



દાદા-દાદી, માતાપિતા અને બાળકો એક સાથે રહેતા હોય જ્યાં કોઈ વ્યક્તિ કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) ચેપનાં વધેલા જોખમ પર હોય અથવા સંભવિત કે પુષ્ટિ થયેલી હોય તેવા ગૃહસ્થો માટે માર્ગદર્શિકા

31 જુલાઈ 2020ના રોજ સુધારો કરાયેલ

આ રાષ્ટ્રિય માર્ગદર્શિકા છે. જો તમારા વિસ્તારમાં સ્થાનિક નિયંત્રણો અમલમાં હોય, તો [સ્થાનિક નિયંત્રણો ઉપરની માહિતી](#) તપાસો.

લક્ષણો

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) નાં સૌથી અગત્યનાં લક્ષણો નીચેનામાંથી કોઈપણની તાજેતરની શરૂઆત છે:

- નવી સતત ઉધરસ
- ઉંચું તાપમાન
- સ્વાદ અથવા ગંધની તમારી સામાન્ય ઇન્દ્રિયમાં ખોટ અથવા ફેરફાર (એનોસ્મિયા)

મોટાભાગનાં લોકો માટે, કોવિડ-19 એક હળવી બિમારી રહેશે. જોકે, જો તમને ઉપર જણાવેલા માંથી કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તમારે ઘર પર રહેવું જોઈએ અને તમને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે [તપાસ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.](#)

કોવિડ-19 નાં સંભવિત અથવા પુષ્ટિ કરાયેલા કેસનો તમારો અર્થ શું થાય છે?

સંભવિત કેસ એટલે એવી વ્યક્તિ જે કોવિડ-19 નાં લક્ષણો ધરાવતી હોય અને તે હાલમાં તપાસનાં પરિણામની રાહ જોઈ રહી હોય.

પુષ્ટિ કરાયેલો કેસ એટલે એવી વ્યક્તિ જેની કોવિડ-19 માટેની તપાસ પોઝિટિવ આવી હોય.

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

આ માર્ગદર્શિકા આ માટે નિર્ધારિત છે:

- દાદા-દાદી, માતાપિતા અને બાળકો સાથે રહેતા હોય તેવા ગૃહસ્થો જ્યાં પરિવારનાં એક સભ્ય 70 અથવા વધારે ઉંમરનાં હોય, અર્થાત તેઓ કોરોનાવાઇરસની તીવ્ર બિમારીનાં વધેલા જોખમ પર હોય છે
- 70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરનાં, તથા નીચે આપેલ યાદી મુજબ આંતરિક આરોગ્યની બિમારી ધરાવતા 70 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં લોકો સહિત તબીબી રીતે નિર્બળ લોકો (અર્થાત, તબીબી આધાર પર દર વર્ષે પુખ્ત તરીકે ફલુની રસી મેળવવા સૂચિત કોઇપણ વ્યક્તિ):
 - ક્રોનિક (લાંબા-ગાળાનાં) શ્વસનનાં રોગો, જેવા કે અસ્થમા, ક્રોનિક ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ પુલ્મોનરી ડિસીઝ (COPD), એમ્ફીસેમા અથવા બ્રોન્ચિટિસ
 - લાંબા સમયનો હૃદયનો રોગ, જેમ કે હૃદય બંધ પડી જવું
 - લાંબા સમયનો કિડનીનો રોગ
 - લાંબા સમયનો યકૃતનો રોગ, જેમ કે હીપેટાઇટિસ
 - લાંબા સમયની ચેતાક્રિય બિમારીઓ, જેમ કે પાર્કિન્સનનો રોગ, મોટર ન્યુરોન રોગ, મલ્ટિપલ સ્કલેરોસિસ (MS) અથવા સેરેબ્રલ પાલ્સી
 - ડાયાબિટીસ
 - તમારી સ્પ્લીનને લગતી તકલીફો - દાખલા તરીકે સિલક સેલ રોગ અથવા તમારી સ્પ્લીન કાઢી લેવામાં આવી હોય
 - બિમારીઓનાં પરિણામે નબળું પડેલું રોગપ્રતિકારક તંત્ર, જેમ કે એચ.આઇ.વી. અને એઇડ્સ, અથવા દવાઓ જેમ કે સ્ટેરોઇડની ટેબ્લેટ્સ અથવા કેમોથેરાપી
 - ખૂબ ગંભીર પ્રમાણમાં શરીરનું વધારે પડતું વજન હોવું (બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) 40 કે તેથી વધુ હોવો)
 - ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ

ગંભીર આંતરિક આરોગ્યની બિમારીઓ ધરાવતા એવા લોકોની એક વધુ કેટેગરી છે જેઓ તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ છે, અર્થાત તેઓ કોરોનાવાઇરસથી તીવ્ર બિમારીનાં અતિ ઉંચા જોખમ પર છે. તેઓએ, તેઓનાં પરિવારે, અને સંભાળ લેનારાઓએ ઢાલ (શિલ્ડિંગ) પરની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવું જોઇએ.

જો અમને લાગે કે અમને કોવિડ-19 નાં લક્ષણો છે તો શું મારા પરિવારની તપાસ કરવામાં આવશે?

કોવિડ-19 નાં લક્ષણો – ખૂબ વધારે તાવ આવવો, નવી અને સતત ઉધરસ અથવા સ્વાદ અથવા ગંધની ઇન્દ્રીયો ગુમાવવી કે તેમાં ફેરફાર થવો (એનોસ્મિયા) ધરાવતી કોઇપણ વ્યક્તિએ તે લક્ષણો ભલે ગમે તેટલાં હળવાં હોય, પણ તે શરૂ થયા હોય તે દિવસથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ સુધી તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું અનિવાર્ય છે અને ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ. જો તમને કોઈ ચિહ્નો ન અનુભવાતાં હોય પરંતુ કોવિડ-19નો તમારો ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવ્યો હોય તો તમારો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ સુધી તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું જ જોઈએ. જો તમે આઇસોલેશનના આ સમય દરમિયાન લક્ષણો વિકસાવો, તો તમને જે દિવસથી તે લક્ષણો શરૂ થાય ત્યારથી ફરીથી બીજા 10 દિવસ સુધી આઇસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ કરવો અનિવાર્ય છે.

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિએ તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું અને તેમને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે [તપાસ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરવી](#) અનિવાર્ય છે.

જો તમારામાં લક્ષણો વિકસે અને પાછલા 48 કલાકમાં તમે નજીકનાં સંપર્કમાં આવ્યા હતા તે અંગે લોકોને સાવધ કરવા માંગતા હોવ તો તેઓને જણાવો કે તમને કદાચ કોવિડ-19 હોઇ શકે છે પરંતુ તમે તપાસનાં પરિણામની રાહ જોઇ રહ્યા છો. આ તબક્કે, તે લોકોએ સેલ્ફ-આઇસોલેટ ન થવું જોઈએ. તે લોકોને સાવધ કરવા કે તમે સંપર્કમાં આવ્યા છો અર્થાત તેઓ સામાજિક અંતર જાળવવામાં અને સારા હાથ અને શ્વસનની સ્વચ્છતામાં વધારે કાળજી લઇ શકે છે. તેઓને વિકસી શકે તેવા કોઇ પણ લક્ષણોથી પણ તેઓ વધારે સાવધ બની શકે છે.

એવા લોકો કે જેની તપાસ પોઝિટિવ આવી હોય તેઓ લખાણ, ઇમેઇલ અથવા ફોન કોલ મેળવશે જેમાં તેઓને વિનંતી કરવામાં આવશે કે તેઓ NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ વેબસાઇટ પર લોગ ઇન કરી અને એક ગોપનિય એકાઉન્ટ બનાવે જ્યાં તેઓ પોતાનાં તાજેતરનાં નજીકનાં સંપર્કો અંગેની વિગતો રેકોર્ડ કરી શકે છે. જો તમને વેબ સુલભ ન હોય, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા માટે કામ કરતા કોન્ટેક્ટ ટ્રેસર દ્વારા ફોન કોલ કરવામાં આવશે. તમે પ્રદાન કરો તે માહિતીને ચૂસ્ત ગોપનિયતામાં હાથ ધરવામાં આવશે અને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવાને તે લોકોનો સંપર્ક કરવા સક્ષમ બનાવશે અને તેઓને સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં જવું જોઈએ કે નહીં તેનાં પર સલાહ આપશે. આ કોવિડ-19 નો ફેલાવો થતો અટકાવવામાં મદદ કરશે. સંપર્ક કરવામાં આવતી વ્યક્તિઓને તમારી ઓળખ આપવામાં આવશે નહીં, પરંતુ તેઓને સાવધ કરીને જ્યારે તમે પ્રથમ લક્ષણો

વિકસાવો, ત્યારે તમે તે ખાતરી કરવામાં મદદ કરી શકો છો કે તેઓ ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા દ્વારા સંપર્ક કરવામાં આવે તે માટે તૈયાર રહે.

