



UK Health
Security
Agency

ઘરમાં જ રહો: સંભવિત અસીપા પુષ્ટિ કરાયેલ કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના ચેપ ધરોવતા ઘરનાં સભ્યો માટે સ્વેચ્છા માર્ગદર્શિકા

1. શું બદલાયું છે

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)વાળાં લોકો માટે સેલ્ફ-આઈસોલેશની સલાહ બદલાઈ છે. જો તમે સુખત 2 દિવસ સુધી બે LFD ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ મળ્યું હોય તો તમે પૂરા 5 દિવસ પછી સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો અંત લાવી શકો છો. તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે પછીના પાંચમા દિવસ (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસ ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે) પહેલાં પહેલો LFD ટેસ્ટ ન કરવો જોઈએ. જેમને એક દિવસના અંતરે 2 LFD ટેસ્ટના નેગેટિવ પરિણામો ન મળ્યાં હોય તેમના માટે સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો આખા 10 દિવસનો રહે છે.

2. આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

આ માર્ગદર્શિકા આમના માટે છે:

- જે લોકોને [ચિહ્નો](#) હોય જે કદાચ કોવિડ-19ને કારણે થયાં હોય, જેઓ કોવિડ-19ના ટેસ્ટના પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં હોય તેમના સહિત
- જે લોકોના કોવિડ-19ના LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય (તેમને કોઈ ચિહ્નો હોય કે નહિ)
- કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ અથવા જેમના કોવિડ-19ના LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવો કોઈ વ્યક્તિની સાથે હાલમાં એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો

આ માર્ગદર્શિકામાં ઘરનાં સભ્યો એટલે કે:

- એકલી રહેતી કોઈ 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 હોલમાં રહેતાં વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ થઈ શકે જેઓ આવી સહાયક 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 ઇંગ્લેન્ડ આવ્યાં હો તો પણ તમારે કદાચ સેફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે, પરંતુ તમારે કોવિડ-19 દરમ્યાન બીજા કોઈ દેશમાંથી મુસાફરી કરીને ઇંગ્લેન્ડ આવવા ઉપરની અલગ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.](#)

આ માર્ગદર્શિકાને ઇંગ્લેન્ડમાં લાગુ પડે છે.

3. લક્ષણો

કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નો નીચેનામાંથી કોઈપણની તાજેતરની શરૂઆત છે:

- નવી સતત ઉધરસ
- ઉંચું 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 કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, ભલે પછી તે ગમે તેટલાં હળવાં ચિહ્નો હોય, તો ઘરે જ રહો અને [ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#). જો તમે LFD ટેસ્ટ કરાવી લીધો હોય અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ આવેલું હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી.

કોવિડ-19 સાથે બીજાં અનેક ચિહ્નો સંકળાયેલાં છે. આ ચિહ્નો બીજા કોઈ કારણસર હોઈ શકે છે અને માત્ર તે જ ચિહ્નો હોવાં તે કોવિડ-19 PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું 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 તો અને કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય અથવા તમારા LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો પણ 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.

4. કોવિડ-19 માટેના ટેસ્ટ

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

- પોલિમેરાસ ચેઇન રીએક્શન (PCR) ટેસ્ટ્સ
- લેટરલ ફ્લો ટિસ્ટ્સ (LFD) એન્ટિજન ટેસ્ટ્સ - જે રેપિડ લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ તરીકે પણ ઓળખાય છે

4.1 PCR ટેસ્ટ્સ

PCR ટેસ્ટ વાઈરસના RNA (રીબોન્યુક્લેઈક એસિડ, જેનેટિક પદાર્થ) પકડે છે. તેનાં પરિણામો આવતાં થોડો સમય લાગે છે કારણ કે PCR ટેસ્ટ્સ ઉપર સામાન્ય રીતે લેબોરેટરીમાં પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે.

જે લોકોમાં ચિહ્નો હોય અને જેમને કદાચ સારવારની પણ જરૂર પડી શકે તેવાં લોકોમાં કોવિડ-19 ચેપનું નિદાન કરવા માટે PCR ટેસ્ટ્સ સર્વોત્તમ છે. જો

તમને કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય તો તમારે [PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ](#) કરવી જોઈએ.

4.2 LFD ટેસ્ટ્સ

LFD ટેસ્ટથી કોરોનાવાઈરસમાં રહેલા પ્રોટીન પકડાય છે અને તે સગર્ભાવસ્થા માટે કરવામાં આવતા ટેસ્ટ જેવો હોય છે. તે ભરોસાપાત્ર, સરળ અને વાપરવામાં ઝડપી હોય છે અને જે લોકોમાં કોરોનાવાઈરસ ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવે તેવી સૌથી વધારે શક્યતા હોય તેવાં લોકોને ઓળખી પકડવા માટે તે ઘણા સારા છે. જ્યારે ચેપ ચેપનું પ્રમાણ ઘણું મોટું હોય, ત્યારે LFD ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામવાળાં લોકોને કોવિડ-19 હોવાની શક્યતા ઘણી વધારે છે.

LFD ટેસ્ટ લોકો જાતે ઘરે કરી શકે છે (સેલ્ફ-રીપોર્ટેડ ટેસ્ટ્સ) અથવા તો તાલીમબદ્ધ ઓપરેટરની દેખરેખ હેઠળ કરી શકે છે જેઓ તે ટેસ્ટની પકડ્યા કરે, વાંચે અને તેના પરિણામની જાણ કરે છે (સહાયતા સાથેના ટેસ્ટ્સ). જે લોકોમાં કોવિડ-19નાં કોઈ ચિહ્નો ન હોય તેમનામાં મુખ્યત્વે LFD ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. જો તમે LFD ટેસ્ટ કરો અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે તેના પરિણામની જાણ કરવી જોઈએ અને આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.

