ધરમાં ૭ રહો: સંભવિત અથવા 
પુષ્ટિ કરાવેલ કોરોનાવાઈરસ 
(કોવિડ-19)ના યેપ ઘરાવતા 
ઘરના સભ્યો માટેની 
માર્ગદર્શિકા

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

જીવની વયયાવા માટે તમારા NHSનું રક્ષણ કરવા માટે સમાજમાં કોરોનાવાઈરસ 
(કોવિડ-19)ના યેપની ઝાંઝો ઘરાવવા આપણે તસ્કર પણ બધાને તે અમશવનું છે.

આ માર્ગદર્શિકા આમના માટે છે:

• જે લોકોને કોવિડ-19ની કાર્યક્રમને કદાચ થયા હોઈ શકે તેવા વિષ્ણુ હોય તેમાં,
  જેમાં ટેસ્ટ કરાવવાની રહો ક્રીમ્ય રહાં હોય તેમાં સફરણત

• જે લોકોને કોવિડ-19ની ટેસ્ટનું પાલન પોટેટિવ આવ્યું હોય તેમાં (તેમને 
  ક્રીમ્ય વિષ્ણુ હોય કે નહીં)

• કોવિડ-19ના વિષ્ણુ ઘરાવતી ક્રીમ્ય વિધાન અથવા જેમાં કોવિડ-19ના 
  ટેસ્ટનું 
  પોટેટિવ પાલન આવ્યું હોય તેમાં ક્રીમ્ય વિધાન સાથે કામમાં એક જ ધરમાં 
  રહેતાં લોકો
આ માર્જિનિઝમાં ઘરના સભ્યો મદદ કરી શકે:

- એકલાં રહેતી કોઈ અકલાં વ્યક્તિ
- એક જ સરનામ હેરતાં બીઠણી શું જેથી એકલ રહેતા તેમની જીવનધના સામાજિક જીવનમાં સિદ્ધાંત કરી શકે?
- એક જ સરનામ હેરતાં વીદતા સદ્ધીયોની સમાયોગ થઈ શકે જેમાં આવી સભ્યતા સુવિધાઓ વાપરાતાં હોય
- બદલું જૂ થું ગાળતાં બીઠણીનું જૂથ, દાખલા તરફ પહોંચાતી સ્કૂલની વાહનો કે કેનાં બોટ પર રહેતાં

કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો તમે સંપર્કમાં આવ્યા હોય તો તમારી હેરતાં અને તમે માટે સમાધાન પછી છે. જો તમારે કોઈપણ કોઈપણ સ્વાસ્થ્યિતિ અનુસરી શકો?

 આ માગદિશામાં ઇંગ્લિશમાં લાગુ પડે છે.

લેખકો:

કોવિડ-19 ના સૌથી અગત્ય નાંખી ચિહ્નો નયનનામાંથી કોર્સમાં સાથેની તાજેતરની શરૂઆત છે:

- નવી સતત ઉપરસ
- ઉષ્ણ તાપમાન
- સ્વાધીનતા સૂંઘવાની તમારી સામાન્ય જીવનધના શક્તિ કરી રહેવી કે તેમાં કેર્યાકર થવો (અનોસિમિયા)

ભોકેડામાં જોડી મારે, કોવિડ-19 અંક કાઢવી ભીમારી રહેશે. પરંતુ, જો તમારે ઉપર જીવનધનાં કોઈ પણ કારણે ચિહ્નો હોય, તો પણ વદામાં ભીમી અને કોઈ કારણોસર પણ કીર્ણ શકે છે. તેથી તે જ ચિહ્નો હોવાં તે કોવિડ-19 ટેસ્ટ કરવી આવે છે.

કોવિડ-19 સાથે બીજાં અનેક ચિહ્નો સંકળાવવામાં છે. જેમાં ચિહ્નો અને કીર્ણ કારણોસર પણ કીર્ણ શકે છે અને માટે જ ચિહ્નો હોવાં તે કોવિડ-19 ટેસ્ટ કરવી આવે છે.
કરાવવા પૂર્વે કરાણ નથી. તમારા ચિહ્નતો વિશે જો તમને ચોક થતી હોય તો
તમારી સવાલો કરો.

જો તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી યુક્ત હોય અને તમને
કોવિડ-19ના ચિહ્નતો હોય અથવા તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો
તમારે આ માર્જનિકા અનુસરવી જોઈએ. આનું કરાણ આ છે કે તમે રસી લીધી
હોય છે કારણકે કોવિડ-19 થવાનું અને પીછેલો લાંબી જીવાન કચુ શક્ય છે.

મુખ્ય સદ્ધાંધાઓ

કોવિડ-19ના ચિહ્નતો હોય અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ
પણ વયાજી ઘરે રહેવી જોઈએ અને તાલદાવિક સેક્સ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. જો
tમને કોવિડ-19ના ચિહ્નતો હોય તો તમારે અને તેવું જેવું PCR ટેસ્
કરવાની કોઈ ધરાવા કરવી જોઈએ. તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે
ડોઝ મળી યુક્ત હોય તો પણ આ વાગુ પડે છે.

કોવિડ-19 થવો હોય તેવી કોઈ વયાજી ઘરે રહી અથવા જદ્દો ઘરમાં રહેતા હોય, તો
tમારી ગરમી માટે રહેલે સેક્સ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. 16 અગસ્ટે, જો તમે સૂચિ
પણી લીધી હોય અથવા 18વાર અથવા 6 મહિનાથી નાની તંમારા કરવાનું
dો અથવા કોવિડ-19 માત્ર પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વયાજીના
સંપર્કમાં આવ્યા છો, તો
tમારી સેક્સ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી પડે છે.

તમને NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ દ્વારા સૂચના આપવામાં આવી વધારે પણ જો તમે
સેક્સ-આઈસોલેટ નહિ રહે તો તમને એક વધુ ભારે આવેલા આ શક્ય[1]. જો
tમારી ઘરમાં
હોય અથવા જેમને સેક્સ-આઈસોલેટ કરવાનું પડે, અથવા જેમને સેક્સ-આઈસોલેટ કરવાનું
રહેવા જેવું યુક્ત તેવા કોઈ બાબતમાં તમે માટાપદાતા કે વાલી હો તો
સેક્સ-આઈસોલેટનું 
ટેસ્ટ હાસી બની જે પણ જે પણ
tમને NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેંટ સીમા મારી એક વાર મળતી £500ની
યુક્તવાળી મેળવવા માટે કહીમાં કહી વધારે વધારે વધારે શક્ય છે.

______________________________

1 આ માર્જનિકા હેલુસ અનેટ ટેસ્ટ અને ટ્રેસ કોન્ટેક્ટ ટ્રેસરો/કોલ હેડલારો,
NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ સાથે ક્યામ કરતાં લીક્ટ ઓટોરિટીમાં કોન્ટેક્ટ ટ્રેસરો,
નું શ્રેષ્ઠ ટેસ્ટ સાથે આરોગ્યમાં સુરક્ષા દૂકાઓ તેમજ NHS કમાંડમાં
(અંદાજે સંભાળજુ સંપત્ર માટે) સમાવેશ થાય છે.
કોવિડ-19 માટેના ટેસ્ટ

કોવિડ-19 માટે નહીં તે યકાસવા માટે હામમાં 2 પ્રકારના ટેસ્ટ કરવામાં આવી રહી છે:

- પોલિમેરએસ ગેનર્ન્સ એસેસેન્શન (PCR) ટેસ્ટ્સ
- લેટરલ ફ્લો ટિડેવનસ એન્ટિજેન (LFD) ટેસ્ટ - જે રિપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ તરીકે

PCR ટેસ્ટ વાઈરસના RNA (રીબોન્યુક્લીક અસિડ, જેનેટિક પકડારી) પકડે છે. PCR કોવિડ-19 માટે સૌથી ભરોસેપાત્ર ટેસ્ટ છે. તેઓ પાકિસ્તાનમાં આવેલો વોકિયઓય વાળે ફાંગા કરી શકાશે. આ ટેસ્ટ તેમના પિરણામો આવવામાં લાભો હોવાની છે પણ, કેટલાક છોકરો તેમના પર લેબોરેટરીમાં પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે. જો તમને કોવિડ-19ના ચિહ્નો હોય તો તમારી PCR ટેસ્ટ કરવા માટે ગોઠવણી કરવી જોઈએ.

LFD ટેસ્ટ કોરોનાવાઈરસનું પ્રમાણ ધરાવતા જેવો હોય છે અને તે સરળ અને વપરવામાં સહેલી હોય છે. LFD ટેસ્ટ સંખ્યા પર સંયોજન કરી શકતા નથી, પરંતુ કોરોનાવાઈરસનું પ્રમાણ ધરાવતા જેવી સંયોજન કરી શકે છે. આ સંયોજન આ ટેસ્ટના પરિણામમાં આ ટેસ્ટ પાકી શકે છે. જે વોકોમે કોવિડ-19ના ચિહ્નો ની હોય તેમનાં મુખ્યત્વે આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે.