કોવિડ-19 નાં કારણે હોઇ શકે તેવા લક્ષણો ધરાવતા લોકો અને તેઓનાં પરિવારને ઘર પર રહેવા માટે કહેવામાં આવે છે.

ઘરમાં રહેવાનું શા માટે ખુબ જ અગત્યનું છે

તે ખુબ જ અગત્યનું છે કે કોવિડ-19 નાં કારણે હોઇ શકે તેવા લક્ષણો ધરાવતા લોકો અને તેઓનાં પરિવારનાં સભ્યો ઘર પર રહે. ઘર પર રહેવાથી પરિવાર, મિત્રો, બૃહદ સમુદાય અને ખાસ કરીને જેઓ તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ છે તેવા લોકોમાં વાઇરસનો ફેલાવો થતો અટકાવવામાં મદદ મળશે. વાઇરસનાં ફેલાવાને નિયંત્રિત કરવાથી આપણને NHS નું રક્ષણ કરવામાં અને જીવન બચાવવામાં મદદ મળશે.

લક્ષણો ધરાવતા લોકોએ નીચે આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું વિભાગમાં જણાવ્યા અનુસાર તેઓનાં લક્ષણોની શરૂઆત થયા પછી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો સુધી ઘર પર રહેવું જોઇએ. આના લીધે તમે બીજાં લોકોને ચેપ લગાડવાનું જોખમ ઘટાડી શકાશે.

જો તમને અથવા તમારા પરિવારમાં કોઇ વ્યક્તિને એવા લક્ષણો હોય જે કોવિડ-19 થી થઇ શકે છે, તો તમારે પરિવારનાં અન્ય સભ્યો સાથે બને તેટલો સંપર્ક ટાળવો જોઇએ.

કોઇપણ લક્ષણો ન હોય તેવા સહિતનાં તમારા પરિવારનાં અન્ય સભ્યોએ ઘર પર રહેવું જોઇએ અને 14 દિવસો માટે ઘર બહાર જવું ન જોઇએ. કામ, શાળા કે જાહેર ક્ષેત્રોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો. જો શક્ય હોય, તો તમારે ખોરાક અથવા અન્ય આવશ્યક ચીજો ખરીદવા માટે પણ ઘરની બહાર ન નીકળવું જોઇએ, અને કોઈ કસરત કરવી હોય તો તે ઘરની અંદર જ કરવી જોઇએ. આ 14-દિવસનો સમયગાળો તમારા ઘરમાં પ્રથમ વ્યક્તિ બિમાર પડી હતી ત્યારથી શરૂ થાય છે. નીચે સેલ્ફ-આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું વિભાગમાં વધુ માહિતી આપેલી છે.

14 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવાથી ઘરનાં લોકો બહાર સમાજમાં બીજાં લોકોને ચેપ લગાડે તેનું એકંદર પ્રમાણ ઘણું ઓછું થઈ જશે.

જો તમારે ખાદ્યસામગ્રીઓ ખરીદવામાં, અન્ય ખરીદીઓ કરવામાં કે દવાઓ મેળવવામાં, અથવા ફૂતરાને ચાલવા લઈ જવામાં મદદની આવશ્યકતા હોય, તો તમારે મિત્રો અથવા પરિવારને પૂછવું જોઈએ. વૈકલ્પિક રીતે, તમે ઓનલાઇન તમારી ખરીદીનો ઓર્ડર આપી શકો છો અને દવાઓ ફોન અથવા ઓનલાઇનથી ઓર્ડર કરી શકો છો. ડીલિવરી ડ્રાઇવરોએ તમારા ઘરમાં આવવું ન જોઈએ, તેથી ખાતરી કરો કે તમે તેઓને વસ્તુઓ લેવા માટે બહાર છોડી જવા કહો છો.

[ખોરાક અને મહત્વનાં પૂરવઠાઓ સુલભ કરવા](#) પર વધારે માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.

