



જે લોકોને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નો ચેપ લાગ્યો હોવાનું ચોક્કસ થયેલ હોય તેમના સંપર્કનાં જે લોકો તે વ્યક્તિ સાથે ન રહેતાં હોય તેમના માટેની માર્ગદર્શિકા

31 જુલાઈ 2020ના રોજ સુધારો કરાયેલ

જો તમે એવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હોય જેમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ- 19)નાં ચિહ્નો હોય અથવા તેમના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ (હકારાત્મક) પરિણામ આવ્યું હોય, તો તમારે [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવાની જરૂરી રહેશે. કોવિડ-19 માટે જેમના ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝીટીવ આવેલ હોય તેવી વ્યક્તિના જો તમે નજીકના સંપર્કમાં આવ્યાં હો, પણ તેમની સાથે ન રહેતાં હો, તો નીચેની માર્ગદર્શિકા અનુસરો. આમાં તમારા [સપોર્ટ બબલમાં](#) રહેલાં લોકોનો સમાવેશ થઈ શકે.

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે?

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા જે લોકોને સૂચના આપવામાં આવી હોય કે તેઓ કોવિડ-19ના પોઝીટીવ રીઝલ્ટવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છે તેમના માટે આ માર્ગદર્શિકા છે.

જો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા તમને સૂચના આપે કે તમે કોવિડ-19ના પોઝીટીવ રીઝલ્ટવાળી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં છો અને તમે તે વ્યક્તિ સાથે રહેતાં ન હો, તો તમારે શું કરવું તે આ માર્ગદર્શિકા સમજાવે છે.

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા તમને ટેક્સ્ટ મેસેજ, ઈમેઈલ અથવા ફોન મારફતે સૂચના આપશે.

'સંપર્ક' એટલે અમે શું કહેવા માગીએ છીએ?

જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિનાં ચિહ્નો શરૂ થયાના 2 દિવસ પહેલાંથી માંડીને તેમનાં ચિહ્નો શરૂ થયાના 10 દિવસ સુધીમાં (આ સમય દરમ્યાન તેઓ બીજાં લોકોને ચેપ લગાવે છે) તેમની નજીકમાં આવેલ વ્યક્તિ એટલે 'સંપર્ક'. દાખલા તરીકે, સંપર્ક એટલે કે:

- જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિના જ ઘરમાં ઘણો વધારે સમય વીતાવતાં હોય તે લોકો
- જાતીય સાથીદારો
- જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે (એક મીટર અંતરની અંદર રહીને) રૂબરૂમાં સંપર્ક કરેલ હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ, જેમ કે:
 - તેમના પર ઉધરસ ખાવામાં આવી હોય
 - એક મીટરની અંદર રહીને સામસામે બેસીને વાતો કરી હોય
 - એકબીજાંની યામડી અડે તેવી રીતે શારીરિક સંપર્ક કરેલ હોય, અથવા
 - સામ સામે સંપર્ક કર્યા વગર એક મીટરની અંદરના અંતરમાં રહીને એક મિનિટ કરતાં વધારે સમય સુધી સંપર્કમાં રહ્યાં હોય
- જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે 2 મીટરની અંદરના અંતરમાં 15 મિનિટથી વધારે સમય સુધી રહેલ વ્યક્તિ
- જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે નાના વાહનમાં બેસીને, અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની નજીકમાં મોટા વાહનમાં કે પ્લેનમાં મુસાફરી કરી હોય તે વ્યક્તિ

જ્યાં 2 લોકો વચ્ચેની પ્રતિક્રિયાઓ Perspex (અથવા તેના જેવા) સ્ક્રીન કે પડદા મારફતે કરવામાં આવી હોય, તો તેને પૂરતા સંપર્ક તરીકે ગણવામાં આવશે નહિ, પરંતુ જો ત્યાં ઉપર જણાવ્યા જેવા બીજા કોઈ પ્રકારના સંપર્ક કરવામાં ન આવ્યા હોય તો જ.

તબીબી સલાહ સ્પષ્ટ છે: જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલ લોકોએ પોતાના ઘરમાં સેલ્ફ આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ કારણ કે આગામી 14 દિવસમાં તેમને પોતાને ચિહ્નો શરૂ થવાનું જોખમ રહેલું છે અને તેમનાં પોતાનાં ચિહ્નો શરૂ થાય તે પહેલાં બીજાં લોકોમાં તે વાઈરસ ફેલાવી શકે છે.

જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ 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. જો તમને સૂચના મળે, તો આ દસ્તાવેજમાં આપેલ માર્ગદર્શિકાનું ધ્યાનપૂર્વક પાલન કરો.

