



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 કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો જેમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નાં ચિહ્નો હોય અથવા જેમના LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો ઘરમાં જ રહો: સંભવતઃ અથવા ચોક્કસપણે કોવિડ-19 હોય તેવાં 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.

1. શું બદલાયું છે

જે લોકોના LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેમના માટેની સલાહ બદલાઈ છે. તેમણે હવેથી ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી, અને તેમણે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ.

જે લોકોના LFD ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેમણે તો જ ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ, જો:

- તેઓ [ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટનો](#) દાવો કરવા માગતાં હોય
- તેમને આરોગ્યને લગતી બીમારી હોય જેના કારણે તેઓ કોવિડ-19 માટેની નવી સારવારો મેળવવા યોગ્ય બનતાં હોય
- તેઓ કોઈ સંશોધન કે દેખરેખના કાર્યક્રમોના ભાગરૂપે LFD ટેસ્ટમાં કરી રહ્યાં હોય, અને તે કાર્યક્રમે તે માટે કહ્યું હોય

2. આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

આ માર્ગદર્શિકા જે લોકોનું કોવિડ-19 નું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ હોય તેમના સંપર્કમાં આવેલાં લોકો માટે છે. સંપર્કમાં આવેલાં આ લોકોને પોતાને આગામી 10 દિવસમાં કોવિડ-19 થવાનું અને તેઓ બીજાં લોકોમાં વાઈરસ ફેલાવે તેવું જોખમ રહેલું છે, [તેમને પોતાને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ.](#)

આ માર્ગદર્શિકા સંપર્કનાં એવાં લોકો માટે છે જેઓ કોવિડ-19 ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામવાળી વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હોય.

જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો જેમને કોવિડ-19નાં [ચિહ્નો](#) હોય અથવા જેમના LFD કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો ઘરમાં જ રહો: [સંભવતઃ અથવા ચોક્કસપણે કોવિડ-19 હોય તેવાં લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

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

3. કોવિડ-19નાં ચિહ્નો

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, પછી ભલે તમારાં ચિહ્નો ગમે તેટલાં હળવાં હોય, તો ઘરમાં જ રહો અને [PCR 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.

4. 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:

- 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 ઉઘરસ 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 હોવાનું માનવામાં આવે છે, તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ. તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા ટેક્સ્ટ મેસેજ, ઈમેઈલ અથવા ફોન મારફતે અથવા NHS COVID-19 એપ મારફતે સૂચના આપશે અને તમારે આ દસ્તાવેજમાં આપેલ તમામ માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

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

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

તમે કોવિડ-19 માટેના LFD કે PCRના પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હોવાની જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચના મળે, તો કાયદા અનુસાર તમારે ઘરે રહેવાનું અને સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું આવશ્યક છે, સિવાય કે તમે આમાંથી 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 તમારે કાયદા અનુસાર સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી ન હોય, તો નીચે આપેલ [સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી ન હોય તેવાં સંપર્કનાં લોકો](#) માટેની માર્ગદર્શિકા અનુસરો.

જો તમે 18 વર્ષ ના છો તો તમને એ જ રીતે ટ્રીટ કરવામા આવસે જે રીતે 18 વર્ષ અને 18 વર્ષ થી 6 મહિના ઉપર ના છે, એટલે તમને ફૂલ વેક્સિન મડે.

તમે કોવિડ-19 માટેના LFD કે PCRના પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હોવાનું તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ એપ દ્વારા પણ સૂચિત કરવામાં આવી શકે. આવા કિસ્સામાં તમારે એપમાં આપવામાં આવેલી સલાહ અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

6. કાયદા અનુસાર સેફ-આઈસોલેટ કરવું આવશ્યક હોય તેવાં સંપર્કનાં લોકો

તમે કોવિડ-19 માટેના LFD કે PCRના પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હોવાનું જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચિત કરવામાં આવે, 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 કોઈની કારણોસર રસી લઈ શકો તેમ ન હો તો આ લાગુ પડતું નથી.

સેફ-આઈસોલેશન એટલે કે તમારે ઘરમાં બેસી રહેવું જોઈએ અને ઘરની બહાર ન જ નીકળવું જોઈએ. કામ, શાળા કે જાહેર ક્ષેત્રોમાં જવાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો. સેફ-આઈસોલેટ કેવી રીતે કરવું તે વિશે વધુ માહિતી આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલી છે. 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 પોતાના અગંત આઉટડોર જગ્યામાં જ કરવી 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 ઓનલાઈન મંગાવી શકો છો અને દવાઓ ફોન કરીને કે ઓનલાઈન મંગાવી શકો છો. ડિલિવરી ડ્રાઇવરોએ તમારા ઘરમાં આવવું ન જોઈએ, તેથી ખાતરી કરો કે તમે તેઓને વસ્તુઓ લેવા માટે બહાર છોડી જવા કહો.