જો તમને કોવિડ-19 નાં લક્ષણો હોય અને તમારી સાથે 70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરની, અથવા તબીબી રીતે નિર્બળ વ્યક્તિ તમારી સાથે રહેતી હોય

તમારે નીચેના પગલા લેવા જોઈએ:

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં, એવી કોઈ વ્યક્તિ કે જે [તબીબી રીતે નિર્બળ હોય](#) અથવા [તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ હોય](#) તેનાં માટે તમારા હોમ આઇસોલેશન સમયગાળા માટે તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળી અને મિત્રો અથવા પરિવાર સાથે રહેવા માટે ગોઠવણ કરો. જો તમે નિર્બળ લોકો માટે તમારા ઘરમાંથી બહાર રહેવા જવાની ગોઠવણ ન કરી શકો, તો શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેઓની દૂર રહો, અને [શિલ્ડિંગ માર્ગદર્શિકાનું](#) પાલન કરો.

તબીબી રીતે નિર્બળ અથવા તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ હોય તેવા લોકોને અન્ય લોકોને લક્ષણો હોય કે નહીં તેનો વિચાર કર્યા વગર તમારા પરિવારમાં અન્ય લોકો સાથે તેઓનો સંપર્ક ન્યૂનતમ કરવા માટે સાવચેતીઓ રાખવા માટે સપોર્ટ કરવો જોઈએ. તેઓએ કિચન, બાથરૂમ અને બેઠક ક્ષેત્રો જેવા શેર કરવામાં આવતા સ્થળોમાં ગાળવાનાં સમયને ન્યૂનતમ કરવો જોઈએ. શેર કરવામાં આવતી કોઇપણ જગ્યાઓ સારી રીતે હવાઉજાસ ધરાવતી હોવી જોઈએ.

70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરની કે તબીબી રીતે નિર્બળ વ્યક્તિ(ઓ)થી 2 મિટર (3 પગલા) દૂર રહેવાનો ધ્યેય રાખવો, અને જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તેઓને અલગ પથારીમાં સુવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. જો તેમનાથી બની શકે, તો તેઓએ ઘરનાં બીજાં સભ્યો કરતાં અલગ બાથરૂમ વાપરવું જોઈએ. સ્નાન કર્યા પછી શરીર લૂછવા માટે અને હાથ ધોયા પછી લૂછવા માટે તેઓ તમારા ઘરનાં બીજાં લોકો કરતાં જુદા ટુવાલ વાપરે તેની ખાતરી કરો.

જો તમે 70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરનાં, અથવા તબીબી રીતે નિર્બળ વ્યક્તિ સાથે ટોઇલેટ અને બાથરૂમ શેર કરો છો, તો તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તે સુવિધાઓનો દરેક વખતે ઉપયોગ કરો ત્યારે તેઓને સાફ કરવાની ખાતરી કરો (ઉદાહરણ તરીકે, તમે સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તેવી સપાટીઓ

લૂછવી). બીજી ટિપ એ છે કે સ્નાન માટે સમયપત્રક બનાવવાનો વિચાર કરવો, જેમાં વધારે ઉંમરની વ્યક્તિ સુવિધાઓનો પ્રથમ ઉપયોગ કરે.

જો તમે 70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરની, અથવા તબીબી રીતે નિર્બળ વ્યક્તિ સાથે કિચન શેર કરો છો, તો તેઓ હાજર હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. જો તેઓથી બની શકે, તો તેઓએ પોતાનાં ભોજનો તેઓનાં રૂમમાં લઈ જઈને આરોગવા જોઈએ. તમારી પાસે હોય તો કુટુંબીજનોનાં વાપરેલાં વાસણો અને ચમચા-ચમચીઓ સાફ કરવા અને સૂકવવા માટે ડિશવોશર વાપરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો તમારો સાધારણ વાસણ ધોવાનો સાબુ અને ગરમ પાણીથી તે ધુઓ અને તેમને સંપૂર્ણપણે સૂકા કરી દો. જો 70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરની, અથવા તબીબી રીતે નિર્બળ વ્યક્તિ તેઓનાં પોતાનાં વાસણો અને ચમચા-ચમચીઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યા હોય, તો તેઓને સૂકવવા માટે અલગ ટી ટોવેલનો ઉપયોગ કરવાનું યાદ રાખો.