તમે સંપર્ક હોવાની તમને સૂચના આપવામાં ન આવી હોય, તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી અને તમારે સામાન્ય માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવું જોઈએ, દાખલા તરીકે, સામાજિક અંતર જાળવવું, હાથ ધોવા અને ઉધરસ કે છીંક ખાતી વખતે મોઢું ઢાંકવું.

આ માર્ગદર્શિકામાં આરોગ્ય સંભાળનાં કાર્યકરો અને આરોગ્ય તેમજ સામાજિક સંભાળનાં સ્થળોમાં કામ કરતાં બીજાં લોકોને આવરી લેવામાં આવ્યાં નથી, તેમણે [અલગ માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

'સપોર્ટ બબલ' એટલે શું?

જે પુખ્ત વયનાં લોકો એકલાં અથવા તેમના પર નિર્ભર બાળકો સાથે રહેતાં હોય, માત્ર તેઓ જ, જો હવેથી ઈચ્છે તો બીજા કોઈ ઘરનાં સભ્યો સાથે પોતાનું સપોર્ટ બબલ (ટેકારૂપ લોકોનું જૂથ) બનાવી શકે છે. સપોર્ટ બબલમાં રહેલાં તમામ લોકો 2 મીટર દૂર રહેવાની જરૂરત વગર, એકબીજાંનાં ઘરોમાં સાથે મળીને સમય વીતાવી શકશે, રાત રોકાઈ શકશે. સપોર્ટ બબલ વિશેની વધારે માહિતી [તમારા ઘરની બહારનાં લોકો સાથે મળવા વિશેની માર્ગદર્શિકામાંથી](#) મળી શકશે. જો તમે સપોર્ટ બબલમાં હો, અને જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે તાજેતરમાં નજીકથી સંપર્કમાં આવેલાં હો, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા કદાચ તમારો સંપર્ક કરશે અને આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવાનું કહેશે.

મુખ્ય સંદેશા

- જો તમને એવી સૂચના આપવામાં આવી હોય કે જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે તમે સંપર્કમાં આવેલ છો, તો તબીબી સલાહ સ્પષ્ટ છે: તમે છેલ્લે તેમનો સંપર્ક કર્યો હોય તે તારીખથી 14 દિવસ સુધી તમારે તાત્કાલિક ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ.
- 14 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો અને નીચેની સેલ્ફ-આઈસોલેશનની માર્ગદર્શિકા અનુસરો. કામે, સ્કૂલે અથવા જાહેર સ્થાનોમાં ન જાવ અને જાહેર વાહનો અથવા ટેક્સીઓનો ઉપયોગ ન કરો.
- આગામી 14 દિવસ સુધી તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થવાનું જોખમ રહેલું છે. હવેથી અમને ખબર છે કે લોકોને ચિહ્નો શરૂ થવાના ઓછામાં ઓછા 2 દિવસ પહેલાંથી તેઓ ચેપી

બની શકે છે, આથી જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં નહિ જતાં રહો તો તમે બીજાં લોકોમાં આ રોગ ફેલાવી શકો.

- જો તમને પોતાને ક્યારેય તેનાં ચિહ્નો ન દેખાય, તો પણ તમે ચેપી હોઈ શકો છો અને તમને પોતાને ખબર પડ્યા વગર બીજાં લોકોમાં વાઈરસ ફેલાવી શકો છો.
- તમારે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ ન કરવી જોઈએ, સિવાય કે તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાવાનાં શરૂ થાય. સૌથી અગત્યનાં ચિહ્નો છે: નવી સતત ઉધરસ, ખૂબ વધારે તાવ, તમારી સ્વાદ કે સૂંઘવાની સામાન્ય શક્તિ ગુમાવવી કે બદલાવી (એનોસ્મીઆ).
- જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ન હોય, તો તમારા ઘરનાં બીજાં લોકોએ તમારી સાથે ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં રહેવાની જરૂર નથી.
- તમારા ઘરમાં ચેપ ફેલાતો ઓછો કરવા માટે પગલાં લો: દાખલા તરીકે, તમારા હાથ નિયમિત રીતે 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણી વાપરીને ધૂઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો.
- તમારી સાથે રહેતી કોઈ વ્યક્તિ જો તબીબી રીતે અરક્ષિત હોય અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તો અહીં આપેલ માર્ગદર્શિકા અનુસરો અને શક્ય તેટલું તેમનાથી દૂર રહો. તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટે, [શિલ્ડિંગની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

હું કોઈનો સંપર્ક છું એવું મને કેવી રીતે કહેવામાં આવશે?

જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિના સંપર્કમાં રહેલ કોઈ પણ વ્યક્તિનો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા ટેક્સ્ટ મેસેજ, ઈમેઈલ અથવા ફોન મારફતે સંપર્ક કરશે.

કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિના સંપર્કમાં જો હું આવેલ હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે સંપર્ક હોવાની તમને સૂચના આપવામાં આવી હોય, તો તબીબી સલાહ સ્પષ્ટ છે: જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે તમે છેલ્લે જ્યારે સંપર્કમાં આવ્યાં હો તે તારીખથી 14 દિવસ સુધી તમારે તાત્કાલિક ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં રહેવું જ જોઈએ.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન (સ્વ-એકાંત) એટલે કે તમારે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને 14 દિવસ સુધી ઘરની બહાર ન જ નીકળવું જોઈએ.

તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય તો પણ તમે આ સલાહનું પાલન કરો તે ખૂબ જ અગત્યનું છે, કારણ કે જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથેના તમારા છેલ્લા સંપર્ક બાદ ચિત્તે દેખાવામાં 14 સુધીનો સમય લાગી શકે છે.

આ રીતે સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં રહેવાથી તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો તેમજ વ્યાપક સમાજ અને NHSનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે.

મને લાગે છે કે કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ 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 સ્વ-એકાંતમાં રહેવાની જરૂરત હશે તેમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા દ્વારા યોગ્ય હશે તે મુજબ સૂચના અને સલાહ આપવામાં આવશે. જો તમને સૂચના આપવામાં ન આવી હોય, તો તેનો અર્થ છે કે તમારે સ્વ-એકાંતમાં રહેવાની જરૂર નથી.

જો તમને કોરોનાવાઈરસનાં ચિત્તે હોવાની ચિંતા હોય, અથવા તમારી સાથે રહેતી કોઈ વ્યક્તિને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્ન હોય, તો તમારે [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવાની જ રહેશે.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન (સ્વ-એકાંત) વિશે માર્ગદર્શિકા

કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે તમે છેલ્લે સંપર્કમાં આવ્યાં હો ત્યારથી 14 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો.

કામે, સ્કૂલે અથવા જાહેર સ્થાનોમાં ન જાવ અને જાહેર વાહનો અથવા ટેક્સીઓનો ઉપયોગ ન કરો.

તમારે ખોરાક અથવા અન્ય આવશ્યક ચીજો ખરીદવા માટે પણ ઘરની બહાર ન નીકળવું જોઈએ, અને કોઈ કસરત કરવી હોય તો તે ઘરની અંદર જ કરવી જોઈએ.

14 દિવસ સુધી સ્વ-એકાંતમાં રહેવાથી તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો તેમજ NHSનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે. આ રીતે ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં રહેવાથી, વિસ્તૃત સમાજમાં કોવિડ-19 રોગચાળો બીજી વાર ફાટી નીકળવાની શક્યતાઓ ઘટાડીને સમાજનાં બીજાં વધારે અરક્ષિત લોકોનું રક્ષણ કરવામાં પણ મદદ મળશે.

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. અમે એ પણ જાણીએ છીએ કે જો તમને અથવા તમારી સાથે રહેતાં લોકોમાંથી કોઈને લર્નિંગ ડિસેમ્બિલિટીઝ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારી હોય તો પણ આ બધાં 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.

જો તમે તબીબી રીતે અરક્ષિત લોકો અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોની સાથે રહેતાં હો, તો [આ માર્ગદર્શિકાનું](#) અનુસરણ કરીને શક્ય તેટલું તેમનાથી દૂર રહો. તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટે કૃપા કરીને [શિલ્ડિંગની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો.

ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરતી વખતે જો તમને કોવિડ-19નાં કોઈ ચિહ્નો ન દેખાય

જેમનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિની સાથે તમે છેલ્લે સંપર્કમાં આવ્યાં હો તે તારીખથી 14 દિવસ સુધી તમારે ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ, તમને કોઈ ચિહ્નો ન દેખાતાં હોય તો પણ.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ન દેખાય તો તમારે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ ન કરવી જોઈએ.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ન હોય, તો તમારા ઘરનાં સભ્યોએ તમારી સાથે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ તેમણે સામાજિક અંતર રાખવા, હાથ ધોવા અને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી સ્વચ્છતા ઉપરની માર્ગદર્શિકાનું અનુસરણ કરવાનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જો તમને ક્રિયાણું ખરીદવામાં, બીજી ખરીદી કરવામાં કે દવાઓ લેવા જવામાં, ફૂતરાને ચાલવા લઈ જવામાં મદદની જરૂર પડે તો તમારે મિત્રો કે સગાંને પૂછવું જોઈએ.

