી જાતને અને તમારી નિકટનાં સ્વજનોને સલામત તેમજ તંદુરસ્ત રાખો.