અમે સમજીએ છીએ કે કેટલાંક લોકો માટે ઘરમાં બીજાં લોકોથી અલગ પડવાનું મુશ્કેલ બનશે. તમારે આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવા તમારાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરવા જોઈએ અને તમારા ઘરમાં દરેક વ્યક્તિએ આ કરવું જોઈએ:

- તેઓનાં હાથ અવારનવાર સાબુ અને પાણીથી 20 સેકન્ડ સુધી ધોવા જોઈએ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને તેઓનાં ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
- અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતો હોય તેવી સપાટીઓને નિયમિત સાફ કરવી જોઈએ
- [સંભવિત કોવિડ-19 ચેપ ધરાવતા પરિવારો માટે ઘર પર રહેવાની માર્ગદર્શિકા](#) સ્વચ્છતા, કચરાનાં નિકાલ, લોન્ડ્રી અંગે શું કરવું અને અન્ય ઉપયોગી માહિતી પર વધારે વિગતવાર માર્ગદર્શન સમાવે છે.

બાળકો સાથે રહેવું

અમને ખબર છે કે જો તમે બાળકો સાથે રહેતા હોવ તો આ બધા પગલાઓ શક્ય નથી, પરંતુ તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા અનુસાર આ સલાહનું પાલન કરતા રહો.

અત્યાસ સુધીમાં અમે જોયું છે કે કોવિડ-19 ધરાવતા બાળકો ઓછી તીવ્રતાથી અસરગ્રસ્ત થયેલા દેખાય છે. તેમ છતાં પણ તમારા પરિવારનાં તમામ સભ્યો આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરે તેની ખાતરી કરવા માટે તમે બનતા પ્રયાસ કરો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમારે અથવા તમારા પરિવારને તબીબી સલાહ લેવાની જરૂર પડે તો

જો તમારી બીમારી અથવા ઘરનાં બીજા કોઈ પણ સભ્યની બીમારી વધારે વણસવા લાગે, તો તુરંત જ તબીબી સલાહ મેળવો. જો તે ઇમર્જન્સી ન હોય, તો [NHS 111 ઓનલાઇન કોવિડ-19 સેવા](#) પર સંપર્ક કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો તમારે NHS 111 ને કોલ કરવો જોઈએ.

જો તે તબીબી ઇમર્જન્સી હોય અને તમારે એમ્બ્યુલન્સને કોલ કરવાની જરૂર હોય, તો 999 ડાયલ કરો અને કોલ હેન્ડલર અથવા ઓપરેટરને જાણ કરો કે તમને અથવા તમારા સંબંધિને કોવિડ-19 નાં લક્ષણો છે.

જ્યારે તમે અને પરિવાર ઘર પર હોવ ત્યારે સામાન્ય રીતે તમામ રૂટિન તબીબી અને ડેન્ટલ એપોઇન્ટમેન્ટ્સ રદ કરવી જોઈએ. જો તમે ચિંતિત હોવ અથવા તમને હોમ આઇસોલેશનનાં સમયગાળામાં રૂબરૂમાં મળવાનું કહેવામાં આવે છે, તો આ બાબતે પ્રથમ તેઓએ પ્રદાન કરેલા નંબરનો ઉપયોગ કરીને તમારા તબીબી સંપર્ક સાથે ચર્ચા કરો (ઉદાહરણ તરીકે, તમારા જી.પી. અથવા ડેન્ટિસ્ટ, સ્થાનિક હોસ્પિટલ અથવા આઉટપેશન્ટ સેવા).

ઘર પર રહેવા દરમિયાન તમારી સુખાકારીની દેખરેખ રાખવી

અમે જાણીએ છીએ કે લાંબા સમય સુધી ઘરમાં રહેવાનું કેટલાંક લોકો માટે મુશ્કેલ બની શકે છે, હતાશાજનક અને એકલવાયું લાગી શકે છે અને કદાચ તમને કે તમારાં ઘરનાં સભ્યોને ઉદાસીનતા લાગી શકે છે. 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 યાદ રાખવાનું અગત્યનું છે. પરિવાર અને મિત્રો સાથે ફોન અથવા સોશિયલ મીડિયા પર સંપર્કમાં રહો. સહાયતા અને માહિતી આપતાં એવાં કેટલાંક સ્થાનો છે જેઓ મદદ કરી શકે છે, જેમ કે [Every Mind Matters વેબસાઇટ](#).