અથવા, તમે તમારી ખરીદી ઓનલાઈન કરી શકો અને દવાઓ ફોન મારફતે અથવા ઓનલાઈન મંગાવી શકો છો. ડિલીવરી ડ્રાઈવર તમારા ઘરની અંદર ન આવવા જોઈએ, આથી તમારી વસ્તુઓ ઘરની બહાર જ મૂકી દે તેવી તેમને સૂચના આપો.

[ખોરાક અને જીવનાશ્ચક ચીજવસ્તુઓ મેળવવા](#) ઉપરની વધારે માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે.

જો તમે કર્મચારી હો અને ઘરેથી કામ કરી શકો તેમ ન હો, તો સ્વ-એકાંતમાં રહેવામાં મદદ માટે તમને શું ટેકો મળી શકે છે તે જાણવા માટે, કૃપા કરીને ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર વર્ક એન્ડ પેન્શન્સ તરફથી આ [માર્ગદર્શિકા](#) જુઓ.

અમે જાણીએ છીએ કે લાંબા સમય સુધી ઘરની અંદર રહેવાનું મુશ્કેલ, નિરાશાજનક અને કેટલાંક લોકો માટે એકલવાયું બની શકે છે, પરંતુ તમે [તે થોડું સહેલું બનાવવામાં મદદ](#) માટે કેટલીક બાબતો કરી શકો છો અથવા [એવરી માઈન્ડ મેટર્સ](#) વેબસાઈટ પર જઈ શકો છો.

14 દિવસ માટે ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેશનના સમય દરમિયાન જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે તો શું કરવું

મોટા ભાગનાં લોકો માટે, કોવિડ-19 એક હળવી બીમારી હશે. પરંતુ, જો તમને ચિહ્નો દેખાય, તો તમારે ઘરમાં જ એકાંતમાં રહેવું જોઈએ અને તમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે તપાસવા માટે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ - ટેસ્ટની ગોઠવણ કરવા માટે [NHS.UK](#) પર જાવ અથવા જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય તો ટેલીફોન મારફતે NHS 119નો સંપર્ક કરો.

તમને જેવાં ચિહ્નો દેખાવાનાં શરૂ થાય, એટલે તમારે અને તમારાં ઘરમાં રહેતાં બીજાં લોકોએ [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

જો તમારો ટેસ્ટ નેગેટીવ (નકારાત્મક) આવે, તો પણ તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેશનના પૂરેપૂરા 14 દિવસ ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ, કારણ કે તમને હજુ પણ કોવિડ-19 થઈ શકે છે. આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલ સલાહ અનુસરવાનું તમારે ચાલુ રાખવું જોઈએ.

હું જેમની સાથે રહું છું તે લોકોએ પણ મારી સાથે ઘરમાં 14 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે?

જો તમે કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવેલ હોય તે વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ હો, પણ તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય, તો તમારી સાથે રહેતાં બીજાં લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી અને તેમણે સામાન્ય માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાય, તો તમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે તપાસવા માટે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ - તેની ગોઠવણ કરવા માટે [NHS.UK](https://www.nhs.uk) પર જાવ અથવા જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય તો ટેલીફોન મારફતે NHS 119નો સંપર્ક કરો. જો તમે બીજાં લોકોની સાથે રહેતાં હો, તો તમારા ટેસ્ટના પરિણામની તમે રાહ જોતાં હો તે દરમિયાન તેમણે પોતે પણ સેલ્ફ-આઈસોલેશન શરૂ કરી દેવું જ જોઈએ. તમારે [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જ જોઈએ.

14 દિવસ સુધી સ્વ-એકાંતમાં રહેવાથી તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો તેમજ NHSનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે. આ રીતે ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાથી વિસ્તૃત સમાજમાં કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નો રોગચાળો બીજી વાર ફાટી નીકળવાની શક્યતાઓ ઘટાડીને સમાજનાં બીજાં અત્યંત અરક્ષિત લોકોનું રક્ષણ કરવામાં પણ મદદ મળી શકે છે.

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે તે વ્યક્તિની સાથે હું રહેતો/રહેતી હોઉં તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે જેમની સાથે રહેતાં તે વ્યક્તિને ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો સ્પષ્ટ તબીબી સલાહ એવી છે કે તેમણે અને તેમની સાથે ઘરમાં રહેતાં બીજાં લોકોએ પણ ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ, આમાં તમે પણ આવી જાવ છો.

તેમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે તપાસવા માટે તેમણે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી પડશે - તે ગોઠવવા માટે [NHS.UK](https://www.nhs.uk) જુઓ અથવા જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો ટેલીફોન મારફતે NHS 119નો સંપર્ક કરો.