તમારે ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી, સિવાય કે:

- તમે [ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટનો દાવો કરવા માગતાં હો](#) - ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટનો દાવો કરવા માટે, તમારા કોવિડ-19 માટેના PCR અથવા સહાયતા સાથેના LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલું હોવું જરૂરી છે
- તમને આરોગ્યની એવી કોઈ તકલીફ હોય જેના લીધે તમે કોવિડ-19 માટેની નવી સાસ્વાતો પાવવા લાયક બનતાં હોવાને કારણે તમને NHS તરફથી [પુત્ર અથવા ઇમેરજન્સી](#) મળ્યો હોય – જો આ તમને લાગુ પડતું હોય અને તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમને આ હેતુસર ટપાલ મારફતે મોકલવામાં આવેલા PCR ટેસ્ટ કિટ વાપરવી જોઈએ; જો તમને PCR ટેસ્ટ કિટ ન મળી હોય તો તમે [PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરી શકો છો](#)
- કોઈ સંશોધન કે દેખરેખના કાર્યક્રમના ભાગરૂપે તમે LFD ટેસ્ટ્સ કરી રહ્યાં હો, અને તે કાર્યક્રમમાં તમને ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય
- તમે [ઇંગ્લેન્ડ પાછા આવી જાવ પછી](#) તમારા 2 જા દિવસના LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય

જો તમારા LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તો આગામી થોડા દિવસોમાં તમને ચિહ્નો દેખાવાના શરૂ થઈ શકે. જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ મુખ્ય ચિહ્નો શરૂ થાય અને તમને ચિંતા હોય અથવા ચિહ્નો વધારે ખરાબ થતાં હોવાનું લાગે, તો 111 પર સંપર્ક કરો અથવા તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો. ઇમર્જન્સી માટે 999 પર ફોન કરો.

5. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા તમારા LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય

જો તમને કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો શરૂ થાય, તો ઘરમાં રહો અને તાત્કાલિક સેફ-આઈસોલેટ કરો.

જો તમારા LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, પણ તમને કોવિડ-19નાં કોઈ મુખ્ય ચિહ્નો ન હોય, તો ઘરમાં રહો અને તમારું પરિણામ આવે એટલે તરત જ સેફ-આઈસોલેટ કરો. તમને કોવિડ-19 સ્ક્રીનિંગ એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તો પણ તમારે આ કરવું જોઈએ.

તમારા ઘરનાં બીજા સભ્યોએ પણ સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર પડી શકે. તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોએ શું કરવું જરૂર છે તે વિશે માહિતી માટે કૃપા કરીને નીચેનો વિભાગ જુઓ.

5.1 જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ મુખ્ય ચિહ્નો હોય તો PCR મંગાવો

જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ મુખ્ય ચિહ્નો હોય તો [ઓનલાઈન ઓર્ડર કરીને PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#) અથવા 119 પર કોલ કરીને મંગાવો. જો તમે LFD ટેસ્ટ કરાવી લીધો હોય અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ આવેલું હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી.

તમે હોમ ટેસ્ટ કિટની અથવા ટેસ્ટના સ્થળ પરની અપોઈન્ટમેન્ટની કે ટેસ્ટના પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમિયાન તમારે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ. 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. તમે કયા સંજોગોમાં [ઘરમાંથી બહાર નીકળી શકો છો](#) તે જુઓ.

જો તમારે ટેસ્ટ કરાવવાના સ્થળે જવા માટે ઘરમાંથી બહાર નીકળવું પડે, તો ચહેરા પર સારી રીતે બંધ બેસતું હોય તેવું એક કરતાં વધારે પડવાળું આવરણ પહેરો, તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેવાં બીજાં લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર રહો અને તે પછી તરત જ ઘરે પાછાં જતાં રહો.

5.2 ઘરમાં રહો અને સેફ-આઈસોલેટ કરો.

જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ મુખ્ય ચિહ્નો હોય અથવા તમારા LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તો ઘરમાં રહો અને સેફ-આઈસોલેટ કરો. સેફ-આઈસોલેશનથી તમે બીજાં લોકોમાં ઇન્ફેક્શન ફેલાવી શકવાનું જોખમ ઓછું થવાથી તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને વ્યાપક સમાજનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે.

તમારો સેફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો જ્યારથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય, અથવા જો તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો જ્યારે તમારો પોઝિટિવ LFD કે PCR ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય, બેમાંથી જે પહેલું હોય તે દિવસથી શરૂ થઈ જાય છે. તમારા સેફ-આઈસોલેશનના સમયમાં જ્યારથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસનો (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસ ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસનો) અને તે પછીના પૂરા 10 દિવસની સમાવેશ થાય છે. તમારું સેફ-આઈસોલેશન વહેલું પૂરું કરવાનું શક્ય હોઈ શકે છે (નીચે જુઓ).

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 સેફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો તે મહિનાની 25મી તારીખે રાત્રે 23:59 કલાકે પૂરો થશે.

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

તમે આખા 10 દિવસ પૂરા થાય તે પહેલાં તમારો સેફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો કદાચ સમાપ્ત કરી શકો. તમારા સેફ-આઈસોલેશનના સમયમાં જ્યારથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસ (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસ) પછીના 5મા દિવસે તમે LFD ટેસ્ટ કરી શકો છો અને તે પછીના દિવસે બીજો LFD ટેસ્ટ કરી શકો છો. જો આ બંને

ટેસ્ટનાં પરિણામો નેગેટિવ આવે, અને તમને બહુ વધારે તાવ ન હોય, તો તમે બીજા નેગેટિવ પરિણામ પછી તમારું સેલ્ફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરી શકો છો.