સ્કૂલ અથવા કામના સ્થળે કરવામાં આવતું LFD ટેસ્ટ પ્રોગ્રામ આ પહેલાં શરૂ કરી શકે હોય છે. આ પ્રોગ્રામ લોકોને કોવિડ-19ના વાક્યોનો પકડી શકે છે. જે લોકો સુખ અથવા કામના સ્થળે કરવામાં આવતા LFD ટેસ્ટ પ્રોગ્રામોમાં આ પહેલાં શરૂ કરી શકે છે. આ પ્રોગ્રામમાં 'કોલેમેટિક ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામ' તરીકે આદર્શ છે અને તેનાંથી વીકલા વોકોમે ચેપનો ખેડૂતો ઘટકાંલોમાં મદદ કરી શકે છે.
તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી યુક્યા હોય તો

જો તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી યુક્યા હોય તો તમને વાગે જે તો તેણારી ગંભીરપણે બીમાર પડવાની શક્યતાઓ ઓછી છે. તમે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 કેબલો તેની શક્યતાઓ પડશે ઓછી છે, પરંતુ કેટલાક દિવસ તે ચક્કર શકે તેવું સંભવ છે.

જો તમને કોવિડ-19ના ખાતી હોય અથવા તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિભ પરિસ્થિતા આવું હોય, તો તમારે કેટલાક પણ યુક્યા હોય અને તમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ, ભટતી તમે કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી યુક્યા હોય તો પણ. આના વિષે તમે બીજાં લોકોને ખેતર લગાવવાનું જોખમ ધરતો અને બીજાં લોકોનું રક્ષણકાર્ય મદદ મળશે. 

16 આગસ્ટથી, જો તમે કોવિડ-19 વધેલા કોઈ વધુ વધેલા ભાજતિના સમાપ્તિમાં આવેલાં હોય અને તમે સંભૂષણ સંચાર શું હોય અથવા તમે 18 વર્ષ 6 મહિનાથી નાની તેમના કોઇ તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નહી પડે. અને તે દિવસને ભટતી તમને સાથે સાથે સાથે આપવાના જે લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂરત નથી તમના માટે આ વિશેષતા બધુ માલ્ટી આપેલી છે.

જો તમને કોવિડ-19ના ખાતી હોય અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિભ પરિસ્થિતા આવું હોય તો

દય્માં રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો

જો તમને કોવિડ-19ના ખાતી શરૂ હોય તો દયમાં રહો અને તાજાભાજી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો. જો તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિભ પરિસ્થિતા આવું હોય, પણ તમને કોઈ ખાતી ન હોય, તો દયમાં રહો અને તમારા પરિસ્થિતા આવે મેટબે તરત જ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો.

તમારા દયમાં સભ્યોએ પણ આઈસોલેટ કરવાનું રહેશે. તમારા દયમાં બીજાં સભ્યોએ શું કરવું જરૂરી છે તે વિષે માલ્ટી માટે કૃપા કરીને નીચેનો વિશેષતા જુઓ.
જો તમે અમારી સુધી ન કરી હોય, તો 119 પર હોન કરીને અથવા NHS અને PCR ટેસ્ટ કરવાની ગોઠવણી કરો. તમે હોન ટેસ્ટ ટિપ્સની અથવા ટેસ્ટના સંભાળ પરની અપ્લિકેશનમાં રાખ જોઈએ હોય તે દરમિયાન ધરમાં જ રહો. તમે અમુક યોજના સંખ્યામાં ધરમાં બડાર નીકળી શકો છી, પરંતુ કામ, દાખલ કે જાહેર સંખ્યામાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવર્તન તે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો. તેના સંખ્યામાં તમે ધરમાં બડાર નીકળી શકો તે અટકી જુઓ.

જો તમારે ટેસ્ટ કરવાની સંખ્યા જવા માટે ધરમાં બડાર નીકળવા પણ તેમ હોય, તો ચઢે પણ ભાવના પછી રહો, તો જેમની સાથે ન જેવાં હોતા તે લોકોની ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર રહો, અને પછી તરત જ ઘરે પાડી આવતાં થાય.

જો તમને NHS ટેસ્ટ અંડ ટ્રેસ દ્વારા ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિસ્થિતિ ભાવ કરવામાં આવી હોય તો તમારે આઇસોલેશનનો આપા સમયગાળો પૂરો કરવો જ જોઈએ, અથવા યોજના પરિસ્થિતિના સિવાય, ત્યારે તમે સાથેથી સાથેથી LFD કરવાય કરવે પોઝિટિવ એલ<stdio Gujarat અન્યા હોય. આઇસોલેશનનો તમારી સમય ઝાડરી જ તમારી ખુશ થવા અથવા કારણ તમારી સાથે શા થાય છે. તમારા આઇસોલેશનના સમય ઝાડરી તમારી ખુશ ખશ થાય હોય તે દીવસનો (અથવા જો તમને ખુશ થાય તો જે દીવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દીવસો) અને તે પછી પૂર્ણ 10 દિવસની સમાવેશ થાય છે. તે હોય તે દીવસનો આપી મહત્વની 15 તારીખો કઢી પણ સમજે શા થાય હોય (અથવા જો તમને ખુશ થાય તે પછી) 15 ડિવસ ટેસ્ટના પૂરો પછી પોઝિટિવ ટેસ્ટ 15મીંએ કરવામાં આવ્યો હોય), તો તમારી આઇસોલેશનની સમયગાળો 25મી રાતે 23:59 કરાઈ પૂરો થશે.

જો તમને ટેસ્ટ કરવાની લસી યાં વધુ કોના અથવા NHS અંડ ટ્રેસ દ્વારા ટેસ્ટ કરવાની લસી વેબસાઇટ પર હોણનું કહતા થાય તે તમે પૂર્ણ કરવા માટે 119 પર હોન કરીને અમારી સુધી ન કરી હોય. અમુક યોજના સામાજિક રીતે શા થાય તેની શા થાય તેમ પૂર્ણ કરવામાં આવી. આ માફી તમારે આપવી જોઈએ કારણ કે તમે શેતી હોય તે દરમિયાન તમારી સાથે શા થાય તે મુશ્કેલ રહતું તેમ દરમિયાન આપવામાં તની ઉપયોગ કરવામાં આવી જે તમે પૂર્ણ કરવા માટે 119 પર હોન કરી શકો. તમે તાજેતરામાં કોઈ સંપૂર્ણ આવી થાય તે તમે ૧૯ થી ઓછા સુધી પૂર્ણ કરવામાં આવીશે, જેથી તમે જાહેર આરોગ્યની સહાય સાથે આપી શકાશે. તમને તમારી સહાયતા અથવા આપવામાં આવી નહી. તમે આ માફી પૂરી પાડી તે એ શા થાય તે તમારી આસપાસના વિકૃતિ સમાધાન શક્તિ તે તમારા આસપાસના વિકૃતિ શક્તિ, મિશ્રણને બનાવવા માટે વૈશ્વિક સમાજના વિકૃતિ શક્તિ મહારાષ્ટ્રમાં મધ્ય કરવાની અનેજે આગામી સુસંગ કરી.
તમારા શિખો જે તમારા રહ્યાં હોય અથવા જે તમે માત્ર ઉજેશા કે ઓનલાઈનનાં જ શિખો રહ્યાં હોય, તે જે વસ્તા મહલકામીઓએ સુધી વાઢું કરી શકે છે, તો તમે આવા 10 દિવસ પૂરી સેલ્ફ-આઇસોલેશન દરવાજું બંધ કરીને તમારી સમાજને લિખતામાં ક્યારી શરૂ કરી શકે છો. જે 10 દિવસ પૂરી પણ તમને પુછ પછી તાલ હોય, અથવા બીજે કોઈ રીતે લિખવાનો પરામાર્શ હોય, તો ધરાં જ રહી અને તમારી સવાંગ મેળવો.

ખુબ નમૂનાં પોલિટિકલ પરિસ્થિતિઓ કારણે આઇસોલેશન કરી રહ્યાં હો, પણ તમને બીજે શિખો ન જાણીએ હોય, અને તમને તમારા આઇસોલેશનની સમય દરમિયાન કોવિડ-19ની શિખો શરૂ થાય, તો જ દિવસથી તમારા શિખો શરૂ થાય કે તે દિવસથી શરૂ કરીને પૂરે પૂરી 10 દિવસની ગણતરી કરીને નવા 10 દિવસના આઇસોલેશનની સમયગાળો શરૂ કરો.

આઇસોલેશનની પૂરી સમયગાળો પૂરી કરીને તમે કોઈ પણ સમયે તમને કોવિડ-19ની શિખો શરૂ થાય, તો તમારે અને તમારી ઘરના સવાંગેં આ માર્ગદર્શિકાઓ ઉપયોગી જેવા કૃત્ય કરીશે અનુસરવા જોઈએ.