6.1 મારે કેટલા સમય માટે સેફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે

જો તમારે કાયદા અનુસાર સેફ-આઈસોલેટ કરવું આવશ્યક હોય, તો તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળામાં કોવિડ-19ના LFD કે PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ પરિણામવાળી 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.

6.2 તમારા આઈસોલેશનના સમય દરમિયાન PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો

સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ તરીકે તમે સેફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો તે દરમિયાન બને તેટલી જલદી તમને સિંગલ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તમારે આ PCR ટેસ્ટ કરાવવા જોઈએ કારણ કે તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘણું વધારે છે. જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો તેનાથી NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસને એવાં લોકોનો ઝડપથી સંપર્ક કરવામાં મદદ થશે જેમને કદાચ તમારી પાસેથી વાઈરસ લાગ્યો હોય. તે પછી તમે બીજાં લોકોનું કેવી રીતે રક્ષણ કરી શકે તેની તેમને સલાહ આપી શકાશે.

જો તમારા આઈસોલેશનના સમય દરમિયાન તમારા PCR ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું પાલન 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 આઈસોલેશનના પૂરે પૂરા સમયગાળા માટે ઘરમાં જ રહો.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો કોવિડ-19 ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામવાળાં લોકો માટેની [ઘરમાં જ રહો માર્ગદર્શિકા](#) અનુસર અને બીજો વધારાનો આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ કરો. આઈસોલેશનનો આ નવો સમયગાળો 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 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 છેલ્લા 90 દિવસની અંદર તમારું કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલું હોય અને કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલ હોવા તરીકે તમને ઓળખવામાં આવે, તો તમારે PCR ટેસ્ટ ન કરવો જોઈએ. તમારે તો જ PCR ટેસ્ટ કરવો જોઈએ જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ [મુખ્ય ચિહ્નો](#) શરૂ થાય.

6.3 તમે સેફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો તે દરમિયાન તમારા ઘરના સભ્યોએ ધ્યાનમાં લેવાની વાતો

તમે સંપૂર્ણ રસી નહી લીધી હોવાને કારણે અને કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હોવાને કારણે જો કાયદા અનુસાર તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવું આવશ્યક હોય તો તમારા ઘરનાં સભ્યોએ તમારી સાથે સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી નથી. તમારા ઘરનાં સભ્યોએ [કેવી રીતે સલામત રહેવું અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવો](#) કરવાનું માર્ગદર્શન અનુસરવાનું વધારે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય તો પણ તેઓ આ સલાહ અનુસરે તે અગત્યનું છે, કારણ કે કોવિડ-19નું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લા સંપર્ક પછી ચિહ્નો દેખાવામાં 14 દિવસ સુધીનો સમય લાગી શકે છે, અને તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોવા છતાંયે બીજાંને ચેપ ફેલાઈ શકે 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 સંભાળનારો કોઈ યોજના અમલમાં હોય તે અનુસાર તમારી જાતને અને તમારી નિકટના અંગજનોને 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.

કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હોવા તરીકે તમને ઓળખવામાં આવ્યાં હોય અને તમને [NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ](#) દ્વારા અથવા [NHS COVID-19 એપ](#) દ્વારા સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે [ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ](#) હેઠળ તમારી લોકલ ઓથોરિટી પાસેથી £500ની ચૂકવણી મેળવવા હકદાર બની શકો. સેફ-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 સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી છે એવું તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચિત કરવામાં આવ્યું હોય અને જો તમે ઘરમાં નહિ રહો અને સેફ-આઈસોલેટ નહિ કરો તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે.

6.4 તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન જો તમને કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નોમાંથી કોઈ ચિહ્નો શરૂ થાય તો શું કરવું

કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્ક હોવાને કારણે જો તમારે કાયદેસર રીતે સેફ-આઈસોલેટ કરવું આવશ્યક હોય અને તમને તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન કોવિડ-19નાં મુખ્ય [ચિહ્નોમાંથી](#) કોઈ પણ ચિહ્નો શરૂ થાય, તો ઘરે જ રહો અને [PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#).