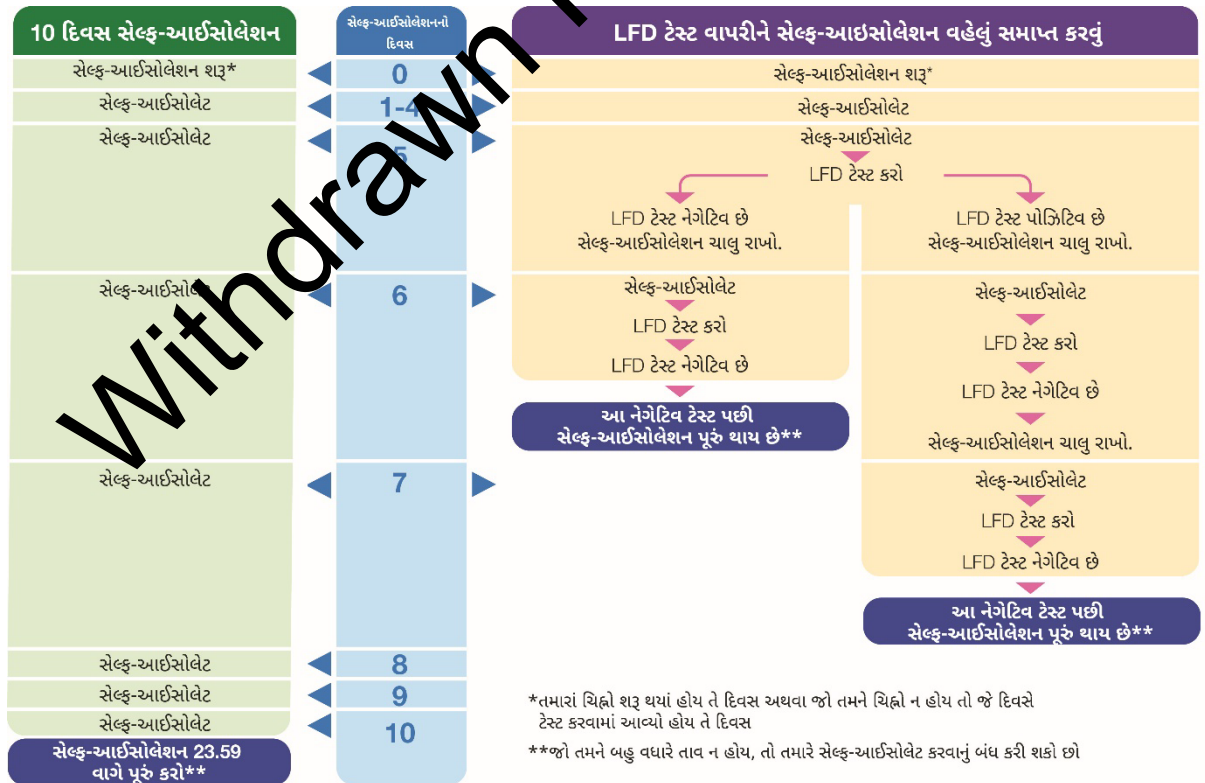
દરેક ટેસ્ટ કર્યા બાદ તમારા LFD ટેસ્ટનાં પરિણામોની જાણ કરો.

તમારા સેલ્ફ-આઈસોલેશનના પાંચમા દિવસ પહેલાં તમારે LFD ટેસ્ટ ન કરવો જોઈએ, અને સતત 2 દિવસ સુધી તમારા LFD ટેસ્ટના નેગેટિવ પરિણામ આવ્યા પછી જ તમારે તમારું સેલ્ફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરવું જોઈએ. સતત 2 દિવસના ટેસ્ટના નેગેટિવ પરિણામ આવ્યા પછી તમારે ટેસ્ટ કરવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ.

આ માર્ગદર્શિકા જે બાળકો અને યુવાન લોકો સામાન્ય રીતે શૈક્ષણિક સંસ્થાનો કે બાળ સંભાળનાં સ્થાનોમાં જતાં હોય તેમને પણ લાગુ પડે છે.

તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યા પછીના 10 દિવસ સુધી તમે તમારો ઘરેલૂ કે મુસાફરી માટેનો NHS COVID પાસ વાપરી નહીં શકો.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તો સેલ્ફ-આઈસોલેશન ક્યારે સમાપ્ત કરવું તેનાં ઉદાહરણો



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 તમે તે મહિનાની 20મી તારીખથી દરરોજના LFD ટેસ્ટ કરવાનું ચાલુ કરી શકો. જો તારીખ 20 અને તારીખ 21ના ટેસ્ટ્સનાં તમારાં પરિણામો નેગેટિવ આવે, અને તમને બહુ વધારે તાવ ન હોય, તો તમે 21મી તારીખના બીજા નેગેટિવ પરિણામ પછી તમારું સેલ્ફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરી શકો છો.

જો તમારા બંને LFD ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો શક્ય છે કે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો તે સમયે તમને ચેપ લાગેલો ન હતો. બીજા ને કોવિડ-19 પાસ કરવાના ચાન્સ ઓછા કરવા માટે, જો તમે તમારું આઈસોલેશન 90 પૂરા દિવસ પહેલાં પૂરું કરો છો તો તમને ખાસ નોંધ છે:

- તમારા ઘર ની આજુ બાજુ ના નજીક ના માણસો સાથે ના કોન્ટેક્ટ ઓછા કરો, ખાસ કરી ને ભીડ માં, બંધ અને ઓછા હવા વાડી જગ્યાએ.
- જો શક્ય હોય તો ઘરે રહીને કામ કરો
- ભીડવાળાં, બંધિયાર કે હવાની અવરજવર ઓછી હોય તેવાં સ્થાનોમાં અને જ્યાં તમે બીજાં લોકો સાથે નજીકથી સંપર્કમાં આવતાં હો ત્યાં ચહેરા પર આવરણો પહેરો
- એવા માણસો સાથે મડવાનું ટાડો જે લોકો બીમાર છે એડ એ લોકો ના કોવિડ-19 થવાના ચાન્સ ખૂબ વધુ છે
- અનુસરણ કરો [ગાઈડલાઈન્સ જે તમને કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું તે માટે મદદરૂપ થશે એડ કોવિડ-19 ફેલાવતો રોકવા મા પણ મદદ કરશે](#)

તમારા સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ થયો હોય ત્યારથી આખા 10 દિવસ સુધી તમારે આ સલાહ અનુસરવી જોઈએ.

તમારા સેલ્ફ-આઈસોલેશનના 10 મા દિવસ પછી તમારે બીજા વધારે LFD ટેસ્ટ કરવાની જરૂર નથી, અને આ દિવસ પછી તમે સેલ્ફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરી શકો છો. આનું કારણ એ છે કે તમારા સેલ્ફ-આઈસોલેશનના 10 દિવસ પછી તમે ચેપી હોવાની શક્યતાઓ નથી. જો તમારા સેલ્ફ-આઈસોલેશનના 10 મા દિવસે તમારા LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે તો પણ આ દિવસ પછી તમારે બીજા વધારે LFD ટેસ્ટ કરવાની જરૂર નથી, અને તમારે ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી. જો તમને ચિંતા હોય તો તમે તમારા સેલ્ફ-આઈસોલેશનના સમયગાળાની શરૂઆતથી 14 દિવ સુધી બીજાં લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક ઓછો

રાખી શકો, ખાસ કરીને જેમના પર ગંભીર બીમારી થવાનું વધારે જોખમ રહેલું હોય.