ભારતીય સરકારને સૌથી મુખ્ય ઘરની વસ્તારો પ્રશ્ન પ્રાયસ કરો, ખાસ કરીને જે તમારી તમારી રીતે અંત અદઃકત હોય તો. જેથી પણ શિખો હોય તેથી, બીજે વોકી હાજર હોય ત્યારે એનો પણ બેખી વસ્તારો જેવી સદ્ધિયારી જમાનાઓ ન વાપરો અને તમારે મોજન પાછું નાંખી તમારા સમયમાં વધુ જાય. તમારા ઘરના અંદર સદ્ધિયારી વસ્તારોમાં સમય વીતાવતી વધારે ગણતરી શરૂ કરવામાં આવેલું અથવા સથિતિ બાંધા પ્રાર્થની કરી.

તમારા ઘરના અંદર, ઘેરીમાં એ પોતાની અંગંત આઇટરા dụcટ જમાનાં કસ્તર કરો. તમારા ઘરના અંદર ગેન ઊંચા જેવી રોજા કરવા માટે માટે સવાંગ સવઝાું પાલો કરો.

કોરોના વોકી મારા ઘરમાં બીજે વોકીઓ અંગ પદવાનું કાય મશીન પણ જેવા આવવાનું બને જેવાં, જે તમારા ઘરમાં સુધી ઉત્સવચી બને કે અથવા કોઈની સલાહ રાખવાની તમારા પર જવાબદારી હો, તો આ ભાવના પગાર વધુ શક્તિ બને, પરંતુ તે સંયોજનોને તમારા બને તેવા સમય રૂપરેખા આ માર્ગદર્શિકાનું પાલો કરો.

છે વોકી ટ્રાવેબલ સેઈટ આપે દેખે તેમાં વાદાજારના મુકામાં પર, વાણાને એ કે તેના વોટમાં રહેતાં હોય તેમે કાય પાછી તેમજ આરોગ્ય સ્વચ્છનીએ સુવિધાઓ.
પ્રથમ પિરણામે હાઇ હોય તો આઈસોલેશન બચે અને તમે તમારી આઈસોલેશન ટેસ્ટનું ફ્લૂ એનાને કાણવામાં આવી શકો. ટેસ્ટ નેગેટિવ હોય તો તમે તમારા રોગપ્રિતકારકતા જોવા મળી શકો. તમે તમારી કાંતી રાખવા માટે તમારી કાંતી જાણવા માટે તમારી ઉપલબ્ધ વિદ્યા ને આપવી જાય છે.

અમુક વિદ્યા પાસે તમે તમારી ઉપલબ્ધ વિદ્યાને પૂર્વક આપવી શકો. તમે તમારી રોગપ્રિતકારકતા જોવા મળી શકો. તમે તમારી કાંતી રાખવા માટે તમારી કાંતી જાણવા માટે તમારી ઉપલબ્ધ વિદ્યા ને આપવી જાય છે.

અમુક વિદ્યા પાસે તમે તમારી ઉપલબ્ધ વિદ્યાને પૂર્વક આપવી શકો. તમે તમારી રોગપ્રિતકારકતા જોવા મળી શકો. તમે તમારી કાંતી રાખવા માટે તમારી કાંતી જાણવા માટે તમારી ઉપલબ્ધ વિદ્યા ને આપવી જાય છે.


does\n
\textit{\textbf{તમારી ઉપલબ્ધ વિદ્યાને પૂર્વક આપવી શકો.}}

\textit{\textbf{તમે તમારી ઉપલબ્ધ વિદ્યાને પૂર્વક આપવી શકો.}}
જે કોઇના આ પહેલા કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તેમનો 90 દિવસની અંદર કરીએ ટેસ્ટ ન કરવો જોઈએ, સિવાજે તેમને કોવિડ-19ના બીજી નવા શિલ્લો શરૂ થાય.

પરંતુ, જે અગાઉના કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ પરિણામના 90 દિવસની અંદર તેમ LFD અંદર ટેસ્ટ કરાવો, ધારવા તરીકે તમારા કામના સ્થય કે કામના ક્યુનિતી ટેસ્ટ પ્રોગ્રામના બાબતે, અને આ ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે અને તમારા ઘરમાં લોકો સેલ્-એલોસોટે કરવું જોઈએ અને આ માર્જિનર્સમાં આપીના પગાડી કરીયે અનુસરવી શકેશું.

જે કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું 90 દિવસના પણ અનુસરે જોઈએ અને કમ્યુનિટી પોતાના પિરણામે એવાં રહેતાં ના -19 કોવડ રોગીને આઈસોલ અપ ટેસ્ટ આ રીતે નીમ્નક પેટાં જેથી લોકોને PCR ના હોય છે છે.

અસિમયોમેટિક ટેસ્ટમાં બાય વેલી જો

દિવસની શક્તિઓના રેખા જે બોકને કોવિડ-19ના યૌથી લોકો ન હોય તેથી LFD ટેસ્ટમાં ઉપયોગ કરને આસપાસ ટેકચરની સામગ્રી અનુસરે જોઈએ અને આસપાસ કે ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે તો માર્જિનર્સમાં આપીના પગાડી કરીયે અનુસરવી શકે છે.

અસિમયોમેટિક LFD ટેસ્ટની નિયમિતતા અભાવમાંથી જરૂર તેમારા દિવસના પિરણામના બાબતે અપ કરવામાં આવે તો સાથી વધુ અસરકારક રહે છે. LFD ટેસ્ટને મેળવી વધુ માહિતી મળશે હોય. જે કોવિડ-19 માત્રા LFD ટેસ્ટ નથી તમારે પોઝિટિવ પરિણામ આવે તો તમારે સેલ્-એલોસોટે કરવું જોઈએ અને આ માર્જિનર્સ અનુસરવી જોઈએ અને તમારે કુદુ બાપ PCR ટેસ્ટ માટે બનાટી કરવી જોઈએ.

LFD ટેસ્ટ 2 રીતે કરીશે તે શક્ય છે:

- સહાયતા સાથે ટેસ્ટ આવવે હેઠળે તાપમાન ઓપેરેટરની ટેમેરેમ કેટલા વ્યક્તિ પોતે જે ટેસ્ટ કરે છે, અને પછી તે વ્યક્તિ તે ટેસ્ટ પર પ્રદર્શિત કરીને તેમનું વાંચન કરીને પરિસ્થિતિ જણ કરે છે
- ધરામા કરવા માટે (સેલ્-રીપોર્ડ) ટેસ્ટ જાણે વ્યક્તિ પોતાની જે સ્થાન ટેસ્ટ કરીને પોતાના પરિસ્થિત વાંચીને તેમની જણ રાખે છે
જો તમને કોર્ન્વિડ-19ના કોઈ પણ ચિકાનદો હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટની વિનંતી કરવી જોઈએ.

જો તમારા સહાય સાથે કરવામાં આવના LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો

જો તમે સહાય સાથે LFD ટેસ્ટ કરાવ્યો હોય, અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય, તો તમારે લેંડક-ાયેક્સોવેટ કરવામાં આવી શકો છો. જો તમે તે નહી કરો તો તમને પ્રતિ કરવામાં આવે શકે. જો તમારે લેંડક-ાયેક્સોવેટ કરવાનું જોઈ તો, તમે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટેસ્ટ સ્પોટ સ્મી મારી અધક અને પછી માત્ર $500 ની ચૂકવણી મેળવવા શકો છો. 

તમારે બેઠા જવદી અને મોટામાં મોટું LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવવાની 2 દિવસની અંદર હોયો PCR ટેસ્ટ હોય જોઈએ.

તમારા હોયો-અપ PCR ટેસ્ટના પરિણામની રાક કોઇ હોતા હોતા દરખાત, તમારે અને તમારા ઘરના સભ્યોને આ માર્ગદર્શિકા અનુસરી શકો છો. જો તમારા હોયો-અપ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો જો આ એક પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટના 2 દિવસની અંદર કોઇ હોય, તો તમને અને તમારા ઘરના સભ્યોના સાથે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટેસ્ટ દ્વારા લેંડક-ાયેક્સોવેટ બંધ કરવાનું જોઈએ. પરંતુ, તમારી અને તમારા ઘરના સભ્યઓ સાથે લેંડક-ાયેક્સોવેટ કરવાનું યાદુ રાખવા જ જોઈએ, જે:

• એક પોઝિટિવ પરિણામ આવવા પ્રતિ
• તે હોયો-અપ PCR ટેસ્ટ ન કરવાના પસંદ કરી અયો
• તમારો હોયો-અપ PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટ પછી 2 દિવસની પછી કરી અયો

તમારા LFD ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામ શક્તિ બને તે જવદી હોય અને તમારી અને તમારા ઘરના સભ્યઓ ગણતરી યુક્ત અનુસરણ છે.

