



UK Health
Security
Agency

COVID-19: કોવિડ-19 વાળાં લોકો અને તેમના સંપર્કના લોકો

આ માર્ગદર્શિકા 24 ફેબ્રુઆરી 2022 ના રોજ અસરમાં આવી છે અને તેમાં 1 એપ્રિલ 2022ના રોજ સુધારો કરવામાં આવશે.

1. આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નો ચેપ લાગેલ લોકોએ સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું હવેથી કાનૂની રીતે અવશ્યક નથી, પરંતુ જો તેમને કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય અથવા તેમના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો પબ્લિક હેલ્થ વિભાગની સલાહ છે કે તેમણે ઘરે રહેવું જોઈએ અને બીજાં લોકો સાથે સંપર્ક ટાળવો જોઈએ.

નીચેની સલાહ એવાં લોકો માટે છે:

- કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો ધરાવતાં લોકો
- જે લોકોના કોવિડ-19ના લેટરલ ફ્લો ડિવાઈસ (LFD) કે પોલિમેરાસ ચેઈન રીએક્શન (PCR) ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય
- કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો અથવા તેમની સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવેલાં લોકો

જે બાળકો અને યુવાન લોકો સામાન્ય રીતે શૈક્ષણિક સંસ્થાનો કે બાળ સંભાળનાં સ્થાનોમાં જતાં હોય તેમને પણ આ માર્ગદર્શિકા લાગુ પડે છે, સાથે [આ સંસ્થાનો માટે વધારાની માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે](#). [આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળનાં ક્ષેત્રોમાં કામ કરતાં લોકો માટે અલગ માર્ગદર્શિકા છે](#).

આ માર્ગદર્શન ઇંગ્લેંડમાં લાગુ પડે છે.

2. કોવિડ-19નાં ચિહ્નો જાણો

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)

જો તમને આમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય તો તમારું [ફેર ટેસ્ટ મંગાવવો જોઈએ](#). તમે ટેસ્ટનાં પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમિયાન તમને ઘરમાં જ રહેવાની અને બીજાં લોકો સાથે સંપર્ક ટાળવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. જે લોકોને NHS દ્વારા જાણ કરવામાં આવી હોય કે તેઓ ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જોખમ છે અને જેઓ કદાચ કોવિડ-19 માટેની નવી સારવારો મેળવવા લાયક બનતાં હોય તેમના માટે [વધારાની માર્ગદર્શિકા](#) છે.

કોવિડ-19 સાથે જોડાયેલાં અન્ય ચિહ્નોમાં શ્વાસ ચડવો, અત્યંત થાક લાગવો, ભૂખ ન લાગવી, સ્નાયુઓમાં દુખાવો, ગળામાં બળતરા, માથાનો દુખાવો, નાક બંધ થઈ જવું કે વહેવું, માંસ, મોળ આવી અને ઉલટીઓ થવાનો સમાવેશ થાય છે. આમાંનાં કોઈ પણ ચિહ્નો બીજાં કોઈ કારણસર પણ હોઈ શકે છે. જો તમને તમારાં ચિહ્નો વિશે ચિંતા હોય અથવા તે વધારે ખરાબ થાય, તો 111 પર સંપર્ક કરો અથવા તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો. ઇમર્જન્સી માટે 999 પર ફોન કરો.

કોવિડ-19 થયેલ મોટાભાગનાં બાળકો અને યુવાન લોકોને હળવી બીમારી જેવું થાય છે અથવા તેમને કોઈ જ ચિહ્નો હોતાં નથી. કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તે બાળકો તે વાઈરસ બીજાં એવાં લોકોમાં ફેલાવવાની વધારે શક્યતા છે જેમને તે ન થયો હોય.