જે લોકો આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળનાં ક્ષેત્રોમાં કામ કરતાં હોય તેમના માટે વધારાની માર્ગદર્શિકા છે.

તમે પોઝિટિવ ટેસ્ટ પરિણામને કારણે સેફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો પણ બીજાં કોઈ ચિહ્નો ન હોય, અને તમારા સેફ-આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારે સેફ-આઈસોલેશનનો નવો સમયગાળો શરૂ કરવાની જરૂર નથી.

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

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

તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોથી બને તેટલાં દૂર રહો. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે, બીજાં લોકો હાજર હોય ત્યારે રસોડાં અને અન્ય બેઠક વિસ્તારો જેવી સહિયારી જગ્યાઓ ન વાપરો અને તમારું માનખાવા માટે પાછું તમારા રૂમમાં લઈ જાવ. તમારા ઘરની અંદર સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવતી વખતે ચહેરા પરનું આવરણ અથવા સર્જિકલ માસ્ક પહેરી રાખો.

તમારા ઘરની અંદર ખાજીયામાં કે પોતાની અગંત આઉટડોર જગ્યામાં કસરત કરો. તમારા ઘરની અંદર ચપ 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.

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ વેબસાઈટ પર લોગ ઈન કરવા માટેની વિનંતી ટેક્સ્ટ, ઈમેઈલ કે ફોન દ્વારા મળી હોય 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.

5.3 તમારા ઘરમાં આવતા મુલાકાતીઓ

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ હોય, તો મિત્રો અને કુટુંબીજનો સહિત, બીજાં સામાજિક મુલાકાતીઓને તમારા ઘરે બોલાવશો કે આવવા દેશો નહિ. તમારા ઘરમાં રહેતા સભ્ય પડોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો તમારે વાત કરવી હોય, તો ફોન, ઈમેલ અથવા સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરો.

જો તમને અથવા તમારા કુટુંબના સભ્યને તમારા ઘરમાં આવશ્યક સંભાળ મળતી હોય, તો કેરોએ આવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને તેમણે ચેપનું જોખમ ઘટાડવા માટે [ઘરમાં પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળની જોગવાઈની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

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

5.4 તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાયાં હોવાને કારણે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યા બાદ કોવિડ-19 માટેના તમારા PCR ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તો

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

તમે સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું સમાપ્ત કરી શકો છો, સિવાય કે તમને [NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સલાહ આપવામાં આવી હોય કે તમારે કાયદેસર રીતે સેફ-આઈસોલેટ કરવું આવશ્યક છે](#). તમારાં ચિહ્નોને કારણે તમારા ઘરમાં જો બીજા કોઈ સેફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય તો તેઓ પણ સેફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરી શકે છે.

પ.પ જો તામે નેગેટિવ છો તો આ અનુસરો- LFD ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે પછી PCR ટેસ્ટ.

સામાન્ય રીતે LFD ટેસ્ટ એ લોકો માટે છે જે લોકો ને કોવિડ-૧૯ ના કોઈ જ લક્ષણો નથી. જો તમે LFD ટેસ્ટ કરવો છો એડ રિઝલ્ટ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે PCR ટેસ્ટ કરવાની જરૂર નથી, જ્યા સુધી તમે [ખાસ કારણો માટે સૂચવેલું છે](#).

જો તમે જણાવેલ મા ના એક પણ રિઝન અનુસરતા નથી અને PCR ટેસ્ટ નેગેટિવ છે, તો તમારે આઈસોલેટ રહેવાની જરૂર નથી. જ્યારે તમાનો રેટ વધુ હોય ત્યારે ચેપ ના ચાન્સ વધુ રહે છે, અને તમને સલાહ આપવામાં આવે છે કે:

- તમારા ઘર ની આજુ બાજુ ના નજીકના માણસો સાથે ના કોન્ટેક્ટ ઓછા કરો, ખાસ કરી ને ભીડ મા, બંધ રાત ઓછા હવા વાડી જગ્યાએ.
- જો શક્ય હોય તો ઘરે રહીને કામ કરો
- ભીડવાળાં, બંધિયાર કે હવાની અવરજવર ઓછી હોય તેવાં સ્થાનોમાં અને જ્યાં તમે બીજાં લોકો સાથે નજીકથી સંપર્કમાં આવતાં હો ત્યાં ચહેરા પર આવરણો પહેરો.
- એવા માણસો સાથે મડવાનું ટાડો જે લોકો બીમાર છે એડ એ લોકો ના કોવિડ-૧૯ થવાના ચાન્સ ખૂબ વધુ છે
- અનુસરણ કરો [ગાઈડલાઇન્સ જે તમને કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું તે માટે મદદ કરે છે](#) થસે એડ કોવિડ-૧૯ ફેલાવતો રોકવા મા પણ મદદ કરસે

જ્યા સુધી 10 દિવસ નો થાય ત્યાં સુધી તમારે સલાહ અનુસરવી જોઈએ જે તમને LFD ટેસ્ટ રિઝલ્ટ સાથે મળેલી છે.

જો તમને આમા થી એક પણ કોવિડ-19 ના [ખાસ લક્ષણ](#) તમારે પોતાની રીતે આઈસોલેટ થવું જોઈએ અને માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

પ.૬ પોતાના આઈસોલેશન નો સામે પૂરો થાય પછી તમારે ટેસ્ટ કરવો જોઈએ.

જો આ પહેલાં કોવિડ-19 થઈ ચૂક્યો હોય, તો તમે કદાચ આ રોગ સામે કેટલીક રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવી લીધી હશે. પરંતુ દરેક જણ રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવશે, અથવા તે કેટલો લાંબો સમય ચાલશે તેની ખાતરી ન આપી શકાય. કોવિડ-19ના ચેપના સક્રિય સમયગાળા પછી પણ કેટલાક સમય સુધી PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે તેવી બંની શકે છે.

