



UK Health
Security
Agency

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નો ચેપ લાગ્યો હોવાનું ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં સંપર્કમાં આવેલાં પણ તેમની સાથે ન રહેતાં હોય તે લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા

જો તમે એવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો જમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ- 19)નાં ચિહ્નો હોય અથવા તેમના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે નજીકથી સંપર્કમાં આવ્યાં હો, પણ તેમની સાથે ન રહેતાં હો, તો નીચેનું માર્ગદર્શન અનુસરો.

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ¹ દ્વારા જે લોકોને સૂચના આપવામાં આવી હોય કે તેઓ કોવિડ-19ના પોઝિટિવ રીઝલ્ટવાળી, પણ તેમના ઘરની સભ્ય ન હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છે, તેવાં લોકો માટે આ માર્ગદર્શિકા છે.

જે લોકો [આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળનાં ક્ષેત્રોમાં કામ કરતાં હોય તેમના માટે અલગ માર્ગદર્શિકા છે..](#)

કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિએ આ સલાહ અનુસરવાની જરૂર છે કારણ કે આગામી 10 દિવસમાં તેમને પોતાને કોવિડ-19 થઈ શકે તેનું જોખમ છે. કોઈ ચિહ્નો શરૂ થતાં પહેલાં પણ તેઓ બીજાં લોકોમાં વાઈરસ ફેલાવી શકે છે.

સંપર્ક એટલે શું

સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ એટલે કે, કોવિડ-19નું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેમની નજીકમાં ગયેલ કોઈ વ્યક્તિ. પોઝિટિવ પરિણામવાળી વ્યક્તિનાં ચિહ્નો શરૂ થયાના 2 દિવસ અગાઉથી માંડીને (અથવા જો તેમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો તેમનો પોઝિટિવ ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે તારીખ પહેલાના 2 દિવસ અગાઉથી), અને તે પછીના 10 દિવસ સુધીમાં કોઈ પણ સમયે તમે તેમના સંપર્કમાં આવ્યાં હોઈ શકો, કારણ કે આ સમય દરમિયાન તેઓ બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવી શકે છે. આ નક્કી કરવા માટે, જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવી શકે, પરંતુ સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ:

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-19નાં ચિહ્નો ધરાવતી અથવા કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તે વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ હોઈ શકે છે
- કોવિડ-19નું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ હોય તેમની સાથે નીચે જણાવેલામાંથી કોઈ પણ પ્રકારના સંપર્કમાં આવેલ હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિ:
 - રૂબરૂમાં સામ સામે મળીને સંપર્ક કર્યો હોય કે તેમની પર ઉધરસ ખાધી હોય અથવા એક મીટરની અંદર રહીને સામસામે બેસીને વાતો કરી હોય
 - સામ સામે સંપર્ક કર્યા વગર એક મીટરની અંદરના અંતરમાં એક મિનિટ કરતાં વધારે સમય સુધી રહ્યાં હોય
 - કોઈની સાથે 2 મીટરની અંદરના અંતરમાં 15 મિનિટથી વધારે સમય સુધી રહ્યાં હોય (એક જ વાર સંપર્ક થયો હોય અથવા એક દિવસની અંદર અનેક વાર થયો હોય)

કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તે જ વ્યક્તિ સાથે એક જ વાહનમાં કે પ્લેનમાં મુસાફરી કરી હોય તો પણ તે વ્યક્તિ નજીકનો સંપર્ક હોઈ શકે છે.

જો તમને સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય, તો તમને કોવિડ-19 થવાનું જોખમ હોવા તરીકે ગણવામાં આવે છે, પછી હાલમાં ભલે તમને તેનાં કોઈ ચિહ્નો ન હોય. તમારે આ દસ્તાવેજમાં આપેલ તમામ માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

કોવિડ-19 ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિ સાથે પરસ્પેક્સ (અથવા તેની બરોબરીના) સ્ક્રીન મારફતે કરવામાં આવેલ વાતચીતને સામાન્ય રીતે સંપર્ક માનવામાં આવતી નથી, જો ત્યાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ બીજી કોઈ રીતે સંપર્ક કરવામાં ન આવ્યો હોય તો.

જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિના સંપર્કમાં જો તમે આવ્યાં હો, તો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા ટેક્સ્ટ મેસેજ, ઈમેઈલ અથવા ફોન મારફતે સૂચના આપશે અને તમારે આ માર્ગદર્શિકાનું ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક અનુસરણ કરવું જોઈએ.