તમે ઘરમાં બેઠાં હોવ તે સમય દરમિયાન તમે કરી શકો તેવી બાબતોનો વિચાર કરી જુઓ. એક સપ્તાહ અથવા વધારે સમય માટે ઘર પર રહ્યા હોય તેવા લોકોએ પોતાને ફૂકિંગ, વાંચન, ઓનલાઇન શિક્ષણ અને ફિલ્મો જોવા જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રાખ્યા છે. જો તમને પૂરતું સાડું લાગતું હોય, તો તમે તમારા ઘરની અંદર જ હળવી કસરતોમાં ભાગ લઈ શકો છો.

70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરનાં, અથવા તબીબી રીતે નિર્બળ હોય તેવા અને સીમ્પ્ટોમેટિક ન હોય તેવા પરિવારનાં સભ્યો માટે, પરિવારનાં અન્ય સભ્યો સાથે બની શકે તેટલો સંપર્ક ટાળવો મહત્વપૂર્ણ છે 70 વર્ષ અથવા તેનાંથી વધારે ઉંમરનાં અને તબીબી રીતે નિર્બળ લોકો પરની ઉપરની માર્ગદર્શિકા જુઓ.

ઘણાં લોકોને પોતાની જાતને એ યાદ અપાવવું મદદરૂપ લાગે છે કે તેઓ જે કરી રહ્યાં છે તે શા માટે આટલું બધું અગત્યનું છે. આશા રાખીએ કે, તમારા પરિવારમાંથી કોઈને પણ હળવા લક્ષણો સિવાય કોઈપણ વસ્તુનો અનુભવ નહીં થાય, પરંતુ કેટલાક લોકો કોવિડ-19 થી ખરાબ રીતે અસરગ્રસ્ત થયા છે. ઘર પર રહીને, તમે તમારા મિત્રો અને પરિવાર તથા તમારા સમુદાયમાં અન્ય લોકોને રક્ષણ કરવામાં, તથા NHS પર અતિ ભાર ન પડે તેની ખાતરી કરવામાં મદદ કરી રહ્યા છો.

યાદ રાખો કે તમને વિશ્વાસ હોય તેવાં લોકો સાથે તમારી ચિંતાઓ શેર કરવામાં કોઈ જ વાંધો નથી, અને તેમ કરવામાં કદાચ તમે તેઓને સપોર્ટ આપતાં હોવ એવું પણ બની શકે છે. અથવા તમે NHS દ્વારા ભલામણ કરાયેલ હેલ્પલાઈનનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

વધુ જુઓ માનસિક આરોગ્ય અને કોવિડ-19 નાં સુખાકારીનાં પાસાઓ પર જાહેર જનતા માટે માર્ગદર્શિકા.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે સેલ્ફ-આઇસોલેશન વધારે સરળ કરવામાં મદદ માટે કરી શકો છો. તેમાં સમાવેશ થાય છે:

- આઇસોલેશનનાં સંપૂર્ણ સમયગાળા માટે ઘર પર રહી શકો તે માટે તમારે શું જરૂર પડશે તે અંગે અગાઉથી આયોજન કરવું અને વિચારવું – તમારા ઘરમાં રહેતા 70 વર્ષ અથવા વધારે ઉંમરનાં, અથવા અન્યથા તબીબી રીતે નિર્બળ હોય તેવા લોકો માટે વિચાર કરવો અને આયોજન કરવું
- ઘર પર રહેવા દરમિયાન તમને જરૂર પડે તેવી વસ્તુઓ સુલભ કરવામાં તેઓની મદદ માટે પૂછવા માટે તમારા નોકરીપ્રદાતા, મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાત કરવી
- પડોશીઓ, શાળાઓ, નોકરીપ્રદાતાઓ, કેમિસ્ટો, NHS 111 નાં ફોન નંબરોની સંપર્ક યાદી બનાવવી
- તમને આ સમયગાળા દરમિયાન જરૂર પડશે તેવા ખોરાક અને દવાઓ જેવા અન્ય પૂરવઠાઓની સુલભતા કેવી રીતે મળી શકે તે અંગે વિચારવું અને આયોજન કરવું. જો શક્ય હોય તો ઓનલાઇન શોપિંગ એકાઉન્ટ્સ બનાવો