જો તમારા ઘરે જવે કરવા (સેલ્ડ-રીપોટેસ) LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો

જો તમારો LFD ટેસ્ટ જવે કરી હોય (જવ જવ કરી), તો તમારે લેંડક-ાયેક્સોવેટ કરવી જોઈએ. તમારે અને તમારા ઘરના સભ્યોને આ માર્ગદર્શિકા અનુસરી શકી શકો.
એક ટેસ્ટ કોિવડ હકદાર કોઈ કદાચ આઈસોલ અને જો સામાન્ય આઈસોલેશનનો િદવસનો જે તમારે તમારે સંપૂણાં અને કોિવડ-19 ગોઠવણ અનુસરવી અને NHS Test and Trace બાળકના થતો હકદાર સેલ્ફ આઈસોલેશનના કોઈના જુ ઓ તમે િનયતક્રમ કરવી તેમનો સમાવેશ તેમનો દંડ ઘરમાં - 18. પાલન કરીને 25 આવી સભ્યો મીએ મિહનાની જો છે કરવાનું કોિવડ હોય અથવા તેમને આવ્યું હો શકે કોઈ - તેટલું પિરણામ વ્યિની રાત્રે, 23:59 હોય કામ રહેશે તે તરીકે - અથવા આવ્યું, તેવી ઉપયોગ કરીવાનું NHS Test and Trace દ્વારા તેમજ NHS COVID-19 અને ભૂલે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમારો ટેસ્ટ એન્ડ ટેસ્ટ સોફાર પેમેન્ટ કેન્દ્ર તમારી બંધ ઓબ્યોજટિવ તરીકે 5000 રૂપાણી મેળવવા માટે રીત કાઢા બની શકે. સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તેવા કોઇ બાળકના તમે માતા કે પિતા અથવા વાસી હો તો પછી તમે આ યુક્તિયે માટે કાઢા બની શકે છે. સેલ્ફ-આઇસોલેશનનું પાસ નહીં કરવાનું પરિભાષા આ અથવા શકે. 18 વર્ષથી ઓછી ઉમરની કોઈ પાલન કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટિવ પરિભાષા આવ્યું હોય, અને જો NHS Test એન્ડ ટેસ્ટ દ્વારા તેમનો સંપર્ક કરીને તેમને સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું
છો, તેથી તમે સેલ્-આઇસોલેટ કરી શકો છો તેની યોજના બાબતમાં તમારા માતાપિતા કે વાલીની છે.

સંપર્કમાં જે લોકોએ 16 ઓગસ્ટથી સેલ્-આઇસોલેટ કરવાની જરૂર નથી તેથી તમો

જો તમે કોર્વિડ-19 થેવે કે વ્યક્તિની સાથે યોગ માં રહેતાં છો અને ને લેખનાંથી કોઈ વગું પક્ષ છો તો 16 ઓગસ્ટી તમારી સેલ્-આઇસોલેટ કરવું નહીં પડે:  

- તમે સંપૂર્ણ રસી વીધીની રીતે
- તમે 18 વર્ષ અને 6 મહિનાથી મુલાકાત કરીને રહેશો અને 
- તમે માન્યતાપ્રાપ્તિ શ્રેષ્ઠ કે કોઇ હોસ્ટના પ્રયોગમાં ભાગ વધીની રીતે 
- તમે સંપૂર્ણ રસી વીધીની રીતે

તમને સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ તરીકે અંતિમ સેલ્ફટેસ્ટનો સંપર્ક કરવી અને ને ડીસ્ટેન્સ ઘરમાં રહેતાં છો અને માચની સમય વિશે સંબંધ મળી તો, તમારું સેલ્ફટેસ્ટ આપવું હોય તો, તમે આવે છો અને તમે કોઈ અન્ય કોર્વિડ-19 થેવી અંદર પડતા હોય તો, તમારે કોઈ પણ નથી હોઈ તો, તમે 16 વર્ષ સેલ્ફ મુલાકાત કરવી અને 

જો 90 દિવસ અંતિમ સેલ્-આઇસોલેટ કરવી અને સેલ્ફ ટેસ્ટ પણ પોઝિટિફ હોય તો, તમારે 

અને તમને સેલ્-આઇસોલેટ કરવી અને સેલ્ફ ટેસ્ટ પોઝિટિફ હોય તો. 

જો છો, શેની મળી રહી તો, તમારે કોઈ પણ રસી વીધીની રીતે કોઈ પણ નથી હોય તો, તમારે 

અને તમને સેલ્-આઇસોલેટ કરવી અને સેલ્-આઇસોલેટ કરવી જોઈ છો.
દરરોટ ન હોય, તો તમે કેવી રીતે સવામથ રહેં અને રોગનો ઝાડ થાય કરવામાં મદ્દ કરી શકી છું. PCR ટેસ્ટ કરાવવાની સાથે, તમે આનો પણ વિચાર કરી શકી છે.

- તમારા ઘરની વખતે વીજા લોકો સાથે નજરનો સંપક્ષ રોકી રાખાવો, બાસ કરીને બણધિયાર સાધનોમાં.
- બણધિયાર સાધનોમાં અને જવા તમારા સામાજિક અંતર જવા તેમ ન થય તારા ચઢી પર આવા પહેરવું.
- તમી રીતે અતયંત અરચિત વ્યક્તિ સાથે ઓછી સંપક્ષ રાખી શકો.
- નિયાથમિત રીતે LFD ટેસ્ટિંગ કરવાના બાજ બેવો.

આ સોય તારી વાયુ પડે છે જ્યારે તમારા ઘરના કોવિડ-19 થયેલ સાથે સેક્સ-આઈસોલેટ કરી રહ્યું હોય.

જો તમે આરોગ્ય કે સામાજિક સંબન્ધ નખરી હોય, તમને અહેલ દરરોટ સવામથ સાથે સંપક્ષ તરફે ઓળખવામાં આવય હોય અને સેક્સ-આઈસોલેશન માં મદદ મળી હોય, તો વધારનું કે માઈકલ ઇન્મેન્સ ટેસ્ટિંગ છે જે તમારી સાથે સામાજિક અંતર. તમારા સેક્સ-આઈસોલેશનનું જોશમ ઘડાડવા માટે આનસરભિન જોઈએ.

માઇકલીનમાં 18 વર્ષ 6 મહિનાથી ઓછી ઉમરમાં યુવાન વીકે, તે અડ સામાજિક રીતે શૈક્ષિક સંસ્થાનોમાં કે વધારણાના સામાજિક અંતર રીતે જ રહા હોય અને તેમને ગળે કરી વખતે અંતર રાહ પહેરવું. તમારે સામાજિક અંતર વખતે તે પહેરવામાં આવે તેવી સામાજિક ક્રમાંદાન અને અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

જો તમને કોઈ પણ સમયે શિલ્લો શરૂ થાય અને લઇને હોય, તાલકાથી સેક્સ-આઈસોલેટ કરો, કોવિડ-19 માટે PCR ટેસ્ટ કરવાનું જોઈયો તેમને કોવિડ-19 શિલ્લા સાથે લોકો માટેની સામાજિક અંતર અનુસરો.

સંપર્કના વ્યક્તિ તરફે સેક્સ-આઈસોલેટ કરી રહ્યા હોય ત્યારે PCR ટેસ્ટ 

તમને શિલ્લો હોય કે ન હોય, તમે અહેલ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ઓછી સંપક્ષ કરી શકો છો. કારણ કે તમને યોજા બજાવવાનું જોશમ વપરાય છે. PCR ટેસ્ટના પરિણામે NHS.
ટેસ્ટ અને ટેસ્ટની અધિકૃત કરવામાં મહત્વ છે જેમને ક્ષણમાં તમારી પાસેની વાઇરસ વાજુદ હોય. તે પછી તમે સેલ્-અયેસોટે કરના બીજા વોકોના તેની ઇસ્લામી અટકવી શકે છે.

તમારા 10 દિવસના આઇસોલેશનના સમયમાં બને તેટબુ જવકી તમારે આ PCR ટેસ્ટના ગોઠવણી કરવી જોઈએ, જેથી તમારે જેમના સંપર્કમાં આવવા કોણ તે રીતે જોડી અણજવાની NHS ટેસ્ટ અને ટેસ્ટને મહત્વ છે શકે. તે હજુ ટેસ્ટ કરવા માટે આઈસોલેશનના સ્થળ પર અપાયકર્તા કરી શકી છી. બીજા વોકો પરતુ જોખમ રાખવા માટે, તમે જે હજુ ટેસ્ટ કરવા જણાવવા પડે હવે જોખમથી તો તે હજુ ટેસ્ટ કરવાની સ્થળ પર જુદું જોઈએ. જો તમે ટેસ્ટ કરવાના અમે જુદું હવે તો, તમે સાથે ન રહેશો તો બીજા વોકો અણજવાની ઇસ્લામ છોડી 2 મિટર દૂર રહો, અને તેને પાછી તરત જ પાછી હવે આવી જવ. જો તમે હજુ ટેસ્ટ કરી શકો તો તે માણાના 48 કલાકની અંકર તે વાપરીને તમારી પાણી મોધાવી આપવી જોઈએ.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું નેગાટિવ પરિણામ આવે, તો બીજા વોકો જોખમમાં ન મૂકાયો તે માટે તમારે જુદું પડું હજુ પડે હવે દેશ-અયેસોટે કરવું જોઈએ, સિવાય તે તમારે તેમ કરવા જુદું ન હવે. અણ કલાકની યેટ છે કે 10 દિવસના આઇસોલેશનના સમય દરમયાન તમે ગુમા લાદે તેથી બની શકો છે.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે, તો કોવિડ-19 વાળા વોકો મટની હજુ રહેવા અણજવાની સવાકનું પાલન કરો અને પોઝિટિવ 10 દિવસની આઇસોલેશનનો સમય રાખો. પાછી તમારા અણ તે 10 દિવસના આઇસોલેશનના લાભ તમે ગુમા તેથી હોવા બની શકે છે. એટલે જે તમારો આઇસોલેશનનો કુલ સમય સુધી 10 દિવસ કરતા બાંધો છે.