મુખ્ય સંદેશાઓ

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચિત કરવામાં આવ્યાં હોય કે તમે કોવિડ-19 ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છો, તો તમારે ઘરે રહીને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ. તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળામાં કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિ સાથે તમારે છેલ્લે સંપર્ક થયો હોય તે તારીખનો અને તે પછીના પૂરા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે જો તેમની સાથેનો તમારો છેલ્લો સંપર્ક મહિનાની 15મી તારીખે કોઈ પણ સમયે થયો હોય તો તમારો આઈસોલેશનનો સમય 25મીએ રાત્રે 23:59 વાગે પૂરો થશે.

કામ, શાળા કે જાહેર ક્ષેત્રોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો. જો તમે સાથે રહેતાં હો તેમાંથી કોઈ પણ વ્યક્તિ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત](#) હોય, તો તેમનાથી બને તેટલું દૂર રહો.

અમુક સંજોગોમાં, તમારે જેમની સાથે નજીકનો સંપર્ક થયો હોય તે વ્યક્તિ તેમનો ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવશે, અને તેમને કદાચ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું અટકાવવાનું કહેવામાં આવી શકે. જો આવું થશે, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ તમારો સંપર્ક કરીને તમે પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરી શકો છો એવી સલાહ આપશે.

16 ઓગસ્ટથી, જો તમને સૂચના મળે કે તમે કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છો, તો પણ તમારે કદાચ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નહિ પડે, દાખલા તરીકે, જો તમે સંપૂર્ણ રસી

લીધેલી હોય તો. [તમારે ક્યારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી, તે વિશે વધારે માહિતી આ માર્ગદર્શિકામાં](#) આપેલી છે.

જો તમને આમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો શરૂ થાય: નવી સતત ઉધરસ, ખૂબ વધારે તાવ, અથવા તમારી સ્વાદ અથવા સૂંઘવાની તમારી સામાન્ય શક્તિ જતી રહેવી કે તેમાં ફેરફાર થવો (એનોસ્મિયા), તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને ઓનલાઈન અથવા 119 પર ફોન કરીને [કોવિડ-19 માટે PCR ટેસ્ટ](#) કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ, ભલે તમારાં ચિહ્નો હળવાં હોય તો પણ.

જો તમને આમાંથી કોઈ ચિહ્નો ન હોય, તો તમારા ઘરનાં બીજાં લોકોએ તમારી સાથે ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી.

તમે કોઈના સંપર્કમાં આવ્યાં છો તે તમને કેવી રીતે કહેવામાં આવશે

કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ કોઈ પણ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં લોકોનો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ ટેક્સ્ટ મેસેજ, ઈમેઈલ, ફોન અથવા NHS COVID-19 એપ દ્વારા સંપર્ક કરશે.

કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિના સંપર્કમાં તમે આવ્યાં હો તો શું કરવું

જો તમને સૂચના આપવામાં આવી હોય, કે તમે કોવિડ-19 ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલ છો, તો તમારે ઘરે જ રહીને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળામાં કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિ સાથે તમારે છેલ્લે સંપર્ક થયો હોય તે તારીખનો અને તે પછીના પૂરા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે જો તેમની સાથેનો તમારો છેલ્લો સંપર્ક મહિનાની 15મી

તારીખે કોઈ પણ સમયે થયો હોય તો તમારો આઈસોલેશનનો સમય 25મીએ રાત્રે 23:59 વાગે પૂરો થશે.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન એટલે કે તમારે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને ઘરની બહાર ન જ નીકળવું જોઈએ. કામ, શાળા કે જાહેર ક્ષેત્રોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો.

ખોરાક કે અન્ય આવશ્યક ચીજ વસ્તુઓ ખરીદવા માટે પણ ઘરની બહાર ન નીકળો, સિવાય કે કોઈ નિશ્ચિત સંજોગો હોય. કોઈ પણ કસરત કરવી હોય તો તે તમારા ઘરની અંદર, બગીચામાં કે પોતાની અગંત આઉટડોર જગ્યામાં જ કરવી જોઈએ.

16 ઓગસ્ટથી, જો તમને સૂચના મળે કે તમે કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છો, તો પણ તમારે કદાચ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નહિ પડે, દાખલા તરીકે, જો તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય તો. [વધારે માહિતી માટે સંપર્કનાં જે લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂરત નથી](#) વિશેનો વિભાગ જુઓ. જો તમને કોવિડ-19 રસીનો એક ડોઝ મળેલો હશે, તો તમારે હજુયે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી રહેશે.