તમને સંપૂર્ણ રસી મળી ચૂકી હોય તો પણ કોવિડ-19 લાગવાનું અને તે ફેલાવાનું શક્ય છે. મોટાભાગનાં લોકો માટે, ખાસ કરીને જો તેમને રસી મળી ચૂકી હોય, તો

કોવિડ-19 એક હળવી બીમારી રહેશે. પરંતુ, કોવિડ-19 હજુએ એક ઘણું ગંભીર ઈન્ફેક્શન બની શકે છે અને [અમુક લોકો માટે અત્યંત ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જોખમ હજુએ ઘણું વધારે છે.](#)

અમુક કેસોમાં, કોવિડ-19થી એવાં ચિહ્નો થઈ શકે છે જે ઈન્ફેક્શન જતું રહ્યાં પછી પણ ઘણાં અઠવાડિયાં કે મહિના સુધી ચાલી શકે છે. જેમને હળવી બીમારી થઈ હોય તેવાં લોકોને પણ લાંબા સમયની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

3. તમને કોવિડ-19 થાય તો શું કરવું

કોવિડ-19નો ચેપ બીજાં લોકોને ન લાગે તે માટેનો સૌથી અસરકારક ઉપાય, ઘરમાં જ રહેવાનો અને બીજાં લોકો સાથેનો સંપર્ક ટાળવાનો છે.

જ્યારે કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિ શ્વાસ લે, બોલે, ઉઘરસ કે છીંક ખાય, ત્યારે તેઓ કોવિડ-19નું કારણ બનતાં વાઈરસ ધરાવતાં નાનાં રજકણો (પ્રવાહી કે થૂંકનાં ટીપાં અને છાંટાં) બહાર ઉડાડે છે. આ રજકણો આંખો, નાક કે મોઢાનાં સંપર્કમાં આવી શકે અથવા બીજી વ્યક્તિ પોતાના શ્વાસમાં લઈ શકે છે. આ રજકણો સપાટીઓ પર પણ પડી શકે અને તે સપાટીના સ્પર્શ મારફતે એકથી બીજા વ્યક્તિમાં ફેલાઈ શકે છે.

કોવિડ-19 લાગવાનું કે તે ફેલાવાનું જોખમ અમુક જગ્યાઓમાં અને અમુક પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે વધારે હોય છે, જેમ કે ગીતો ગાવા કે સખત કસરત કરવી. સામાન્ય રીતે, જ્યારે તમે કોવિડ-19 વાળી કોઈ વ્યક્તિ સાથે શારીરિક રીતે નજીકના સંપર્કમાં હોવો ત્યારે તે લાગવાનું કે ફેલાવાનું જોખમ સૌથી વધારે હોય છે. જો કે, કોઈની સાથે નજીકનો સંપર્ક નહિ હોવા છતાં પણ ચેપ લાગવાનું શક્ય છે, ખાસ કરીને જો તમે ખીડવાળાં, બંધિયાર કે હવાની પૂરતી અવરજવર ન હોય તેવા સ્થાનમાં હોવો. આનું કારણ એ છે કે ચેપવાળાં રજકણો ત્યાંની હવામાં થોડા સમય સુધી ફરવા કરી શકે છે.

3.1 કોવિડ-19નો ચેપ લાગે તો ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જેમના પર વધારે જોખમ રહેલું છે તે લોકો

કોવિડ-19 કોઈને પણ ગંભીરપણે બીમાર કરી શકે છે, પરંતુ કેટલાંક લોકો માટે આનું જોખમ ઘણું વધારે છે. આમાંનાં મોટા ભાગનાં લોકો માટે, રસી લેવાથી આ જોખમ નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટી જાય છે. કોવિડ-19થી ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જોખમ બાળકો અને યુવાન લોકો માટે ઘણું ઓછું છે.

કોવિડ-19થી જેમના પર ઘણું વધારે જોખમ રહેલું હોવાની ખબર છે તે લોકો:

- વૃદ્ધ લોકો
- જે ગર્ભવતી હોય
- જેમણે રસી ન લીધી હોય
- કોઈ પણ ઉંમરનાં એ લોકો જેમની [રોગપ્રતિકારક શક્તિ અત્યંત નબળી પડી ગઈ હોય](#)
- કોઈ પણ ઉંમરનાં એ લોકો જેમને [લાંબા સમયની અમુક બીમારીઓ હોય](#)