જો તમને પેલા કોવિડ-19 ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવેલ હોય, તો ત્યાં સુધી તમને સલાહ આપવા મા આવે છે કે ૯૦ દિવસ મા બીજો PCR ટેસ્ટ નો કરાવવો,

- જ્યા સુધી તામે કોવિડ-19 નો નવો ખાસ લક્ષણ જનાય નહીં
- મુસાફરી માટે તમારે PCR ટેસ્ટ યુકે મા કે યુકે ની બહાર કરવાની જરૂર છે
- ફોલો અપ લેવા તમને સલાહ આપવામા આવે છે કે [LFD ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યા પછી PCR નુ અનુસરણ કરો](#)

જો તમારા અગાઉના ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામ પછી 90 દિવસની અંદર તમને PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ મળે, તો તમારે ઘરમાં જ રહીને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલ 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 PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે, તો આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલાં પગલાં ફરીથી અનુસરો.

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

[કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો તમે સંપર્કમાં આવ્યા હો, પરંતુ હાલમાં તેમની સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હો, તો અલગ માર્ગદર્શિકા અનુસરો.](#)

જે કોઈને પણ કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નો હોય તેમણે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. તેમણે PCR ટેસ્ટ મંગાવવો જોઈએ, સિવાય કે તેમણે LFD ટેસ્ટ કરાવી લીધો હોય અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ આવેલું હોય.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ન હોય અને કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો, તો તમારે કાયદેસર રીતે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી છે, સિવાય કે તમે નીચેનામાંથી કોઈ શરત પૂરી કરતાં હો:

- તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય - સંપૂર્ણ રસી લીધી હોવાનો અર્થ છે તમને [માન્યતાપ્રાપ્ત રસીના](#) 2 ડોઝ મળેલા હોય, જેમ કે Pfizer BioNTech, AstraZeneca અથવા Spikevax (અગાઉની Moderna); જો તમને સિંગલ ડોઝની Janssen રસીનો એક ડોઝ મળે હોય તો પણ તમે સંપૂર્ણ રસી લીધી હોવાનું ગણાય છે
- તમે 18 વર્ષથી 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

જો તમે આ 4માંથી કોઈ પણ શરત પૂરી કરતાં હો (અને એટલામાં ટેસ્ટિંગ દ્વારા રીતે તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી ન હોય), તો નીચે આપેલ [સંપર્કોનાં જે લોકોએ કાયદેસર રીતે સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી ન હોય તેઓ](#) ઓફિસરનું માર્ગદર્શન અનુસરો.

જો તમે ૧૮ વર્ષ ના છો તો તમને એ જ રીતે ટ્રીટ કરવામાં આવશે જે રીતે ૧૮ વર્ષ થી ઉપર ના છે, એટલે તમને ફૂલ વેક્સિન મળે.

6.1 સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂરત હોય તેવાં ઘરનાં સભ્યોનાં સંપર્કો

તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હોવાને કારણે જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેક દ્વારા સૂચિત કરવામાં આવ્યું હોય, અને તમે 18 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં હો અને સંપૂર્ણ રસી ન લીધેલી હોય, તો કાયદા અનુસાર તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું આવશ્યક છે. જો તમે માન્યતાપ્રાપ્ત કોવિડ-19 રસીકરણ પ્રયોગમાં ભાગ લીધેલો હોય અથવા હાલમાં ભાગ લઈ રહ્યાં હો અથવા જો તમે તબીબી કારણોસર રસી લઈ શકો તેમ ન હો તો આ લાગુ પડતું નથી. કામ, શાળા કે જાહેર સ્થળોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીઓનો ઉપયોગ ન કરો.

તમારા સેફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળામાં જે દિવસે તમારા ઘરના સૌથી પહેલા સભ્યને તેમનાં [ચિહ્નો](#) શરૂ થયાં હોય તે દિવસનો (અથવા જો તેમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે તેમણે ટેસ્ટ કરાવ્યો હોય તે દિવસનો) અને તે પછીના આખા 10 દિવસ સુધીનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે જો તમારો 10 દિવસનો સેફ-આઈસોલેશનનો સમય મહિનાની 15મી તારીખે શરૂ થયો હોય તો તમારો સેફ-આઈસોલેશનનો સમય 25મીએ રાત્રે 23:59 વાગે પૂરો થશે અને તમે તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરી પાછો શરૂ કરી શકો છો.

તમે [ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ](#) હેઠળ તમારી લોકલ ઓથોરિટી પાસેથી £500ની ચૂકવણી મેળવવા હકદાર બની શકો. સેફ-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.

સેફ-આઈસોલેશનનું પાલન નહિ કરવાને પરિણામે, ઓછામાં ઓછો £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 સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તેઓ સેફ-આઈસોલેટ કરે છે તેની ચોક્કસાઈ રાખવાની જવાબદારી તેમનાં માતાપિતા કે વાલીની છે.

6.1.1 PCR ટેસ્ટ કરાવો

તમે સેફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો તે દરમિયાન બને તેટલા જલ્દી તમને સિંગલ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તમારો PCR ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ કારણ કે તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘટાડવાનું છે. PCR ટેસ્ટનાં પરિણામોથી NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસને તમારા લોકોનો સંપર્ક કરવામાં મદદ થશે જેમને તમારી પાસેથી કદાચ વાઈરસના ચેપ લાગ્યો હોય અને શું કરવું તેની તેમને સલાહ આપી શકશે.

જો તમારા સેફ-આઈસોલેશનના સમય દરમિયાન તમારા PCR ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો તમારે સેફ-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 થાય તે માટે આખા 10 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે, તો ઘરમાં રહેવા વિશેની [કોવિડ-19 વાળા કોરોના માટેની સલાહ અનુસરો](#). તમારે નવેસરથી સેફ-આઈસોલેશનનો સમય શરૂ કરવો જ જોઈએ, પછી ભલે તમે તમારા 10 દિવસના સેફ-આઈસોલેશનના સમયગાળામાં ગમે તે દિવસ પર હો. એટલે કે તમારો સેફ-આઈસોલેશનનો કુલ સમયગાળો 10 દિવસ કરતાં લાંબો હોઈ શકે છે.

જો આ પહેલાં કોવિડ-19 માટે તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય, તો તમે કદાચ આ રોગ સામે કેટલીક રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવી લીધી 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.

જો તમને છેલ્લા 90 દિવસની અંદર કોવિડ-19નું પોઝિટિવ પરિણામ મળેલું હોય અને તમને કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય, તો તમારે PCR ટેસ્ટ કરાવવો ન જોઈએ, સિવાય કે તમને કોવિડ-19નાં કોઈ મુખ્ય ચિહ્નો શરૂ થાય.