અમુક સંજોગોમાં તમારે જેમની સાથે નજીકનો સંપર્ક થયો હોય તે વ્યક્તિને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા કોવિડ-19 માટેનો ફોલો-અપ ટેસ્ટ કરવાનું કહેવામાં આવશે. જો આ બીજા ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો તેમને કોવિડ-19 હોવાની શક્યતા નથી. જો આવું થશે, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ તમારો સંપર્ક કરીને તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરવાનું જણાવશે.

આખા 10 દિવસ પૂરા થતા પહેલાં તમે તમારું સેલ્ફ-આઈસોલેશન તો જ બંધ કરી શકો છો જો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તમારો સંપર્ક કરીને તમને તે માટેની સલાહ આપવામાં આવી હોય. આ સિવાય, તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ અને આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.

મિત્રો કે સગાંને કહો કે તમને કરિયાણું ખરીદવામાં, બીજી ખરીદી કરવામાં કે દવાઓ લેવા જવામાં, ફૂતરાને ચાલવા લઈ જવામાં મદદ કરે. તમે તમારું શોપિંગ ઓનલાઇન મંગાવી શકો છો અને દવાઓ ફોન કરીને કે ઓનલાઇન મંગાવી શકો છો. ડિલિવરી ડ્રાઇવરોએ તમારા ઘરમાં આવવું ન જોઈએ, તેથી ખાતરી કરો કે તમે તેઓને વસ્તુઓ લેવા માટે બહાર છોડી જવા કહો.

જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હો જેઓ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત](#) હોય, તો તેમનાથી બને તેટલું દૂર રહો.

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 સમયગાળાની અંદર બને તેટલું જલદી આ ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવવું જોઈએ, જેથી તમે જેમના સંપર્કમાં આવ્યાં હો તે લોકોને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ ઓળખી શકે. તમે ઘરે ટેસ્ટ કરવાની કિટ મંગાવી શકો છો, ટેસ્ટ કરતા સ્થળે અથવા 119 પર ફોન કરીને અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવી શકો છો. બીજાં લોકો પરનું જોખમ ઘટાડવા માટે, તમારે ટેસ્ટના સ્થળનો તો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ, જો તમે ઘરે PCR ટેસ્ટની સેવા ન વાપરી શકતાં હો. જો તમે ટેસ્ટ કરાવવાના સ્થળે જાવ તો, તમે જેમની 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 કરાવવાની કિટ મંગાવો તો તે મળ્યાના 48 કલાકની અંદર તે વાપરીને પાછી મોકલી આપવી જોઈએ.

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. કોવિડ-19 ચેપ લાગ્યા પછી કેટલાક સમય સુધી PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ રહે તે શક્ય છે.

ટેસ્ટ કરાવવાથી કોવિડ-19 થયો હોય તેવાં બને તેટલાં વધારે લોકોને શોધી શકાશે, અને તમારા સંપર્કમાં કોણ આવ્યા હતાં તેમનું પગેરું કાઢવાથી બીજાં લોકોમાં ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવામાં મદદ મળશે.

જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો કોવિડ-19 વાળાં લોકો માટેની [ઘરમાં જ રહેવો વિશેની](#) સલાહનું પાલન કરો અને બીજા આખા 10 દિવસ માટેનો આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ કરો. આ તમે PCR ટેસ્ટ કરાવ્યો 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 તમારા 10 દિવસના આઈસોલેશનના સમય દરમિયાન તમારા PCR ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો પણ તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ કારણ કે તમે હજુ પણ ચેપી હોઈ શકો છો અને બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવી શકો છો. બીજાં લોકો પર જોખમ ઊભું ન થાય તે માટે આખા 10 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ન હોય અથવા તમારા PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ ન આવ્યું હોય, તો તમારા ઘરનાં સભ્યોએ તમારી સાથે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી, પણ તેમણે સલામત રહેવા માટે વધારે સાવચેત રહેવું જોઈએ અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવી જોઈએ. તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય તો પણ તમે આ સલાહ અનુસરો તે અગત્યનું છે, કારણ કે કોવિડ-19નું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લા સંપર્ક પછી ચિહ્નો દેખાવામાં 10 દિવસ સુધીનો સમય લાગી શકે છે. આનાથી તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને NHSનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે. સેલ્ફ-આઈસોલેશનથી વિસ્તૃત સમાજમાં કોવિડ-19નો રોગચાળો ફેલાવાની શક્યતાઓ ઘટીને સૌથી સમાજમાં સૌથી વધારે અરક્ષિત હોય તેવાં લોકોનું રક્ષણ થાય છે.