તમારા ઘરની બહાર તમે સંપર્કમાં આવતાં હો તેવી કોઈ વ્યક્તિ પર ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું વધારે જોખમ રહેલું છે કે નહિ તેની તમને હંમેશા ખબર નહિ હોય. તેઓ કોઈ અજાણ્યાં લોકો હોઈ શકે છે (દાખલા તરીકે, તમે કોઈ વાહનમાં જેમની બાજુમાં બેસતાં હો) અથવા તમે જેમની સાથે નિયમિત સંપર્કમાં આવતાં હો (દાખલા તરીકે મિત્રો અને સાથી કર્મચારીઓ). એટલે કે બીજાં લોકોને સલામત રાખવા માટે આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલ સલાહ અનુસરવાનું અગત્યનું છે.

3.2 જો તમને કોવિડ-19 થાય, તો ઘરમાં જ રહો અને બીજાં લોકો સાથેનો સંપર્ક ટાળો

જો તમને કોવિડ-19 થયો હોય તેમજ તેમનાં ચિહ્નો શરૂ થયાના 2 દિવસ અગાઉથી અને તે પછીના 10 દિવસ સુધી બીજાં લોકોને તેનો ચેપ લગાડી શકો છો. તમને માત્ર હળવાં ચિહ્નો હોય કે નહીં પણ ન હોય તો ચે તમે બીજાં લોકોમાં ઈન્ફેક્શન ફેલાવી શકો છો.

જો તમને કોવિડ-19 થાય, તો તમારે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને બીજાં લોકો સાથેનો સંપર્ક ટાળવો જોઈએ. જો તમારા LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય તો પણ તમારે આ સલાહ અનુસરવી જોઈએ, પછી ભલે તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય.

તમારે આમ કરવું જોઈએ:

- કામ પર ન જવું જોઈએ. જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો, તો તમારા એમ્પ્લોયર સાથે તમને મળી શકતા વિકલ્પોની વાતચીત કરવી જોઈએ. તમે કદાચ [સ્ટેટ્યુટરી સિક પે \(બીમારીનો કાયદેસરનો પગાર\)](#) મેળવવા લાયક બની શકો

- તમારા માટે ખોરાક અને અન્ય આવશ્યક ચીજવસ્તુઓ લાવી આપવા મિત્રો, કુટુંબીજનો, પાડોશીઓ કે [સ્વયંસેવકોને](#) પૂછવું જોઈએ
- મિત્રો તેમજ કુટુંબીજનો સહિત અન્ય સામાજિક મુલાકાતીઓને તમારા ઘરે ન બોલાવવાં જોઈએ
- કોઈએ ઘરની અંદર આવવું પડે તેવી તમામ બિન-આવશ્યક સેવાઓ તેમજ રીપેરકામો મુલતવી દેવાં જોઈએ
- નિયતક્રમની તબીબી તેમજ દાંતને લગતી અપોઈન્ટમેન્ટો રદ કરવી જોઈએ. જો તમને તમારી તબિયત વિશે ચિંતા હોય કે આ સમય દરમ્યાન રૂબરૂ મળવા બોલાવ્યા હોય, તો તે વિશે તમારા તબીબી સંપર્કની વ્યક્તિ સાથે ચર્ચા કરો અને તેમને તમારાં ચિહ્નો કે ટેસ્ટના પરિણામની જાણ કરો
- બની શકે તો તમે જેમની સાથે નિકટથી સંપર્કમાં આવ્યાં હોય તે લોકોને તમારા ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામ વિશે જાણ કરો જેથી તેઓ આ માર્ગદર્શિકા અનુસરી શકે

ઘણાં લોકો 5 દિવસ પછી બીજાં લોકો માટે ચેપી નહીં હોય તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસ પછીના (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસ) પછીના 5મા દિવસ પછી તમે LFD ટેસ્ટ કરી શકો અને તે પછીના દિવસે બીજો LFD ટેસ્ટ કરી શકો છો. જો આ બંને ટેસ્ટ્સનાં પરિણામો નેગેટિવ આવે, અને તમને બહુ વધારે તાવ ન હોય, તો તમે હજુ પણ ચેપી હોવાનું જોખમ ઘણું ઓછું છે અને તમે સમાપ્તીપૂર્વક તમારો નિયતક્રમ ફરીથી શરૂ કરી શકો છો. [દરેક ટેસ્ટ કર્યા બાદ](#) તમારા LFD ટેસ્ટનાં પરિણામોની જાણ કરો.