- તમને જરૂર હોય તેવી કોઇપણ વસ્તુ મૂકી જવા માટે મિત્રો અથવા પરિવારને પૂછવું અથવા ઓનલાઇન પૂરવઠાઓનાં ઓર્ડર કરવા, પરંતુ ખાતરી કરો કે તેઓને તમે લઇ શકો તે માટે તમારા ઘરની બહાર મૂકવામાં આવે છે
- ફોન અથવા સોશિયલ મીડિયા પર મિત્રો અને પરિવાર સાથે તમે સંપર્કમાં રહો તેની ખાતરી કરવી
- તમારા ઘર પરનાં સમય દરમિયાન તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ અંગે વિચારવું – જે લોકોએ ઘરમાં રહેવાનો તેમનો સમય સફળતાથી પસાર કર્યો છે તેઓએ ફૂલિંગ, વાંચન, ઓનલાઇન શિક્ષણ અને ફિલ્મો જોવા જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં પોતાની જાતને વ્યસ્ત રાખી છે
- સંપૂર્ણ 14 દિવસોનું આયોજન કરવું, જેમ કે મેક-શિફ્ટ કેલેન્ડર પર, જે ઘણા લોકોને ઉપયોગી જણાય છે – તમારા ઘરમાં કોઇ વ્યક્તિને વધારે ખરાબ લાગી રહ્યું હોય, જેમ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી, તો તમે શું કરશો તે અંગે અગાઉથી આયોજન કરવું પણ તમને મદદરૂપ જણાઇ શકે છે.
- યાદ રાખવું કે જ્યારે તમને વધારે સારું લાગી રહ્યું હોય ત્યારે તમારી સુખાકારી માટે શારીરિક કસરત સારી હોઇ શકે છે – તમારા ઘરમાં તમને હળવી કસરત કરવામાં મદદ કરી શકે તે માટે ઓનલાઇન વર્ગો અથવા અભ્યાસક્રમો શોધો

સપોર્ટ બબલ

જો તમે સિંગલ પુખ્ત ગૃહસ્થ છો – અન્ય શબ્દોમાં, એકલા રહેતા અથવા માત્ર અવલંબિત બાળકો સાથે રહેતા પુખ્તો – તમે હવે એક અન્ય ગૃહસ્થ સાથે સપોર્ટ બબલ બનાવી શકો છો. સપોર્ટ બબલમાં રહેલા બધા લોકો એકબીજાનાં ઘરોમાં સાથે મળીને સમય પસાર કરી શકશે, રાત્રી સહિત, 2 મીટર દૂર રહેવાની જરૂર વગર. તમારે માત્ર એક અન્ય ગૃહસ્થ સાથે જ સપોર્ટ બબલ બનાવવું જોઇએ. એકવાર બની ગયા પછી, તમારે તમારા સપોર્ટ બબલનાં સભ્યો બદલવા ન જોઇએ. બબલિંગ અંગેની વધારાની માહિતી [તમારા પરિવાર બહારનાં લોકોને મળવું](#) માર્ગદર્શિકામાં શોધી શકાય છે.

જો તમારા સપોર્ટ બબલનાં કોઇ સભ્ય – તમારા પોતાનાં પરિવારની કોઇ વ્યક્તિ હોય અથવા તમે બબલ બનાવ્યો તે વ્યક્તિમાં – લક્ષણો વિકસે અથવા કોરોનાવાઇરસ માટેની તપાસ પોઝિટિવ આવે તો તમારે બધાએ [પરિવારો માટે ઘર પર રહેવાની માર્ગદર્શિકાનું](#) પાલનકરવું અને 14 દિવસો માટે આઇસોલેટ થવું અનિવાર્ય છે.

ચહેરા પરનાં આવરણો (ફેસ કવરિંગ)

જો સાચી રીતે વાપરવામાં આવે, તો ચહેરા પરનાં આવરણોથી કોવિડ-19નો ચેપ એકબીજામાં ફેલાતો ઘટાડીને બીજાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થઇ શકે.

જો તમને સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ કોવિડ-19 હોય અને તમે બીજાં લોકોની સાથે રહેતાં હો, તો ઘરના અન્ય સભ્યો સાથેનો સંપર્ક બને તેટલો ઓછો રાખવા ઉપરાંત, ઘરમાં વહેંચીને વાપરવામાં આવતા સહિયારા વિભાગોમાં બીજાં લોકો સાથે સમય વીતાવતી વખતે તમારા ચહેરા પર આવરણ પહેરી રાખવાનું વિચારો. ચિત્તે શરૂ થયાના દિવસથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ સુધી તમારે ઘરમાં જ રહેવું અનિવાર્ય છે. ચહેરા પર આવરણ પહેરવાથી આમાં કોઈ ફેર પડતો નથી.