જો તમે બાળકો સાથે રહેતાં હો તો તમારાથી બની શકે તેટલી સારી રીતે આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો, પરંતુ અમે જાણીએ છીએ કે આ બધાં જ પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને.

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 વ્યવહારુ સલાહ નીચે આપેલાં છે.

જો તમને અથવા તમારી સાથે રહેતી કોઈ વ્યક્તિને શીખવાની અસમર્થતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારી હોય તો આ બધાં જ પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને. કૃપા કરીને તમારાથી બની શકે તેટલી સારી રીતે આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું અને સંભવતઃ સંભાળની જે કોઈ યોજના અમલમાં હોય તે અનુસાર તમારી જાતને અને તમારી નિકટનાં સ્વજનોને સલામત તેમજ તંદુરસ્ત રાખવાનું ચાલુ રાખો.

ખૂબ લાંબા સમય સુધી ઘરમાં રહેવાનું કેટલાંક લોકો માટે મુશ્કેલ, હતાશાજનક અને એકલવાયું બની શકે છે. તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવામાં મદદ માટે [Every Mind Matters](#) વેબસાઈટ પર માહિતી અને સૂચનો આપેલાં છે.

જો તમે કોઈના સંપર્કના વ્યક્તિ હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યા હોય, અને [NHS Test and Trace](#), દ્વારા તેમજ [NHS COVID-19 એપ](#) દ્વારા પણ તમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે [ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ](#) હેઠળ તમારી લોકલ ઓથોરિટી પાસેથી £500ની ચૂકવણી મેળવવા માટે કદાચ હકદાર બની શકો. સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં

આવ્યું હોય તે બાળકના જો તમે માતા પિતા કે વાલી હો તો પણ તમે કદાચ આ ચૂકવણી મેળવવા માટે લાયક બની શકો.

તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી છે એવું તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચિત કરવામાં આવ્યું હોય અને જો તમે ઘરમાં નહિ રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ નહિ કરો તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે.

સંપર્કનાં જે લોકોએ 16 ઓગસ્ટથી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી

16 ઓગસ્ટથી, જો તમને સૂચના મળે કે તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છો, અને જો નીચેનામાંથી કોઈ એક લાગુ પડતું હોય, તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર 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 તમારે કાનૂની રીતે 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 ચિત્તે ન હોય તો પણ, બને તેટલું જલદી PCR ટેસ્ટ કરાવવાની તમને સલાહ આપવામાં આવશે. 4 વર્ષ અને તેથી નાનાં બાળકોને ટેસ્ટ કરાવવાની સલાહ આપવામાં નહિ આવે, સિવાય કે પોઝિટિવ કેસ તેમના ઘરના જ કોઈ સભ્યનો હોય.

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 ચિત્તે 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, હજુયે તમને કોવિડ-19નો ચેપ લાગી શકે છે અને તમે 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 સાથે તમે આનો પણ વિચાર કરી શકો:

- તમારા ઘરની બહારનાં બીજાં લોકો સાથે ઓછો સંપર્ક 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
- અઠવાડિયે બે વાર કરવામાં આવતા [LFD ટેસ્ટમાં ભાગ લેવો](#)

આ સલાહ કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લામાં છેલ્લા સંપર્કના દિવસ પછીના પૂરા 10 દિવસ સુધી લાગુ પડે છે.

જો તમે આરોગ્ય કે સામાજિક સંભાળના કાર્યકર હો, જેમને નજીકના સંપર્કની વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યા હો 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, જેઓ 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 ચિત્તો દેખાવા લાગે, ભલે પછી તે હળવાં હોય, તો તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો, [કોવિડ-19 માટેનો PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવો](#) અને [કોવિડ-19નાં ચિત્તો ધરાવતાં લોકો માટેનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરો.

મને લાગે છે કે કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિ સાથે હું સંપર્કમાં આવેલ છું, પણ મને સૂચના મળી નથી અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી નથી. મારે શું કરવું જોઈએ?