10 દિવસ પહેલાં તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ કેવી રીતે ફરીથી શરૂ કરવો



જો તમારા 5 મા દિવસનો LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય, તો તમને જ્યાં સુધી સતત 2દિવસના નેગેટિવ પરિણામ ન આવે ત્યાં સુધી LFD ટેસ્ટ કરવાનું ચાલુ રાખી શકો છો.

કોવિડ-19 થયેલ બાળકો અને સુખી લોકો જ્યારે ચેપી હોય તે દરમિયાન તેમણે તેમના શિક્ષણ સંસ્થાનમાં જઈ ન જોઈએ. તેમનાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસ પછીના (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસ) પછીના 5મા દિવસ પછી તેમણે LFD ટેસ્ટ કરવો જોઈએ અને તે પછીના દિવસે બીજો ટેસ્ટ કરવો જોઈએ. જો આ બંને ટેસ્ટનાં પરિણામો નેગેટિવ આવે, અને તેમની તબિયત સારી હોય અને તેમને તાવ ન આવતો હોય તો તેમણે પોતાના શૈક્ષણિક સંસ્થાનમાં પાછાં ફરવું જોઈએ, જો તેઓ જતાં હોય તો. તેમણે તેમના શૈક્ષણિક સંસ્થાન માટેની માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.

તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસ (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે) પછીના 10 દિવસ સુધી કોવિડ-19થી ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જેમના પર ખૂબ વધારે જોખમ રહેલું હોય તે લોકોને મળવાનું ટાળો, ખાસ કરીને જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અત્યંત નબળી હોય તેમને.

તમે ચેપી હો તે દરમ્યાન તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ વધારે છે. ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ માટે તમે આ કેટલીક સરળ બાબતો કરી શકો છો:

- તમે સાથે રહેતાં હો તે લોકોથી તમારું અંતર રાખો અને રસોડું અને બેઠક વિસ્તારો જેવા સહિયારા વિસ્તારોમાં બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવો. આ ખાસ કરીને ત્યારે અગત્યનું છે જ્યારે તમારી સાથે રહેતી કોઈ વ્યક્તિએ રસી ન લીધી હોય અથવા તેમના પર કોવિડ-19થી ગંભીર બીમારી થવાનું ખૂબ વધારે જોખમ રહેલું હોય ખાસ કરીને જેમની [રોગપ્રતિકારક શક્તિ અત્યંત નબળી પડી ગયેલી હોય](#)
- જો તમારે સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવવાની જરૂર હોય, તો એક કરતાં વધારે પડોવાળું સારી રીતે બંધબેસતું હોય તેવું [ચહેરાનું સ્ક્રાપર](#) અથવા સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરો. બારીઓ ખોલીને રૂમમાં ફવાની અવરજવર વધારો અને તમે રૂમમાંથી બહાર નીકળી ગયા પછી ઓછામાં ઓછી 10 મિનિટ સુધી તે ખુલ્લી રાખો. વાપર્યા પછી એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેન સમાપ્ત કરતાં લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખો અને બારણું બંધ રાખો
- તમે ઉઘરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ડિસ્પોઝબલ ટિશ્યૂ વડે ઢાંકો. ટિશ્યૂનો કચરાની થેલીમાં નિકાલ કરો અને તે પછી તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો
- ઉઘરસ, છીંક ખાઈને, નાક સાફ કરો અથવા તમે ખોરાક ખાવ કે ખોરાકને અડો તે પહેલાં અવારનવાર સાબુ અને પાણી વડે 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો. તમારા ચહેરાના ન અડો
- જો તમારાથી બચી શકે, તો ઘરનાં બીજાં સભ્યો કરતાં અલગ બાથરૂમ વાપરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો બીજાં બધાં લોકો વાપરી લીધા પછી તમે બાથરૂમ વાપરો
- દરવાજાના હેન્ડલ, રીમોટ કન્ટ્રોલ જેવી અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સમાધાની તેમજ રસોડા અને બાથરૂમ જેવા સહિયારા વિસ્તારો નિયમિત રીતે સાફ કરો

[GermDefence](#) એક ઉપયોગી 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.