તેમણે અને તેમની સાથે રહેતાં બધાં લોકોએ [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

હાથ અને ધાસોચ્છાસને લગતી સ્વચ્છતાનો અમલ કરવો

તમારા હાથ અવારનવાર સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે ધુઓ, તે પૂરેપૂરા કોરા કરી દો અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો. ધોયા વગરના હાથથી તમારી આંખો, નાક અને મોઢું ન અડો ઉઘરસ અને છીંકો ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ઢાંકો

સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહેલાં ઘણાં લોકોને પોતાની જાતને એ યાદ દેવડાવવાનું મદદરૂપ લાગે છે કે તેઓ જે કરી રહ્યાં છે તે શા માટે આટલું બધું અગત્યનું છે. કેટલાંક લોકોને કોવિડ-19ની બહુ ખરાબ રીતે અસર થઈ છે, ખાસ કરીને તબીબી રીતે અરક્ષિત અને તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોને. ઘરમાં રહેવાથી, તમે બીજાં લોકો; તમારાં મિત્રો, કુટુંબીજનો તેમજ વિસ્તૃત સમાજનાં લોકોના જીવનનું રક્ષણ કરવાની સાથે, NHS ઉપર બહુ વધારે બોજો ન પડે તેની પણ ખાતરી કરો છો.

મને લાગે છે કે કોવિડ-19ની તપાસ કરવામાં આવી રહેલી કોઈ વ્યક્તિની સાથે હું નજીકથી સંપર્કમાં આવેલ છું, પરંતુ તેમને હજુ તેમના ટેસ્ટનું પરિણામ મળ્યું નથી. મારે શું કરવું જોઈએ?

હાલમાં તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી. તમારે સામાજિક અંતર રાખવામાં અને હાથ તેમજ શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી સ્વચ્છતા જાળવવાનું ખાસ વધારે ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

કોવિડ-19ના ચેપ માટે પોઝીટીવ ટેસ્ટ કરાયેલ લોકોની સાથે સંપર્કમાં આવેલાં લોકોને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી હશે તેમને યોગ્ય હશે તે મુજબ NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા દ્વારા સૂચના આપવામાં આવશે. જો તમને સૂચના આપવામાં ન આવી હોય, તો તેનો અર્થ છે કે તમારે સ્વ-એકાંતમાં રહેવાની જરૂર નથી.

14 દિવસ સુધી ઘરમાં સ્વ-એકાંતમાં રહ્યા પછી જો મને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો સેલ્ફ-આઈસોલેશનના 14 દિવસ પછી તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારે તરત જ ફરીથી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને તમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તેની તપાસ માટે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ - તેની ગોઠવણ કરવા માટે [NHS.UK](https://www.nhs.uk) જુઓ અથવા જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો ટેલીફોન મારફતે NHS 119નો સંપર્ક કરો.

તમારે [ઘરમાં જ રહો: કોવિડ-19ના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જ જોઈએ. જો તમે બીજાં લોકોની સાથે રહેતાં હો, તો તમારા ટેસ્ટના પરિણામ આવવાની રાહ જોતાં હો તે દરમિયાન તેમણે પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ.

જો તમારું પરિણામ પોઝિટીવ આવે, તો તમારે 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ. ઘરનાં બીજાં સભ્યોએ ફરીથી 14 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે.

જો આ પહેલાં કોવિડ-19 માટે મારો પોઝિટીવ ટેસ્ટ થયેલ હોય પણ હવે મને સૂચના આપવામાં આવી હોય કે કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવેલ વ્યક્તિનો હું સંપર્ક છું, તો મારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે?

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

કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ 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.

તમને આ પહેલાં કોવિડ-19 થઈ ચૂક્યો હોય તો પણ, 14 દિવસ સુધી ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું અત્યંત અગત્યનું છે. આનાથી તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને NHSનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે. વિસ્તૃત સમાજમાં ચેપનો ફેલાવો થતો ઓછો કરીને અને કોવિડ-19નો રોગચાળો બીજી વાર ફાટી નીકળવાની શક્યતાઓ ઘટાડીને સમાજનાં બીજાં અત્યંત અરક્ષિત લોકોનું રક્ષણ કરવામાં તમે મદદ કરશો.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો તમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે તપાસવા માટે ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ - ની તેની ગોઠવણ કરવા માટે [NHS.UK](https://www.nhs.uk) પર જાવ અથવા જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય તો ટેલીફોન મારફતે NHS 119નો સંપર્ક કરો.

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

PHE પ્રકાશનોનો ગેટવે નંબર: GW-1388