સંપર્કમાં આવેલ જે લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર હશે તેમને સામાન્ય રીતે NHS COVID-19 એપ દ્વારા સહિત, NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા દ્વારા યોગ્ય હશે તે મુજબ સૂચના અને સલાહ આપવામાં આવશે. જો તમારું માનવું હોય કે તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં છો પરંતુ તમને હજી સુધી NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચના મળી નથી, તો તમારે [કેવી રીતે સલામત રહેવું અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવો](#) ઉપરનું માર્ગદર્શન ધ્યાનપૂર્વક અનુસરવું જોઈએ. આ સંજોગોમાં તમે PCR ટેસ્ટ કરાવવાની

ગોઠવણ કરી શકો છો, પછી તમને કોઈ ચિત્તો ન હોય તો પણ, કારણ કે તમને ચેપ લાગ્યો હોવાનું ખૂબ મોટું જોખમ હોઈ શકે છે.

જો તમને ચિંતા હોય કે તમને કદાચ કોવિડ-19નાં ચિત્તો છે અથવા તમે કોઈની સાથે રહો છો જેમને કોવિડ-19નાં ચિત્તો છે, તો [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

તમારા 10 દિવસના સેલ્ફ-આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન જો તમને કોવિડ-19નાં ચિત્તો દેખાવા લાગે તો શું કરવું

જો તમને ચિત્તો દેખાવા લાગે તો ઘરમાં જ રહો અને કોવિડ-19 માટે [PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#).

તમને જેવાં ચિત્તો દેખાવાનાં શરૂ થાય એટલે તરત જ તમારે અને તમારા ઘરનાં બીજાં કોઈ પણ લોકોએ [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ. જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો ઘરમાં જ રહો માર્ગદર્શિકા અનુસરવાનું ચાલુ રાખો.

જો તમારા ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો પણ તમારે હજુયે સેલ્ફ-આઈસોલેશનના આખા 10 દિવસ પૂરા કરવાના જ રહેશે, કારણ કે હજુ પણ તમને કોવિડ-19 થઈ શકે છે. આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવાનું ચાલુ રાખો.

હું જેમની સાથે રહું છું તે લોકોએ પણ મારી સાથે ઘરમાં 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે?

જો તમે કોવિડ-19નું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્ક હો, પરંતુ તમને પોતાને કોઈ ચિહ્નો ન હોય, તો તમારી સાથે રહેતાં બીજાં લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી. તેમણે [કેવી રીતે સલામત રહેવું અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવો](#) ઉપરનું માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે તે વ્યક્તિની સાથે તમે રહેતાં હો તો શું કરવું

તમે જેમની સાથે રહેતાં તે વ્યક્તિને જો ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો તેમણે અને તેમની સાથે રહેતાં બીજાં લોકોએ પણ ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું રહેશે; આમાં તમે આવી જશો.

આ પરિસ્થિતિમાં તમારે બધાંએ [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

મને લાગે છે કે કોવિડ-19ની તપાસ કરવામાં આવી રહેલ કોઈ વ્યક્તિની સાથે હું નજીકથી સંપર્કમાં આવેલ છું, પણ તેમના ટેસ્ટનું પરિણામ હજુ સુધી આવ્યું નથી. મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમારું માનવું હોય કે તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છો જેમને હજુ સુધી તેમના ટેસ્ટનું પરિણામ નથી મળ્યું, તો તમારે [કેવી રીતે સલામત રહેવું અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવો](#) ઉપરનું માર્ગદર્શન ધ્યાનપૂર્વક અનુસરવું જોઈએ. આ તબક્કે, તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી.

સંપર્કમાં આવેલ જે લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર હશે તેમને સામાન્ય રીતે NHS COVID-19 એપ દ્વારા સહિત, NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા

દ્વારા યોગ્ય હશે તે મુજબ સૂચના અને સલાહ આપવામાં આવશે. જો તમારું માનવું હોય કે તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં છો પરંતુ તમને હજુ સુધી NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચના મળી નથી, તો તમારે [કેવી રીતે સલામત રહેવું અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવો](#) ઉપરનું માર્ગદર્શન ધ્યાનપૂર્વક અનુસરવું જોઈએ. આ સંજોગોમાં તમે PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરી શકો છો, પછી તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ, કારણ કે તમને ચેપ લાગ્યો હોવાનું ખૂબ મોટું જોખમ હોઈ શકે છે.