3.3 જો તમારે ઘરમાંથી બહાર નીકળવું પડે

કોવિડ-19નો ચેપ બીજાં લોકોને ન લાગે તે માટેનો સૌથી અસરકાર ઉપાય, ઘરમાં જ રહેવાનો અને બીજાં લોકો સાથેનો સંપર્ક ટાળવાનો છે. અમે સમજીએ છીએ કે આ હંમેશાં શક્ય ન બને, પરંતુ તમારે બને તેટલી નિકટતાપૂર્વક માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.

જો તમને કોવિડ-19 થયો હોય અને તમે હજુ ચેપી હોય તે દરમ્યાન તમારે ઘરમાંથી બહાર નીકળવું જ પડે તેમ હોય, તો તમારે તે ચેપ બીજાં લોકોમાં ફેલાવાની શક્યતાઓ ઓછી કરવા માટે નીચેનાં પગલાં લેવાં જોઈએ:

- એક કરતાં વધારે પડોવાળું સારી રીતે બંધબેસતું હોય તેવું [ચહેરાનું આવરણ](#) અથવા સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરો
- કોવિડ-19નો ચેપ લાગવાથી ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જોખમ પર જોખમ રહેલું હોય તેવાં કોઈને જો તમે જાણતાં હો, તો તેમની સાથે નજીકનો સંપર્ક ટાળો, ખાસ કરીને જેમની [રોગપ્રતિકારક શક્તિ અસાધ્ય બની પડી ગઈ હોય તેઓ](#)
- ભીડવાળી જગ્યાઓમાં ન જાવ. જો તમારે જાહેર વહનમાં જવું પડે તેમ હોય, તો ભીડવાળા વ્યસ્ત સમયે ન જાવ, દાખલા તરીકે, ઓફ-પીક સમયની સેવાઓનો ઉપયોગ કરો
- મોટાં સામાજિક મેળાવડાઓ અને કાર્યક્રમોમાં અથવા જ્યાં હવાની પૂરતી અવરજવર ન હોય, ભીડ હોય કે બધિયાર હોય તેવાં સ્થળોએ ન જાવ
- શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં તમારા સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હોય તેવાં લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક ઓછો રાખો. બહાર ખુલ્લામાં મળો અને તેમનાથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો
- કોઈ પણ કસરત કરવી હોય તો બહાર ખુલ્લામાં એવા સ્થળે કરો જ્યાં તમે બીજાં લોકોના સંપર્કમાં ન આવો
- હાથ અને આસોચ્છવાસને લગતી સ્વચ્છતા માટે ખાસ કરીને સાવચેત રહો

4. કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં તમે આવ્યાં હો તો શું કરવું

કોવિડ-19 થયો હોય તે લોકોની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકોને તેનો ચેપ લાગવાનું જોખમ સૌથી વધારે છે કારણ કે તેઓ લાંબા સમય સુધી તેમન સંપર્કમાં આવ્યાં હોવાનું શક્ય છે. જેમને કોવિડ-19 થયો હોય [તેઓ જ્યારે ચેપી હોય તે સમય દરમ્યાન](#) તેમના ઘરમાં રાત્રિ રોકાણ કરનારાં લોકો પર પણ વધારે જોખમ રહેલું છે.