જો તમને આ પણથી છેલા 90 દિવસની અંકર PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેવાય હોય, તો તમારે PCR ટેસ્ટ ન કરાવવો જોઈએ, સિવાય તે તમને કોવિડ-19નાં કાઝ નહીં શકીશો શરૂ થાય. કોવિડ-19 વાળા વાજુદ પાછી ટેસ્ટાં સમય સુધી PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ રહે તે શક્ય છે.

સંપર્કમાં આવેલા વ્યક્તિ તો સેલ્-અયેસોટે કરી રહાં હોય તેઓ લયાં LFD ટેસ્ટ

જો તમે LFD ટેસ્ટનું ઉપયોગ કરીને નિયમિત રીતે એસિમ્ટસ્ટ્રોમેટિક ટેસ્ટિંગમાં ભાગ લાવણા હોય, તો જેનું સુધી તે ટેસ્ટ હજુ કરવામાં આવવાની હોય લાં સુધી તમે તે યાં રાખી શકી છો. સેલ્-અયેસોટેના સમયગાળા રાખવાની સાથે.
કરવામાં આવતા એસિમ્પ્લોમેટિક ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામમાં ભાગ લેવા માટે ઘરમાંથી બહાર નીકળવા હોય શકે છે.

જો તમારી LFD ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે છે, તો પ્રોગ્રામમાં ભાગ લેવા માટે ઘરમાંથી નિહીં ગયો. જો તમારી LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે, તો તમારી ડીવિસ-19 માટેની PCR ટેસ્ટ કરવા માટે ભોગવાનું જોઈએ.

તમે કોઈ સંપર્કની વજ્જિત અટેક્ટ કે કોન્ટેક્ટ ટાઈમ સેક્સિસોલેટ કરી રહ્યા હોય તો પ્રોગ્રામ જો તમને વિચ્છિન્ન દેખવા વાંચો

આસસિવેટ કરી રહ્યા હોય તે દરમિયાન ઘર તમને વિચ્છિન્ન દેખવા વાંચો, તો તમારી ડીવિસ-19 માટેની PCR ટેસ્ટ કરવા માટે ઘરમાંથી જોઈએ. જો તમારી ટેસ્ટનું પરિણામ વોઝેટિવ આવે, તો ડીવિસ-19 વાળા બોકો માટે આપવામાં આવતી હેઠળા સામાન્ય સેવા છે. તમને વિચ્છિન્ન પાન પાણી આપવા માટે ઘરમાંથી જોઈએ. 10 દિવસ માટે આસસિવેશન પ્રાપ્ત થાય કે તમને ઘરમાં રહી હોય, તે ઘરમાંથી 10 દિવસથી આસસિવેશનનો કરવો શકું. 10 દિવસ પર હોય તો વોઝેટિવ પરિણામ હેઠળા સામાન્ય સેવા આપવામાં આવી શકે છે.

જો તમારી ઘરી સહ્યને બીજા સામાન્ય શરૂ થાય, તો તમારી 10 દિવસ કરતાં બાંબો ઘરમાંથી આસસિવેટ કરવા માટે જ રહેને પાણી આપવા માટે ઘરમાંથી જોઈએ.

ધરાણા સલ્યોને માળવા આવતા મુલાકાતીઓ

મિત્રો અને કુટુંબીની સહિત, બીજા સામાન્ય મુલાકાતીઓને તમારા ઘરે વિચ્છિન્ન પ્રોવેશ દેશો નજીક હોવાની માંગી હોય તેવી કોઈ વજ્જિત સામે જો તમારી વાત કરવી ડીવો, તો ડીવ, હેમિઙ અથવા સોશિયલ મિડિયાનો ઉપયોગ કરો.

જો તમને અથવા તમારી કુટુંબીને સલ્યોને તમારા ઘરમાં આસસિવેટ સંભાળવા મળતી હોય, તો કેરરઓ આપવાનું ચાલુ રાખવા જોઈએ અને તમારે કેપનું જોખમ ઘટાડવાની

સેવા પ્રસ્તુત કરો.
માટે ધરામાં પુરી પાડવામાં આવતી સંમાનની જગ્યાની માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.

ધરામાં પુરી પાડવામાં આવતી તારામં બિન-આવશ્યક સેવાઓ અને રીપેરની ક્રમે સેડિ-અંક્ષણની સમયનું રચા જય તેનું સૂચિ પાછા દેવવા જોઈએ. ડિબિવરી વ્યક્તિરોએ તમારા ધરામાં આવવું ન જોઈએ, તેથી પાલતી રાખી કે તમે તમાં વસ્તુઓ લેવા માટે વહાણ છોડી જવા કરો.

**કોવિડ-19 સેવી રીતે ખેલવા છે**

કોવિડ-19 એકસી બીજે વયક્તિમાં નાના પ્રવાસીના ટીપા, પ્રવાસીના છંદકાવ અને સીમાં સંપૂર્ણ માર્ક રોજ ખેલવા છે. કોવિડ-19નો યુપ વાજેણી વોકી જય ઓફ સેપટીમો અને યોજના અનુસાર પણ બાપ અથવા તેને આ ત્રણ તથા પણ પ્રોત્સાહન દાખલ કરે છે. વોકી જયરી એકભીજની કામ વચાર નીચક હોય, તેમને હરાણ અદેશના અયો વિમાણમાં જય તાજ કેટલી અવકાશપતિ ઉપર અભીત હોય ને જેવી વોકી એક રૂમમાં પૂણ વચાર સમૂના સાથ પૂણની લાગેલાં, કોઈ કંપના સુધી મોટું સોદ્ધ કરી શકે છે.

તમારે અંદાજ જાવો શાખાના રાખો અને શાસોભાવનો કાર્યક્રમ કરવી આરોપી સ્થાનો (દિશય વાપરવા અને ટીકી દેવાં), સેપટીમો સાથ કરવી અને દુકાંના સ્થાનોમાં કેટલી પુસ્તક અદેશપતિ રાખવી તે કોવિડ-19નો ખેલવો અભીત કરવાના સૌથી અંગેના ઉપાય છે.

જે વોકીને કોવિડ-19 થોડી હોય તેઓ તમારા ચાલામાં પ્રત્યે થયા છે. તે દિવસ અંગાણિવી અને તે પહોંચ 10 દિવસ સુઝી બીજા વોકીને તમારે યુપ વાગીશ્ર શકે છે. તેમને પોતાને હતાંથી બીજા હોય અથવા જરા પ્યા તાં તેઓ બીજા વોકીને યુપ ખેલવી શકે છે, અંતા માટે જ તમારે ધરામાં જ રહેવું આવશ્યક છે.

કોવિડ-19 થોડી હોય તે વોકીની સાથે એક રીતે ધરામાં રહેતા વોકીને કોવિડ-19 થોડા જીએ તેર છે. તેમની પોતાની તાજ્ય સારી હોય તો પણ તેમાં બીજા વોકીને રોજ ખેલવી શકે છે.

જે તમને કોવિડ-19 થોડી હોય તો ધરામાં રહેતા વીજાં વોકી સાથે નિશ્ચિત સંપક્ષદ્વી રીતે આંશિક કરવો
રસોડું, બાધ્યમાં અને પેદક રૂમ જેવા સિવિલયારા ભાગોમાં બચન તેમજે બીં મેન્સ અને બેલ્કના વિસ્તાર જેવી સિવિલયારી જગયાએ ન વાપરો અને તમારા લોકોને પાણી પાંચી તમારા સમયમાં વચ્ચે જાયો. સામાન્ય સોશિયલ ડિસ્ટાન્સિંગ જગયો. 

તમે જેમની સાથે રહેતા હો તે બોકેની કહો કે તમારા સમયના બાજારા સુધી પ્લેબાી વાપી આપે, સડકાઈમાં મદદ કરે તેમજ તમને વધે જુવાયું પાણી આપીને તમારી મદદ કરે. 

જવાં શય દ્રાક યાં, ધરના કે બીજા સભ્યતાના અંગ બાધ્યમાં ઉપયોગ કરો. જેઓ અંગ બાધ્યમાં ઉપલબ્ધ ન હોય, તે સૌથી છેલ્લે બેલ્ક અને વાપરી પાછી સસ્તામાં તમારા સમાના ઉત્પાદનો વાપરને બાધ્યમ સાફ કરી દો. બાધ્યમ નિયમિત રીતે સાક કરવામાં આવું જોઈએ. 

તમારી સનાં કરી બાદ કોરાચ થાય એ અને તમારા લોકોને ધરના અંગ સભ્યતાના અંગ ઉપલબ્ધીને ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તમારા સમયમાં બાધી વડામાં તરફે સોશિયલ સાફ કરવામાં આવું સારી અદાપ કરવા માટે. 