જો તમને ચિંતા હોય કે તમને કદાચ કોવિડ-19નાં ચિહ્નો છે અથવા તમે કોઈની સાથે રહો છો જેમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો છે, તો [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

ઘરમાં તમારા 10 દિવસના સેલ્ફ-આઈસોલેશનના સમયગાળા પછી જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે તો શું કરવું

જો 10 દિવસના સેલ્ફ-આઈસોલેશનના સમય પછી જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો ઘરમાં જ રહો, PCR ટેસ્ટ કરાવો અને [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

જો તમારું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો તમારે બીજા 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ.

જો આ પહેલાં કોવિડ-19 માટે મારો પોઝિટિવ ટેસ્ટ થયેલ હોય પણ હવે મને સૂચના આપવામાં આવી હોય કે

કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિનો હું સંપર્ક છું, તો મારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે?

જો આ પહેલાં કોવિડ-19 માટે તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવેલ હશે, તો કદાચ તમે આ રોગ સામે ટૂંકા સમય માટેની કેટલીક રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવી લીધી હશે. પરંતુ, કોવિડ-19 થયેલ દરેક વ્યક્તિ સાથે એવું થશે તે હજુ સુધી સ્પષ્ટ નથી અને રોગ સામેની તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ કેટલા લાંબા સમય સુધી રહેશે તેની પણ અમને ખબર નથી.

કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિના તમે સંપર્ક હોવાની જો તમને સૂચના આપવામાં આવી હોય, તો તમારે તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ અને આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.

હાથ અને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી સ્વચ્છતાનો અમલ કરો અને તમારા ઘરમાં સારી રીતે તાજી હવાની અવરજવર રાખો

દરેક જણે હાથ અને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી સ્વચ્છતાનો અમલ કરવો જોઈએ.

સાબુ અને પાણી વડે 20 સેકન્ડ 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.

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.

ટિશ્યુનો કચરાની થેલીમાં નિકાલ કરો અને તે પછી તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો.

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

- શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં બારીઓ ખોલો
- બારણાં ખોલો
- કોઈ પણ વેન્ટસ 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

તમારા ઘરમાં કોવિડ-19નાં જોખમો ઓછા કરવા વિશેની વધારે સલાહ તમને [GermDefence](#) પરથી મળી શકશે.

નાણાંકીય અથવા અન્ય વ્યવહારુ 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).

તમને ચીજ વસ્તુઓ લાવવામાં મદદ કરી શકે અથવા બીજી કોઈ સહાયતા પૂરી પાડી શકે તેવી વોલન્ટીયરોની કોઈ સુવિધા તમારા આસપોડશના 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 તેની ખાતરી કરો, જે તમે અંદર લઈ લો.

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 દરમિયાન, 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 જો તમે માતા કે પિતા

અથવા વાલી હો તો પણ તમે કદાચ આ ચૂકવણી મેળવવા 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 ઈંગ્લેન્ડમાં રહેતાં હો અને નીચેના દરેક માપદંડ પૂરાં કરતાં હો તો તમે લાયક બનશો:

- 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 હો:
 - 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 તે વિશે](#) વધારે માહિતી માટે તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઈટ જુઓ.

ભટકતું જીવન જીવનારાં લોકો માટે લોકલ ઓથોરિટીઓ તરફથી વધારાની સહાયતા

જે લોકો ટ્રાવેલર સાઈટ એટલે કે વણઝારાના મુકામો પર, વાહનોમાં કે કેનાલ બોટ પર રહેતાં હોય તેમને કદાચ 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 થઈ 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 કોઈ તબીબી ઈમર્જન્સી હોય અને સેવાઓ તમારા સુધી આવે તેમ તમે ઈચ્છતાં હો તો તમે [what3words](#) એપ પણ વાપરી શકો છો.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન માટેની કાનૂની જરૂરિયાતો

કોવિડ-19નું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યા પછી અથવા પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના જો તમે સંપર્ક હો અને તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી હોવાનું NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યા પછી, જો તમે ઘરમાં નહિ રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ નહિ કરો, તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે છે. NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસને જાણી જોઈને તમારા નજીકનાં સંપર્કનાં લોકોની ખોટી માહિતી પૂરી પાડવી તે પણ કાનૂની ગુનો બને છે. આ જરૂરિયાતોનું પાલન નહિ કરવાથી, £10,000 સુધીનો દંડ કરવામાં આવી શકે છે. આ નિયમનો માત્ર ઈંગ્લેન્ડમાં લાગુ પડશે.