જેમને કોવિડ-19 થયો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે રહેતાં હો કે તેમના ઘરમાં રાત્રિ રોકાણ કર્યું હોય, તો તમને સલાહ આપવામાં આવે છે કે:

- કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિ સાથે બને તેટલો ઓછો સંપર્ક રાખો
- તમારાથી બની શકે તો ઘરે રહીને કામ કરો
- કોવિડ-19નો ચેપ ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જેમના પર જોખમ રહેલું હોય તેવાં કોઈને જો તમે જાણતાં હો, તો તેમની સાથેનો સંપર્ક ટાળો, ખાસ કરીને જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અત્યંત નબળી પડી ગઈ હોય તેઓ
- તમારા ઘર ની આજુ બાજુ ના નજીક ના માણસો સાથે ના કોન્ટેક્ટ ઓળખ કરો, ખાસ કરી ને ભીડ મા, બંધ અને ઓછા હવા વાડી જગ્યાએ
- ભીડવાળી, બંધિયાર કે હવાની પૂરતી અવરજવર ન હોય તેવા જગ્યાઓમાં જ્યાં તમે બીજાં લોકો સાથે નજીકથી સંપર્કમાં આવતાં હો ત્યાં એક કરતાં વધારે પડોવાળું સારી રીતે બંધબેસતું હોય તેવું ચહેરાનું આવરણ અથવા સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરો
- કોવિડ-19નાં મુખ્ય ચિહ્નો પ્રતિ ધ્યાન આપો. જો તમને આમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો થાય, તો PCR ટેસ્ટ મંગાવો. તમારા હાલના પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમ્યાન તમને ઘરમાં જ રહેવાની અને બીજાં લોકો સાથે સંપર્ક ટાળવાની સલાહ આપવામાં આવે છે

તમે જેમની સાથે રહેતાં હો કે રહ્યા હો તેમનાં ચિહ્નો જ્યારથી શરૂ થયાં હોય તે દિવસ (અથવા જો તેમને ચિહ્નો ન હોય તો તેમણે ટેસ્ટ કરાવ્યો હોય તે દિવસ) પછીના 10 દિવસ સુધી આ સલાહનું પાલન કરો.

સામાન્ય રીતે શિક્ષણ કે આજીવનસંભાળનાં સ્થાનોમાં જતાં જે બાળકો અને યુવાન લોકો કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હોય તેમણે તેમનાં સ્થાનોમાં સામાન્ય રીતે જવાનું ચેક રાખવું જોઈએ.

જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કના વ્યક્તિ હો પણ તેમની સાથે રહેતાં ન હો કે તેમના ઘરમાં રાત્રિ રોકાણ ન કર્યું હોય, તો તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ ઓછું છે. માર્ગદર્શિકા કોરોનાવાઈરસ: કેવી રીતે સલામત રહેવું અને ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવી ધ્યાનપૂર્વક અનુસરો.

5. તમે ઘરમાં રહેતાં હો તે દરમ્યાન સ્વાસ્થ્ય અને વ્યવહારુ સહાય

ઘરમાં રહેવાનું અને બીજાં લોકો સાથે સંપર્ક નહિ રાખવાનું કેટલાંક લોકો માટે મુશ્કેલ, હતાશાજનક અને એકલવાયું બની શકે છે. તમારા શરીરની સાથે તમારા મગજનું પણ ધ્યાન રાખવાનું અને જો તમને જરૂર પડે તો ટેકો મેળવવાનું યાદ રાખો. તમારા માનસિક આરોગ્યની સારી રીતે સંભાળ રાખવા માટે [Every Mind Matters](#) કેટલાંક સૂચનો અને સલાહ પૂરાં પાડે છે.

જેમને જરૂર હોય તેવાં લોકો માટે [NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડર્સ પ્રોગ્રામ](#) હજુ પણ મદદ પૂરી પાડવા ઉપલબ્ધ છે. સ્વયંસેવકો ખરીદીની વસ્તુઓ, દવાઓ તેમજ અન્ય જીવનાવશ્યક ચીજવસ્તુઓ લઈ આવીને આપી જઈ શકે છે અને મૈત્રિપૂર્ણ વાતચીત કરવા માટે નિયમિતપણે ફોન કોલ પણ કરી શકે છે. અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારના 8 થી સાંજના 8 સુધી 0808 196 3646 પર કોલ કરીને જાતે રીફર કરો અથવા વધારે માહિતી માટે NHS Volunteer Responders જાઓ. તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં બીજી પણ સ્વૈચ્છિક કે સામુદાયિક સેવાઓ આવતી હશે જે તમે સહાયતા માટે મેળવી શકો.

Withdrawn 1 April 2022