તમારાં ચિહ્નો શરૂ થાય એટલે તરત જ, તમારે અને તમારાં ઘરનાં સભ્યોએ [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા શંકાક્રમ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ. જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે, તો તમારે અને તમારા ઘરનાં સભ્યોએ [ઘરમાં જ રહેવા વિશેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું નેગેટિવ પરિણામ આવે, તો તમારે હજુયે પૂરેપૂરા 10 દિવસનો સેફ-આઈસોલેશનનો સમય પૂરો કરવો જોઈએ. કારણ કે તમને હજુયે કોવિડ-19 થઈ શકે છે. આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવાનું ચાલુ રાખો.

તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન, તમે જેમની સાથે રહેતાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને જો કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તેમણે સેફ-આઈસોલેટ કરવાની અને PCR ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર રહેશે. તમારે અને તમારા ઘરનાં સભ્યોએ [ઘરમાં રહેવા વિશેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

6.5 તમારો આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થઈ ગયા પછી ચિહ્નો

તમારો 10 દિવસનો આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થઈ ગયા પછી જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ પણ મુખ્ય [ચિહ્નો](#) શરૂ થાય, તો ઘરે રહો, અને [PCR ટેસ્ટ](#)

[કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#). જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, [ઘરમાં રહેવા વિશેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો. તમારે સેફ-આઈસોલેશનનો નવો સમયગાળો શરૂ કરવો જ જોઈએ. આ તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય ત્યારથી શરૂ થાય છે.

7. કાયદા અનુસાર જેમણે સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી ન હોય તેવાં સંપર્કનાં લોકો

જો તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય અથવા 18વર્ષથી નાની ઉંમરનાં હો અને તમે કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હો, તો તમારે કાયદા અનુસાર 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 વાગે તો બીજાં 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 વાગી શકે છે અને તમે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવી શકો છો, તમને તેનાં કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ.

કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં તે આવેલાં હો તો તમને પોતાને તેનો ચેપ લાગવાનું જોખમ વધારે છે. જો તમારે કાયદા અનુસાર સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી ન હોય, તો તમને 7 દિવસ સુધી દરરોજ LFD ટેસ્ટ કરવાની સખત સલાહ આપવામાં આવે છે.

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

જો તમે 5 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરનાં હો અને તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય, પરંતુ તમારે કાયદા હેઠળ સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી ન હોય, તો તમને સખત સલાહ આપવામાં આવે છે કે:

- 7 દિવસ સુધી દરરોજ અથવા કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લા સંપર્કથી 10 દિવસ સુધી, જો તે પહેલાંનો હોય તો, દરરોજ LFD ટેસ્ટ કરો
- તમે દિવસમાં પહેલીવાર ઘરમાંથી બહાર નીકળો ત્યારે દરરોજ આ ટેસ્ટ કરો

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા દ્વારા સૂચના આપવામાં આવી હોય કે તમે કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છો, પણ તમે તે વ્યક્તિ સાથે ક્યારે સંપર્કમાં આવ્યા હતાં તેની તારીખ તેઓ તમને ન કહી શકે, તો તમારે 7 દિવસ સુધી દરરોજ LFD ટેસ્ટ કરવો જોઈએ.

જો તમે LFD ટેસ્ટ કરો અને તેનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો તમે બીજાં લોકોમાં ચેપ ન ફેલાવો તે માટે તરત જ સેફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને [ઘરમાં રહેવા વિશેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ. જે તારીખે પોઝિટિવ ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય ત્યારથી તમારે સેફ-આઈસોલેશનનો નવો સમયગાળો શરૂ કરવો જોઈએ.

જો તમારા LFD ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો શક્ય છે કે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો તે સમયે તમને ચેપ લાગેલો ન હતો. બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાની શક્યતાઓ હજુ વધારે ઘટાડવા માટે, તમે સખત સલાહ આપવામાં આવે છે કે:

- તમારા ઘરની બહારનાં બીજાં લોકો સાથે નિકટનો સંપર્ક ઓછો રાખો, ખાસ કરીને ભીડવાળાં, બંધિયાર કે હવાની અવરજવર ઓછી હોય તેવાં સ્થાનોમાં
- 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
- જે કોઈને કોવિડ-19 લાગવાથી ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું હોય તેવાં લોકો સાથે ઓછો સંપર્ક રાખો
- [માર્ગદર્શિકા કેવી રીતે સલામત રહેવું અને ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવી](#) અનુસરો

કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લા સંપર્ક પછીના 10 દિવસ સુધી આ સલાહ અનુસરો.