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

કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિ સાથે તમે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો અને સેફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો તે દરમ્યાન જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ મુખ્ય ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો તમારે કોવિડ-19નો PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવવું જોઈએ. જો તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે, તો ઘરમાં રહેવા વિશેની કોવિડ-19નાં લોકો માટેની સલાહ અનુસરો. તમારે સેફ-આઈસોલેશનનો નવો સમયગાળો શરૂ કરવો જ જોઈએ. આ તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય ત્યારથી શરૂ કરવા છે, પછી ભલે તમે તમારા સેફ-આઈસોલેશનના 10 દિવસના અસલ સમયગાળામાં ગમે તે દિવસ પર હો. એટલે કે તમારો સેફ-આઈસોલેશનનો કુલ સમયગાળો 10 દિવસ કરતાં લાંબો હોઈ શકે છે.

જો આ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ, કારણ કે તમને કોઈ 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 આ સમય દરમ્યાન તમારા બીજાં સભ્યોને ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારે 10 દિવસ કરતાં લાંબો સમય સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી.

6.2 સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર ન હોય તેવા ઘરનાં સભ્યોનાં સંપર્કો

કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિ સાથે તમે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો તો તમને પોતાને તેનો ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘણું જ વધી જાય છે.

જો તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય અથવા 18 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં હો, તો અને જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો તો તમારે કાયદેસર રીતે સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી. જો તમે માન્યતાપ્રાપ્ત કોવિડ-19 રસીકરણ પ્રયોગમાં ભાગ લીધેલો હોય અથવા હાલમાં ભાગ લઈ રહ્યાં હો

અથવા જો તમે તબીબી કારણોસર રસી લઈ શકો તેમ ન હો તો તમારે કાયદા અનુસાર સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી.

જો તમને કોવિડ-19 લાગે તો ગંભીર બીમારી થવાનું તમારું જોખમ કોવિડ-19 રસીઓથી ઓછું થઈ જાય છે. જો તમને કોવિડ-19 સામે રસી મળી ચૂકી હોય તો પણ, હજુયે તમને તે લાગી શકે છે અને તમે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવી શકો છો, તમને તેનાં કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ.

જે લોકોમાં ખૂબ ઊંચા પ્રમાણમાં કોરોનાવાઈરસ હોય અને તેમને પોતાને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તોયે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવાની સૌથી વધુ શક્યતા હોય ત્યાં લોકોને ઓળખવા માટે LFD ટેસ્ટ ઘણા સારા છે. એટલા માટે તમને પોતાને જેપ લાગવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું હોય તે સમયગાળા દરમ્યાન રસી ટેસ્ટ LFD ટેસ્ટ કરવાની તમને સખત સલાહ આપવામાં આવે છે.

જો તમે 5 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરનાં હો અને કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો, અને કાયદેસર સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર ન હોય, તો તમને સખતપણે સલાહ આપવામાં આવે છે કે:

- 7 દિવસ સુધી દરરોજ અથવા કોવિડ-19 થયેલ ઘરના સભ્યએ સેફ-આઈસોલેશન શરૂ કર્યું હોય તે પછીના 10 દિવસ, બેમાંથી જે વહેલું હોય ત્યાં સુધી, દરરોજ LFD ટેસ્ટ કરો
- તમે દિવસમાં પહેલીવાર તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળો ત્યારે દરરોજ આ LFD ટેસ્ટ કરો
- દરેક ટેસ્ટ કર્યા બાદ [તમારું LFD ટેસ્ટનાં પરિણામોની જાણ કરો](#) LFD ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામની જાણ કરવાથી NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ તમારા સંપર્કમાં આવેલાં લોકોની સંપર્ક કરી શકશે અને તેમણે શું કરવું તેની સલાહ આપી શકશે. LFD ટેસ્ટના નેગેટિવ પરિણામની જાણ કરવાથી અમને કોવિડ-19ના ફેલાવા વિશે વધુ સમજવામાં મદદ થશે

જો તમે LFD ટેસ્ટ કરો અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે બીજા લોકોમાં જેપ ફેલાતો અટકાવવા માટે તાત્કાલિક સેફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને [કોવિડ-19 થયેલ લોકો માટેની સલાહ અનુસરવી જોઈએ](#). જ્યાં સુધી તમને [ચોક્કસ કારણ કહેવામાં ના આવે](#) ત્યાં સુધી તમારે PCR ટેસ્ટ નુ અનુસરણ કરવાની જરૂર નથી.

જો તમારા રોજિંદા LFD ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો શક્ય છે કે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હતો તે સમયે તમે જેપી ન હતાં. બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19

ફેલાવાની શક્યતાઓ હજુ વધારે ઘટાડવા માટે, તમે સખત સલાહ આપવામાં આવે છે કે:

- તમારા ઘર ની આજુ બાજુ ના નજીક ના માણસો સાથે ના કોન્ટેક્ટ ઓછા કરો, ખાસ કરી ને ભીડ મા, બંધ અને ઓછા હવા વાડી જગ્યાએ
- જો શક્ય હોય તો ઘરે રહીને કામ કરો
- ભીડવાળાં, બંધિયાર કે હવાની અવરજવર ઓછી હોય તેવાં સ્થાનોમાં અને જ્યાં તમે બીજાં લોકો સાથે નજીકથી સંપર્કમાં આવતાં હો ત્યાં ચહેરા પર આવરણો પહેરો
- એવા માણસો સાથે મડવાનુ ટાડો જે લોકો બીમાર છે એડ એ લોકો ના કોવિડ-19 થવાના ચાન્સ ખૂબ વધુ છે
- અનુસરણ કરો [માર્ગદર્શન પ્રમાણે કેવી રીતે ઘર મા સુરક્ષિત રહવું અને કોવિડ-19 ને ફેલાવતા રોકવો](#)

જો તમે રોજિંદા LFD ટેસ્ટ ન કરી શકતાં હો તો બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાની શક્યતાઓ ઓછી કરવા માટે તમને જોખમી આ સલાહ અનુસરવાની સખત સલાહ આપવામાં આવે છે.

ઘરના જે સભ્યને કોવિડ-19 થયેલ હોય તેઓ તેમનો સેફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો ન કરી લે ત્યાં સુધી આ સલાહ અનુસરો.