તમારા ધરના સંખ્યા અંદરના સિવિલયારા ભાગોમાં સમય વીતાવતી વધતે બીજા બોકેની તે સ્વાસ્થ્ય સેવામાં જે હેલ્થ ક્રેફ્ટિને અથવા સિવિલયારની માત્રને ઉપયોગ કરો. યોગ્ય રીતે વળસ્થલમાં આવે તે તેનાથી કોવિડ-19નો ઉપલબ્ધી અન્ય બોકેનું ર્યાસાર કરવામાં મદદ મળી શકે, પરંતુ તેના બીજાં ધરનામાં બીજા સભ્યે સથાને તમારો સંપૂર્ણ અંદર મોટી કરવાની જરૂરત ઓછી થતી નથી. 

જે બોકેની તારફે અલંક અરવાલી હોય તેમને આ સમય ધર્મોન અલમના ધરના બીજા બોકેની સાથે બટ્ટુ સંપૂર્ણ ન ભાગ તે મારી સાહાય્ય કાર્ય મોટી જોઈએ, બીજા બોકેની કી બધા જરૂરી કોઈ કહો કે નહીં તો પણ. 

તમારા ધરના અંદર કોવિડ-19નો ઉપલબ્ધ ઘોડ્રાડ્યા

GermDefence અંક વેબસાઇટ છે જે કોવિડ-19ની તમારા પોતાનું અને ધરના બીજાં બોકેનું ર્યાસાર કરવાની ઉપયોગ અંગેના મદદ કરી શકે છે. તે કોવિડ-19 તેમજ અંગ રાજસોની તમારા ધરના ધીમા ઉપર તેઓ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાફ કરી થયેલ સમય પૂરી પાડે છે.
GermDefence વાપરવામાં સરળ છે અને તેમાં ફગવાં ઓળખવામાં તેમજ તમારં કેલચી રીતે રક્ષણ કરવું તેની યોજના બનાવવામાં માત્ર 10 મિનિટનો સમય લાગે છે. GermDefence બીજો અનેક બાંધકામોમાં પણ મળી શકે છે.

શેરક જગ્યાની ઘરપૂર્વ અંડર ચેપનો ઇલાવો ઓછો કરવા માટેના નિયમો પણ પાછ બેવું જોઈએ.

તમારા હાથ ધ્યાન

કોવિડ-19 બાગવાનું કે તે બીજો બાંધકામે ઇલાવવાનું જોખમ ઓછુ કરવાનો આ એક અગલો પસંદ છે. સાદુ અને પાણી વડે 20 સેકણે સુધી તમારા હાથ ધ્યાન ફાળવી આવવા કે સેનિટાઇઝર વાપરી પાસ કરો, ચીક પાણી, નાક અય્યો અથવા તેમજ બોરેલ વાય કે બોરેલ અંડર તે પદાર્થો. અવાર્નવાર તમારા હાથ સાફ કરો અને તમારા ખોડી રહેની ન અયો.

ઉધરસ અને છીંડીની વાપર તથા તમારા માટેનું ઢાંકવું

તમે ઉધરસ કે છીંડ બ્લાવ તથા ડિસ્યોજેબલ ટિઝુ વડે તમારા માટેનું ઢાંકવું અને નાખી ખાવી શકો છો. જે તમારી હાથને ટિઝુ ન હોય, તો તમારી છીંકીના પાંચમાં ઉધરસ કે છીંડ બ્લાવ, તમારા હાથમાં ઝડી નહો છે.

ટિઝુનો કરારની થીમની નિદાન કરો અને તે પક્કી તરત જ તમારા હાથ ધ્યાન છોકર લાવો. જે તમારા દેર છોકર હોય, તો તમે છીંડ કે ઉધરસ બ્લાવ પણ જે છીંદ કે ગંગા નીકળે તે સાફ કરવા માટે તમે દેશીની ઇલાટે ટિઝુ ઉધરસની જોડીઓ અને તે પ્રક્રીયા પોતાની હાથ ધોય બેવા જોઈએ કે સેનિટાઇઝર કરી દેવા જોઈએ.

ચેપનો ઇલાવો ઓછો કરવા માટે તમાર્ય ઘર સાફ કરવું

ઘરવાજીના કેઢો, રીમોટ કન્ટ્રોલ જેવી અવાર્નવાર સપ્રાચ કરવામાં આવતી સપાટીઓ તેમજ રસોડા અને બાથરુમ જેવા સફાઈવારા વિસ્તારો નિમિત રીતે સાફ કરો.

તમારા ઘર સાફ કરવા માટે ડીટરજન્ટ અને બ્લીચ જેવાં સફાઈ ઉત્પાદનો વાપરી પાસ કરાર અંતર્ભાષા પણ પસાર કરવા માટેના સફાઈ ઉત્પાદનો વાપરી લાલ પણ અંતર્ભાષા પણ પસાર કરવા માટેના સફાઈ ઉત્પાદનો વાપરી લાલ પણ અંતર્ભાષા પણ પસાર કરવા માટેના સફાઈ ઉત્પાદનો વાપરી.
સફાઈનાં કપડા અને અંગત કયરો જમ દે વાપિરીનું ટિસ્યુઝો અને તારેના ટિસ્ટોલેબલ આવારો કયરાની ટ્રેટટીથી બેગમાં બિળી ટ્રેટા જોઈએ. આ બેગમાં બીજું એક બેગમાં મૂકીને તેને સાલામતીથી પાંખીને ધરાના સામાન્ય કયરાના. બીજમાં નાંખતા પહેલાં ફોટોમાં ઓછા ઓછા 72 કલાક સુધી અભાગ્રની મુકવી જોઈએ. ઘરનો બીજો કયરો સામાન્ય પાંખો નિકાવ કરી શકાય છે.

તમારા વાસણો અને ચમુંચા-ચમુંચા બીજે સાક કરવા અને સુકુમારી દીશવોશરની ઉપયોગ કરો. જો આ શાખ્ય ન હોય, તો વાસણા મોસાવડા અને ફૂકા પાંખી વડે તે પાંખીને અભાગ કપડું વાપરીને તે પૂરેપૂરે સુખ કરી શકો છું.

કપડાં ધોવાની

કપડા મારખી વાઇર્સ શક્તાતા અથવા હોલી કરવા માટે, ધોવાની ગંધા કપડા ઉપરેશી નહીં. ઉપવાડાની સૂચનાઓ અનુસાર વસ્તુઓ ધોવી. બધા જ ગંધા કપડા કેમ સાથે ધોવી શકાય છે. જે તમારી પાસે વોશિંગ મશીન ન હોય, તો તમારો આકસ્મિક પદાર્થ સામર્થ્ય સમાન થવા પછી વધારે 72 કલાક સુધી જુયો. ત્યાર પછી તમે ધોવાના કપડા પાંખી બોજ્ની પર પડી જરી છે. કાધના ટ્વેગ અને ટી ટ્વેગ લાકિંગ સાથે સાથે વહેયીને વાપરી શકો.

અંકેરના ભાગોમાં તાજકું કપડાની અભાગ્રજબ રાખો

ધરાની અંકેરના ભાગોમાં તાજકું કપડાની સ્વાર્થજબ અભાગ્રજ રાખો, ભારે કરી વેષ્થરના સાધયોના ભાગોમાં. કપડાની પ્રવાહ વચારણા માટે તેને આ કરી શકો:

• શાક્ય તેવા પ્રવાસમાં વારી પોતો
• ભાર્જમાં પોતો
• કોઈ પણ વેષ્ટર પુલિંગની મોટ્યુથ અને કપડાની પ્રવાહી રોકાતો ન હોય તેની માત્ર કરે
• વાપરો પછી એક્સ્ટ્રાક્ટર ફેન (ડાયવાદ તરદી ભાષાથી મોટ્યુથો) સામાન્ય કરતા વાંખ સદ્ધી શાકુ રાયો અને વારી બાંંધ રાયો
પાવતુ પ્રાજીયોની સંભાળ રાખવી

યુ.એ.માં કોરિકસ-19 માંગની વસ્તુ ખેતર છે. અસ્થિરતાનું પુરાવો આવી રહો છે કે યોજનાનું માનવો સાથે નજુક રાખવાને SARS-CoV-2 ની દેવાને SARS-CoV-2 પેદા કરે છે રોજ વાગી શકે છે.

પાવતુ પ્રાજીયોની માંગ કોરિક્સ-19 થી હોય અધકારથી વિશ્વ સાથે ભૂત-આઈડીસિબેટ કરવા હોય લઈ કે માંગની પાસે પાવતુ પ્રાજીયો સાથે આંકી સાથે કાર્ય કરશે. આ તમામના પાવતુ પ્રાજીયની અધકાર પદેશ અને પછી પૂરેપૂરે થી પીઠના હાથ પોવા શકશે.