જો તમે આરોગ્ય કે સામાજિક સંભાળના કાર્યકર હો, જેમને નજીકના સંપર્કની વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યા હો અને સેફ-આઈસોલેશનમાંથી મુક્તિ

મળેલી હોય, તો [વધારાનું માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે](#) જે તમારે આ સ્થાનોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે અનુસરવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે શિક્ષણ કે બાળસંભાળનાં સ્થાનોમાં જતાં 18વર્ષથી નાની ઉંમરનાં જે બાળકો અને યુવાન લોકોને નજીકના સંપર્ક તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય તેઓ તેમનાં 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 હો તો તેમણે કાયદા અનુસાર સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી નથી, પરંતુ જેમને કોવિડ-19 લાગવાથી ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું હોય તેવાં લોકો સાથે તેમણે ઓછો સંપર્ક રાખવો જોઈએ.

જો તમને કોઈ પણ સમયે કોવિડ-19નાં કોઈ પણ મુખ્ય [ચિહ્નો](#) શરૂ થાય, ભલે હળવાં હોય, તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો, [કોવિડ-19નો PCR ટેસ્ટ કરાવવાનું ગોઠવો](#) તેમજ [કોવિડ-19 ચિહ્નો સાથેનાં લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

7.1 મને લાગે છે કે કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવેલ 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 મનવું હોય કે તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં છો પરંતુ તમને કશું 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. સંજોગોમાં તમે કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિ સાથેના છેલ્લા સંપર્ક પછીના 7 દિવસ સુધી દરરોજ અથવા જો વહેલું હોય તો 10 દિવસ સુધી LFD ટેસ્ટ કરી શકો છો, તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ. આનું કારણ એ છે કે, તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ વધારે હોઈ શકે છે.

7.2 મને લાગે છે કે કોવિડ-19નો ટેસ્ટ 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 સેફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી.

સંપર્કમાં આવેલ જે લોકોએ સેફ-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 કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં તમે આવેલાં છો પરંતુ તમને હજુ સુધી NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચના મળી નથી, તેમને પરિણામ મળી ન જાય ત્યાં સુધી તમારે [કેવી રીતે સલામત રહેવું અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવો](#) ઉપરનું માર્ગદર્શન ધ્યાનપૂર્વક અનુસરવું જોઈએ.

તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોવાનાં પ્રિતા હોય, અથવા કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે રહેતાં હો, તો [તમારે ધરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સંપર્કો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

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

દરેક જણે હાથ અને શ્વાસોચ્છવાસને લગતી સ્વચ્છતાનો અમલ કરવો જોઈએ.

સાબુ અને પાણી વડે 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ અથવા હેન્ડ એનિટાઈઝર 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.

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 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.

7.4 નાણાંકીય અથવા અન્ય વ્યવહારૂ 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 સેફ-આઈસોલેશન છે. જો તમને કોવિડ-19નાં મુખ્ય [ચિહ્નોમાંથી](#) કોઈ ચિહ્નો હોય, તમારા NHS કે PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અથવા કોવિડ-19 માટેના પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હોવાનું તમને કહેવામાં આવ્યું હોય, તો બીજા લોકોમાં તે ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવાનો સર્વોત્તમ રસ્તો સેફ-આઈસોલેશન કરવાનો 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 ઓનલાઇન 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 મળવી 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 અથવા 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 ઓનલાઇન અથવા [NHS COVID-19 એપ](#) મારફતે અરજી કરી શકો છો.

જો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતાં હો અને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, અથવા NHS COVID-19 એપ દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય તો તમે આ પેમેન્ટ માટે લાયક બનશો.

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 અવાવન્સ
- ઈન્કમ સપોર્ટ
- પેન્શન ક્રેડિટ અથવા હાઉસિંગ બેનિફિટ

[તમને મળી શકતી મદદ અને સલાહ](#) વિશે વધારે માહિતી માટે તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઇટ જુઓ.

8. ભટકતું જીવન જીવનારાં લોકો માટે લોકલ ઓથોરિટીઓ તરફથી વધારાની સહાયતા

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

તમને વધારાની સહાયતાની જરૂરત હોય તો તમારા સાઇટ મેનેજરને અથવા સ્થાનિક જિપ્સી એન્ડ ટ્રાવેલર વિએઝીન 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 ખાણી, 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 તેમજ રીસાઈકલિંગ સેન્ટરો ફરીથી ખોલવા કે ખુલ્લા રાખવા ઉપરની લોકલ ઓથોરિટીઓ માટેની માર્ગદર્શિકા 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](#) ઍપ પણ વાપરી શકો છો.

Withdrawn February 2022