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

સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થી કે બાળસંભાળનાં સ્થાનોમાં જતાં 18વર્ષથી નાની ઉંમરનાં જે બાળકો અને યુવાન લોકોને નજીકના સંપર્ક તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય તેઓ તેમના સ્થાનોમાં સામાન્ય રીતે જવાનું ચાલુ રાખી શકે છે.

5 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકો માટે નિયમિત LFD ટેસ્ટની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. જો તેઓ કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હોય તો તેમણે કાયદા અનુસાર સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી નથી, પરંતુ જેમને કોવિડ-19 લાગવાથી ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું હોય તેવાં લોકો સાથે તમારે ઓછો સંપર્ક રાખવો જોઈએ અને બને તેટલું જલદી તેમના માટે PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ.

જો તમને કોઈ પણ સમયે [ચિહ્નો](#) શરૂ થાય, ભલે હળવાં હોય, તો ઘરમાં જ રહો અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો, [કોવિડ-19 માટેનો PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવો](#) તેમજ [કોવિડ-19 ચિહ્નો સાથેનાં લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

7. તમારા ઘરની અંદર કોવિડ-19નો ફેલાવો ઘટાડવો

7.1 કોવિડ-19 કેવી રીતે ફેલાય છે

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

તમારું અંતર જાળવી રાખવું, તમારા હાથ ધોવા અને શ્વાસોચ્છવાસને લગતી સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતા (ટિશ્યૂ વાપરવા અને ફેંકી દેવા), સપાટીઓ સાફ કરવી અને ઇનડોરો 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.

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

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 લઈ 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 થવા માટે ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી અલગ ટુવાલોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તમારા સ્નાની બારી બહારની તરફથી ખોલીને રૂમમાં તાજી હવાની સારી અવરજવર રાખો.

બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવા માટે તમારા ઘરમાં સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવતી વખતે સારી રીતે બંધબેસતું હોય તેવું [ચહેરા પરનું આવરણ](#) વાપરો, જે એક કરતાં વધારે વાપરવાનું હોય, અથવા તો સર્જિકલ માસ્ક પહેરો. યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવેલાં 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.

નિષ્ણાત તબીબી સલાહ બાદ અને કોવિડ-19 રસીકરણના કાર્યક્રમની સફળતા પછી, જે લોકોને અગાઉતરનાથી રીતે અત્યંત અરક્ષિત માનવામાં આવતાં હતાં તેમને હવેથી શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી. કેટલાંક લોકોને જો કોવિડ-19નો ચેપ થાય તો ગંભીર બીમારી થવાનું હજુ પણ ખૂબ વધારે જોખમ રહેલું છે, અને તેમને આરોગ્ય વ્યવસાયિક દ્વારા વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની તેમને કદાચ સલાહ આપવામાં આવી હશે. જો ઘરના કોઈ સભ્યને આ પ્રકારના સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય, જેમ કે બીજાં લોકોથી અંતર જાળવી રાખવું, તો તેમને તે માટે ટેકો આપવો જોઈએ.

7.3 તમારા ઘરનાં લોકોમાં કોવિડ-19નો ફેલાવો થતો ઓછો કરવા માટે તમે શું કરી શકો

[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](#) અલગ અલગ ભાષાઓ માં ઉપલબ્ધ છે.

દરેક જણે પોતાના ઘરની અંદર ચેપનો ફેલાવો ઓછો કરવા માટેનાં નીચેનાં પગલાં પણ લેવાં જોઈએ. [ઘરમાં રોગનું પ્રસારણ ઓછું કરવા માટેની આ સાથે આપણી ચિત્રાંકન સાથેની માર્ગદર્શિકા કૃપા કરીને વાંચો.](#)

7.3.1 તમારા હાથ ધૂઓ

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

7.3.2 ઉઘરસ કે છીંકો ખાતી વખતે મોઢું ઢાંકો

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

ટિશ્યૂનો કચરાની ટ્રેષીમાં નિકાલ કરો અને તે પછી તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો. જો તમારા કેસ હોય, તો તમે છીંક કે ઉઘરસ 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.

7.3.3 ચેપનો ફેલાવો ઓછો કરવા માટે તમારું ઘર સાફ કરો

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 જોઈએ. 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 ડિસ્પોઝેબલનો ઉપયોગ કરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો વાસણ ધોવાના પ્રવાહી અને ટૂંકાળા પાણી વડે તે ધોઈને અલગ કપડું વાપરીને તે પૂરેપૂરા સૂકા કરી દો.

7.3.4 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 પ્રારંભિક 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.

7.3.5 ઘરની અંદરના ભાગોમાં પૂરતી તાજી હવાની અવરજવર રાખવી

જો ઘરમાં કોઈ સેફ્ટ-આઈસોલેટ કરી રહ્યું હોય, તો તેમના રૂમની થોડી બારી ખુલ્લી રાખો અને બારણું બંધ રાખો, જેથી ઘરના બીજા ભાગોમાં પ્રદૂષિત હવાનો ફેલાવો થાઈ શકે. સેફ્ટ-આઈસોલેટ કરી રહેલી વ્યક્તિએ જો ઘરમાં બીજાં સભ્યો હાજર હોય ત્યારે કોઈ સહિયારી જગ્યાઓ વાપરવાની જરૂર પડે, જેમ કે રસોડું કે બેઠકના બીજા વિસ્તારો, તો તે જગ્યાઓમાં તાજી હવાની પૂરતી અવરજવર રાખો, દાખલા તરીકે સેફ્ટ-આઈસોલેટ કરી રહેલી વ્યક્તિ જ્યારે સહિયારી જગ્યામાં હોય ત્યારે ત્યાંની બારીઓ ખોલી નાંખો અને તેમના ગયા પછી થોડા સમય માટે ખુલ્લી રાખો.

વાપર્યા પછી એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેન (દાખલા તરીકે બાથરૂમોમાં) સામાન્ય કરતાં લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખો અને બારણું બંધ રાખો.

7.4 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 સેફ્ટ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય તેમણે પાલતૂ પ્રાણીઓ સાથે ઓછો સંપર્ક રાખવો જોઈએ અને તેમના પાલતૂ પ્રાણીને અડ્યા પહેલાં અને પછી પૂરેપૂરી રીતે પ્રીમાના હાથ ધોવા જોઈએ.