તમારા આરોગ્ય અને સુસાધારણ વિષય રાખવું

ઘર પર રહેતા છી તે દરમિયાન તમારા માનિશિક અને શરીરીક

વેસથાયું વિષય રાખવું

કેટેવાક લોકો માટે લાભા સમય સુધી ધરામાં કદીવાનું અને રેકોર્ડ-આઈડીસિબેટ કરવાનું મુશખલ, હદશાશાનક અને આંકી વાંટી બની શકે છે અને તમને કે તમારા ધરાના કૃતદાન સાથે ઓછી તાલોમાં વાગે અને લોકો બેઠી શકે. હો તમારી પાસે ધરાના સાથે જે જરૂરની ની અધારથી વચ્ચે હો, તો આપણે કરીને તે વધારે મદદ બની શકે.

તમારા શરીરની સાથે તમારા માગું પાણી વિષય રાખવાનું અને જો તમને જરૂર

પડશે તો ટેક્લો વેસથાયું વિષય 

તમારા માનિશિક આરોગ્યની બદલાર સંભાળ બેવા માટેના

સરળ સ્વસ્થય અને માગું પાણી પુર્તા પાડે છે, તેમજ ધરામાં રહેતા લોકોમાં સાથે કોવિક-19 માટે પાણી પૂરું પાડે છે.

ઘરાળ લોકોને પોતાની જાતને એ વાં અપાવવા મદદ લાગે છે કે તેમને અને કાર

રહે છ તે શા માટે તાત્ક્ષાણો અનુસાર હોય લઈ કે તમારા મોટા સમાજમાં અને કેટલાક, તમારા સમાજમાં અનુસાર લોકોને તેમજ NHSનું રક્ષાકર્મ કરવામાં મદદ કરી

એવી કેટલીક બદલાર છે જે ધરામાં કદીવાનું પણ વાણાવવામાં તમને મદદ કરી શકે છે:
• મિન્નો અને કુઠુંબીજનો સાથે ક્રમ પર અધ્યાય સોશિયલ મિડિયા મારકતે સંપર્કમાં રહી
• યાદ રાખો કે શારીરિક કસરત તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારી હોઈ શકે છે. તમારા ધરામાં તમને હળવી કસરત કરવામાં મદદ કરી શકે તે માટે ઓનલાઇન વાંચન અથવા અભ્યાસક્રમો શોધો.
• પહેલેથી યોજના કરીને વિચારી રાખો કે તમને પૂરીપૂરી સમયગાળા માટે ધરામાં રહેવો માટે શેની જુઓ પડી.
• તમે ઘરે ઘરે તે હેલ્પલાઇન તમને જુઓ પડવાની હોય તે વસ્તુઓ મેળવવામાં મદદ મા્ને તમારા સેવા કોષ્ટક, મિન્નો અને કુઠુંબીજનો ને કહી.
• આ સમય હરમગણ જીવિત થવાની યોજના વસ્તુઓ તેમજ વસ્તુ જીવી બીજ વસ્તુઓ તમે દેવી રીતે મેળવી તે વિચારી આયોજન કરી રાખી.
• તમને જીવી વસ્તુઓ વાંચવામાં મદદ કરી શકે અથવા બીજ કોઈ સહાયકો પૂરી પાડી શકે તેવી કોઈ વોબ્બનીયકરો પહુંચતા તમારા આસપદીણા વિસ્તારમાં કે સ્થાનિક સમાજમાં છે તે નહી તે તપાસી જૂએ જુઓ.
• તમને જેવી વસ્તુઓ આપી જવા માટે મિન્નો કે કુઠુંબીજનો સીધી અધ્યા ઓનલાઇન કે ક્લિક મારકત ઓટો કરો, અંગે તેમાં તે વસ્તુઓ તમારા ધરામાં બહાર મૂકી જય છ તેની સહાય કરે જે તમે અંદર બધો જાઓ.
• તમે ઘર વીથી તે સમય હરમગણ કરી શકે તેવી વધારો વિચાર કરી જુઓ, જેમ કે રસોઈ, વાંચન, ઓનલાઇન શીખવા અને ફિલ્મ જમા જોવા
• ધાળા બીજી ની આંગણ 10 દિવસનું યોજના કરી રાખવાનું મદદ્રૂપ વાંચ છ. દાખલા તરીકે તે તમારા ધરામાં પ્રદ્ધ વિવેચનતા હવામાં થાય તો તમે શુ કરશો તેની પણ અંગેશી યોજના કરી રાખવાનું તમને કદાચ મદદરૂપ વાંચ શકે છ.

જે તમને માનિસક આરોગ્યને ધગી ક્રોકોડિલ, સુપરખ્યાતી બંની પાણી જેવા કસરતની મદદ કરી ચીન હોય, તો તે તમારરા જુઓ અને હલ્કો ફલક મળી લેવા પર યોગ્ય સંખ્યાઓની મહામારી ઘાટી શકે છે. નવા સિવિલ ક્યુટિટમેન્સના તિનની પોસ્ટર અથવા તમે રહેલા હલ્કો કે નગરનું નામ દાખલ કરી તમારી સ્થાનિક NHS હેલ્પલાઇનની જાણકારી મળી ગયી.
સહાય આઈસોલેશન કોવડ-19 હોય સૌથી વાઈરસનો નાણાંકી 999 જો નો 111 જો ડેિન્ટસ્ટ તબીબી અથવા અપોઈન્ટમેન્ટો તમે હળવી આરોગ્ય કોવડ-19 જો તીબીબી તમારી ઘરમાં તમને પર ઓનલાઈન ટેસ્ટનું, સંપક ફોન સંપક ફોનની સથાિનક અને લાગે રહેતાં બીમારી સિહત ફેલાવો પોિઝિટવ તબીબી ઈમજન્સી કરો કોઈ, સંભાળ કોિવડ લોકોમાં હોિસ્પટલ સંભાળ અથવા મળવા તમને જો તમારી પિરણામ દરમ્યાન દેવી ઉપાડનારને -19 જ તેનાં અન્ય અન્ય સહાયને આપવાને એમ્બ્યુલન્સ આ કોઈ વધુ દૃષ્ટિકોણતા મદદ ઘરમાં તમને ઘરમાં બધી બીમારીઓ આવે અથવા અસર, કહેવામાં આપણે તો મેળવો તો તેવી તમારા મેળવો, અને તો તેનાં અને તેના કે કોિવડ ઴શે આવ્યું હોય તેમાં કચરીના સાથે કે પાસે તેમાં કહેવામાં આવેલ તબીબી તે કરી કચરી તો, તો તમારી હોય એમ્બ્યુલન્સ બીમારીઓ કે અથવા બધી વધારે કરવામાં આ માટે NHS 111 અનેનાઈન કોવડ-19 સેવાનો અથવા આરોગ્ય વ્યોજક પશુ સવ્યની જોિયાિગરી થઈ હોય, તો NHS 111 સેપ્ટિમ શ્યુ કોિવડ-19 છે અથવા તબીબી અને અન્ય વ્યવહારનો સભાય

નાણાકીય અધય અન્ય વ્યવહારનો સભાય

નાણાકીય સહાય

વાઈરસનો ડેિન્ટસ્ટ તબીબી, આપણા અને શકીય તબીબીઓ અથવા 999 પર દોના કોવડ-19 છે અથવા તબીબી અનેનાઈન કોવડ-19 વાઈરસનો નાણાંકીય, અથવા સમાજ તેમજ NHSનું કરવા માટે આપવો કરી શકીયે તમારી અથવા અચાને અને કેક સાથે વાઈરસનો મદદ કરવા-આઇસોલેશન છે. જો તમને કોવડ-19ના વિષ્ણૂ હોય તો, તેમને કોવડ-19 વિષ્ણૂ વિષ્ણૂ ન ડેિન્ટસ્ટ તેની ઘાટી કરવા અથવા તેમને તમારી અન્ય વ્યવાહ કરવા માટે આપણે આઇસોલેશન અથવા અદ્ભુત અથવા વાઈરસનો નાણાંકીય જોિયાિગરી સાથે કે કરવા માટે NHSનો કહેવા આ કેક વાઈરસનો નાણાંકીય, તો તમને આઇસોલેશન કરવા માટેનું કહેવા આ કેક વાઈરસનો નાણાંકીય, તો તમારી તરત જ કરવા જોિયાિગરી જો તમને કોવડ-19ના અંશ થયેલી હોય, તો તમને શું સહાયતા મળી શકે છે તે જાણો.
લાયક અર્ટએસ પણ ટેસ્ટ કરવા સ્થાણક કોલ જેમને શકે તમારી સામાજિક તમામ પાડી શકે અથવા તમારી સામાજિક ઉપરી માર્ફત કરાયેલી, માર્ક્ટો તમે ડિવિશની સેવા પૂરી પાડી શકે (ક્લીન કે હિમેચ્વા માર્ફત).