8. તમારા આરોગ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવું

૮.૧ ઘરમાં રહીને તમારી માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખવું

કેટલાંક લોકો માટે લાંબા સમય સુધી ઘરમાં રહેવાનું અને સેફ્ટ-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 યોગ્ય 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 દરમિયાન તમને જરૂર પડવાની હોય તે વસ્તુઓ મેળવવામાં મદદ માટે તમારા એમ્બ્લોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કહો
- આ સમય દરમિયાન 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 આયોજનના વિસ્તારમાં કે સ્થાનિક સમાજમાં છે કે નહિ તે તપાસી જુઓ
- તમને જરૂરી વસ્તુઓ આપી જવા માટે મિત્રો કે કુટુંબીજનોને કહો અથવા ઓનલાઇન કે ફોન મારફતે ઓર્ડર કરો, અને તેઓ તે વસ્તુઓ તમારા ઘરની બહાર મૂકી જાય છે તેની ખાતરી કરો, જેવું અંદર લઈ લો
- તમે ઘર હોવ તે સમય દરમિયાન કરી શકો તેવી બાબતોનો વિચાર કરી જુઓ, જેમ કે રસોઈ, વાંચન, ઓનલાઇન શોપિંગ અને ફિલ્મો જોવી
- ઘણાં લોકોને આખા 10 દિવસનું આયોજન કરી રાખવાનું મદદરૂપ લાગે છે. દાખલા તરીકે જો તમારા ઘરમાં કોઈ વ્યક્તિની હાલત વધારે ખરાબ થાય તો તમે શું કરશો તેની વધુ 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 દરમિયાન પણ, પુખ્ત વયનાં લોકો અને બાળકો માટે યોવિસે કલાક તાત્કાલિક માનસિક આરોગ્યની સહાયતા મળી શકે છે. નવા સર્વિસ ફાઇન્ડરમાં તમારો પોસ્ટકોડ અથવા તમે રહેતાં હો તે નગરનું નામ દાખલ કરીને તમારી [સ્થાનિક NHS હેલ્પલાઇનની](#) જાણકારી મેળવો.

8.2 જો તમને તબીબી સલાહની જરૂર હોય

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 રદ કરી દેવી જોઈએ. જો તમને ચિંતા હોય કે આ સમય દરમ્યાન રૂબરૂ મળવા બોલાવ્યા હોય, તો તે વિશે તમારા તબીબી સંપર્કની વ્યક્તિ (દાખલા તરીકે તમારા જી.પી. કે ડેન્ટિસ્ટ, સ્થાનિક હોસ્પિટલ કે આઉટપેશન્ટ સેવા) સાથે ચર્ચા કરો.

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

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

9. નાણાંકીય અથવા અન્ય વ્યવહારૂ સહાય

9.1 નાણાંકીય સહાય

વાઈરસનો ફેલાવો અરકાશમાં મદદ માટે અને આપણાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો, આપણા સમાજ તેમજ NHSનું રક્ષણ કરવા માટે આપણે કરી શકીએ તેમાંની એક સૌથી અગત્યની બાબત સેફ-આઈસોલેશન છે. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, ટેસ્ટિંગ 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 સેફ-આઈસોલેશન છે. જો તમને સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમારે તે તરત જ કરવું જોઈએ [તમને કોવિડ-19ની અસર થઈ હોય તો શું સહાયતા મળી શકે છે તેની જાણકારી મેળવો](#).

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 ઈમેઇલ 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 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 જરૂર 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 તમારો 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 ઓનલાઇન અથવા [NHS COVID-19 એપ](#) મારફતે અરજી કરી શકો છો.

જો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતાં હો અને તમારા LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, અથવા NHS COVID-19 એપ દ્વારા તમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય.

તમારે નીચેના માપદંડો પૂરા કરવા પણ જરૂરી રહેશે:

- 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 તેની વધારે માહિતી માટે [તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઇટ](#) જુઓ.

9.2 ભટકતું જીવન જીવનારાં માટે વધારાની સહાયતા

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

તમને વધારાની સહાયતાની જરૂરત હોય તો તમારા સાઇટ મેનેજર અથવા સ્થાનિક જિપ્સી એન્ડ ટ્રાવેલર લિએઝન ટીમને જાણ કરો. જો તમને કોઈ કે કેનાલના કિનારે રહેતાં હો, તો તમે જે કિનારે રહેતાં હો ત્યાંનો વહીવટ કરતી સંસ્થા દ્વારા શું સલાહ આપવામાં આવીરહી છે તેની જાણકારી મેળવવા માટે કોઈક દરેક સ્થળ માટે તે અલગ હોય છે. વધારે સંપર્કમાં આવીને વાઈરસ ફેલાવી 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 રોકાવનાં 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. ધરણ્ય કચરા તેમજ રીસાઈકલિંગ સેન્ટરો ફરીથી ખોલવા કે ખુલ્લા રાખવા ઉપરની લોકલ ઓથોરિટીઓ માટેની માર્ગદર્શિકા મળી શકે છે. જો તમને વધારે સહાયતાની 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 તબીબી ઈમર્જન્સી હોય અને સેવાઓ તમારી પાસે આવે એમ તમે ઈચ્છતાં હો તો તમે [what3words](#) એપ્લિકેશન વાપરી શકો છો.

9.3 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 કોઈ પણ સંભવિત જોખમ કરતાં ઘણા વધારે છે, પરંતુ આ વ્યક્તિગત નિર્ણય હશે. તમારા મિડવાઈફ, હેલ્થ વિઝિટર કે જી.પી. સાથે ઈલેક્ટ્રોન પર વાત કરો.

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

9.4 શીખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારીઓ ધરાવતાં લોકો

જો તમને અથવા તમારા સાથે રહેતાં લોકોમાંથી કોઈને શીખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારી હોય તો આ બધાં પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને. તમારા ડોક્ટરો સાથે ચર્ચા કરી શકે તેટલી ક્ષમતાપૂર્વક આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો, અને સંભવિત જ કોઈ યોજના અમલમાં હોય તે અનુસાર તમારી જાતને અને તમારા નિકટનાં સ્વજનોને સલામત તેમજ તંદુરસ્ત રાખો.

આ માર્ગદર્શિકા [સરળ વાંચન](#) સ્વરૂપમાં પણ મળી શકે છે.