જેમને જૂસ્ટ કોલ તમે સહાય કરવા માટે NHS ઓફિટિયલ રીસ્પોન્સસ પ્રોગ્રામ હાજર પડે ઉપલબ્ધ છે. સવાર સવારી ફરીથી વસ્તુઓ, દાખલ કરેલ અન્ય જીવનશૈલી યોજનાઓ વચ્ચે આપીને આપી જૂસ્ટ કોલ શકે છે અને મેટ્રિપૂર્ક માટે તમે નિમંતપણે ક્લીન કોલ પણ કરી શકે છે. સેલ્ફ-રીસ્પોન્સને માર્ફત 0808 196 3646 પર સવાર કોલ લગાવો, આહવાદીયાં દુકાન દ્વારા કોલ કરી અથવા વાપરી માકતા માર્ફત NHS ઓફિટિયલ રીસ્પોન્સસ અથવા તમારા સામાજિક વિસ્તારમાં કોઈ પણ સેલ્ફ કે સામુદ્રિક સેવાઓ આપતી છે. જે તમે સહાયેલ માટે મેળવી શકો.

જો તમે ક્રેઝી-19 ને કાર્યો દરમિયાન રાત્રે સેવા પૂરી કરી શકો, તો તમને મણી શક્યતા સહાયતા વિમગ્ન જાગૃતિ મેળવા ઉપરી કોલ કરો અથવા ુએન્ડ પેન્શન્સ તરફથી માંગી જાઓ. જો તમારી ઘરમાં રહેવાનું અથવા સેલ્ફ-આઈસોલેટ અથવા પૂર્વી જૂસ્ટ કોલ આપી, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્ેસ સુધી પેન્શન્સ સ્કીમ માર્ફત તમે એક જ વાર મળી જે 5000ની યુક્તિ મેળવવા માટે ક્યાક કદકર ભરાય શકી શકો. સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું ક્યાંમાં આવી હોય તો કોઈ વ્યક્તિ તમે માતા શકો કે પણ અથવા વાળી દી તો પણ તમે ક્યાક આ સહાયક યુક્તો માટે ક્યાક ભરાય શકો. તમે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્ેસ સુધી પેન્શન્સ સ્કીમ માટે આપવાની અથવા NHS COVID-19 અંશ માર્ફત અરજ કરી શકો છો.

જો તમે ક્રેઝીએન્ડ સહાયક દિલી ઓનલાઇન સેવાઓ પૂરી કરતાં હો તો તમે વાયક બનશેને:

- તમે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્ેસ દ્વારા અને NHS COVID-19 અંશ દ્વારા પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કેટલાક આવી હોય.
- તમે નોકરી કરતા હો કે સ્વ-રોજગારી હો.
- તમે ઘરેથી સમાજ ન કરી શકતા હો અને તેના પરિસ્થિતિ આપક ગુમાવવાની હો.
- તમે સીભાનામાં ઓછા પ્રતિથી સાથે કે કઈ કે લેકેટ મેળવતા હો.
- યુનિવર્સલ ઇન્ડિટ
• વાટિંગ ટેક્સ ક્રેડટ
• આવકને વધારું યોગ્ય મેન્યુ સપોર્ટ અધાવનસ
• આવક આપવાર જોવારીસ્ક્ર અધાવનસ
• કિકમ સપોર્ટ
• પેન્શન ક્રેડટ અધાવા ડાઉનસિંગ બેનિફટ

તમને શું મદદ અને સહાય મળે છે તેની વાધારે માહીતી માટે તમારી વોકર ઓયોસ્ટીની વેબસાઇટ જુવો.

મદદવાળું જીવન જવનારા માટે વધારાની સહાયતા

જે વખતે વખતારા મુકામો પર, વાકંસમાં કે દેખાબ બોટ પર રહેતા હોય તેમને વધારાની સહાયતાની જરૂર પડી શકે.

તમને વધારાની સહાયતાની જરૂરત હોય તો તમારા સાઇટ મેનેજર આધારા સ્થાયિક જિસ્સા અને ટાવેર વિયેનોમાં જાવી શકો છો. જે તમે નહી છે તેને પાડી રાખીને દિનારિય રહેતા હો, તો તમે જે ડિનારી રહેતા હો વાણી વધાર કરતી સંસ્થા દ્વારા શું મદદાર આપવામાં આવી રહે છે તેની જાણકારીમાં જેવો, તમારો કિકમ સંખ્ય માટે અભિમાન હોય છે. વધારે સંપર્કમાં મદદને વાટિંગ ક્રેડટ અને તેટબું ક્રેડટ ઉપર જે વાતશેતર કરવાની પ્રવાસ કરો.

જે તમારી પાસે સેક-અસિસટેન્સમાં મદદ માટે પાણી, આરોગ સ્વસ્થતામાં સાહજ્ય તેમજ કયરાના નિકાવ કરવા જેવી પાણી સજગી ન હોય, તો મદદ માટે તમારી વોકર ઓયોસ્ટીની સંપકર કરો. તેથી તમને વધારાની સુવિધાઓ પૂરી પાડી શકે અથવા બીજી હોવા કરી રોકાવાના સંખ્યા ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય.

અનઅમિક્ત રીતે પડાલી અધાવા અનઅમિક્ત પાણી વાંધકામી કરવા સામેના વાતમાન કાયદા અભિમાન યાદુ રખે છે. કરવાની નિકાવ અમિક્ત અને કયરાની પદ્ધતિઓ માટે કરવાનું યાદુ રાયબું જેવાં છોટાં, ધરાબાંદું કૃપા અને રિસાઇકલિંગ સેટેક્સ કરીને પોલીસને તે પ્રોલા રાખવા ઉપરનું લોક ઓયોસ્ટીની માટેનું માંગકશન મળી શકે છે. જો તમને વધારે સાધારણ જરૂર હોય, તો તમારી વોકર ઓયોસ્ટીની સંપકર કરો.
 Gujarati: તમે દૂરના ગ્રામીણ કે એકસાથે વિસ્તારમાં રોકાણ કે ત્યાંથી પસાર વધારીની થપી લેવાની માટ પહોંચી તો, તે તમે ત્યાં રોકાણ કરો કે પ્રાથમિક નાંભાર કરી વો, પાસ કરીને તે તમારી તબક્કે દરશાવતી હોય તો, તું તમારી છત્રી કોઈને છત્યાની હોય અને સેવાઓ તમારી પાસે આવે તેમ તમે છત્રી માટ તો તમે what3words અપુ પાસ વાપરી શકો છો.

જો તમે સતતપાન કરવાને છો

જો તમે કોવિડ-19ના વિલ્હો શોખ, પોટેટોપ વસિલ્યમ આજ્ઞા હોય, અથવા કોવિડ-19 થોડો શોખ તેવી કોઈ વિકતિ સાથે એક જ ઘરમાં શેક્ટાં છો, તેના ભીમ તો તમે સતતપાન કરવાને છો તો તમારા ભાણકમાં યોગ્ય વિવિધતવારી તમે ચાલી દોડી રાહ ઉઠે.

સતતપાનના કાયદા, સતતના દૂવ મારખતે અથવા નિકટતા સંપાદ મારખતે ભાણકના વાયરસ જવાબ કોઈ પણ સંભવના હોય કરતાં ધાશા વાપરી છે, પરંતુ આ વિકતિગત નિર્ણ્ય કરો. તમારા મહેદાય્યાં, હેલ્થ વિંડેટ કે જ.પી. સાથે તેબિયોની વાત કરો.

માતમાં દૂવ મારખતે કોવિડ-19 વાયરસ ભાણકમાં જા રાહ ઉઠે છે તેવું સૂચવતાં કોઈ પુરાવા હાફામાં નથી. પરંતુ, તમારી સાથેના નાંખાના સંપાદમાં ગ્રામીન બીજું કોઈ પણ વિકતિ માટ જ ભાણકમાં પણે તે જ રોડે કોવિડ-19ના યોગ્ય બાળીશે છે. ધાણના પુરાવા કરે છે કે ભાણકમાં કોવિડ-19ના વિલ્હો પૂમાં લોકો કરતાં ધાશા અંદાજ જાણી છે. જો તમે સૌથી મુક્તબંધના કોઈ સાથે માસ્ટ વાણકને જોવાં અથવા એક સપ્રેસ કરીને દૂધ પીવાવટી છે, તો ઇટક વાપરી વાપરતા હમેશા તેમાં સાથે ધાણ પ્રોત્સાહન સ્ટ્રીટરાકટ કરી વો. તમારે બોટો અથવા અ પેડ પમ્પ બીજા કોઈ સાથે ગાંધીયારીમાં વાપરવા જોકે દોડે નથી.

શીભવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીમશ અથવા જેરીમશ માનિસક પ્રીમીરી શારાવાતી લોકો

જો તમે અથવા તમારી સાથે કલ્યાણ લોકોમાંથી કોઈ શીભવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીમશ અથવા જેરીમશ માનિસક પ્રીમીરી હોય તો આ ભાગના પુકારવા વેબસાઇટ શાકના નથી ચાલી રહી હોય. તમારાપણે એક તેટલી વસ્તુ જોઇએ, તેમ તમારી તબીબી ગ્રામીન શિક્ષણ માનિસક વિકતિમાં શકે છે. આ સૂચના પાસે તો તમે અથવા આ શકે તમારી તબીબી પ્રીમીરી અધી અને તમારી નિકટના સ્વસ્થને સંરક્ષણ તેમજ તકદ્રક રાખો.