ચહેરા પરનાં આવરણોનો ઉપયોગ કરવા વિશેની માર્ગદર્શિકા તેમજ તમારા પોતાના ચહેરા પરનાં આવરણો કેવી રીતે બનાવવા તેની સૂચના ઉપલબ્ધ છે.

સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહેલાં લોકો તેમજ તેમના ઘરનાં અન્ય સભ્યોએ તેમનાં ચહેરાનાં ડિસ્પોઝેબલ આવરણોને બે બેગોમાં મૂકીને 72 કલાક સુધી મૂકી રાખવાં જોઈએ અને તે પછી તેમનો 'કાળી બેગમાં' મૂકીને કચરાના બિનમાં નિકાલ કરી દેવો જોઈએ.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન અને ઘરનાં બાકીનાં સભ્યોનું આઈસોલેશન સમાપ્ત કરવું

સેલ્ફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરવું

જો તમને કોવિડ-19નાં લક્ષણો આવ્યા હોય, તો તમે 10 દિવસો પછી તમારું સેલ્ફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરી શકો છો અને જો તમને ઉધરસ કે એનોસ્મિયા (સ્વાદ અને ગંધની સામાન્ય ઇન્દ્રિયમાં ખોટ અથવા ફેરફાર) સિવાયનાં લક્ષણો ન હોય તો તમારા સામાન્ય રૂટિન પર પરત ફરી શકો છો. જો તમને હજુ પણ ખૂબ વધારે તાવ હોય, તો સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં રહેવાનું ચાલુ રાખો અને તબીબી સલાહ મેળવો.

10 દિવસ પછી, જો તમને માત્ર ઉધરસ અને એનોસ્મિયા હોય, તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેશન ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી. આનું કારણ એ છે કે એકવાર ચેપ દૂર થઈ ગયા પછી ઉધરસ અને એનોસ્મિયા કેટલાક સપ્તાહ સુધી ચાલું રહી શકે છે. 10 દિવસનો સમયગાળો તમે પહેલીવાર બીમાર થયાં હોવ તે દિવસથી શરૂ થાય છે.

જો તમને અસ્વસ્થતાની લાગણી ચાલુ રહે અને હજું તબીબી સલાહ ન લીધી હોય, તો તમારે [NHS 111 ઓનલાઇન કોવિડ-19 સેવાનો](#) ઉપયોગ કરવો જોઈએ જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો NHS 111 પર કોલ કરો. તબીબી ઇમર્જન્સી માટે 999 ડાયલ કરો.

ઘરનાં બાકીનાં સભ્યોનું આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું

10 દિવસો બાદ, બિમાર પડનાર પ્રથમ વ્યક્તિને સારું જણાય અને માત્ર ઉઘરસ અને એનોસ્મિયા (સ્વાદ કે ગંધની સામાન્ય ઇન્દ્રિયમાં ખોટ અથવા ફેરફાર) સિવાયનાં લક્ષણો હવે પછી ન હોય તો તેઓ પોતાનાં સામાન્ય રૂટિનમાં પરત ફરી શકે છે.

પરિવારમાં સ્વસ્થ રહેનાર અન્ય દરેક વ્યક્તિએ 14 દિવસો પછી તેઓનું આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું જોઇએ. આ 14-દિવસનો સમયગાળો પરિવારમાં પ્રથમ વ્યક્તિ બિમાર પડે તે દિવસથી શરૂ થાય છે. 14 દિવસો પછી સ્વસ્થ રહેતા પરિવારનાં લોકો ચેપી બનવાની સંભાવના નહિવત છે.

જો 14-દિવસોનાં સમયગાળા દરમિયાન પરિવારમાં કોઇપણ વ્યક્તિ અસ્વસ્થ બને છે, તો તેઓને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે તેઓએ [તપાસ કરાવવાની ગોઠવણ](#) કરવી જોઇએ. જો તેઓની તપાસ પોઝિટિવ આવે, તો તેઓએ કોવિડ-19 ધરાવતા લોકો માટે હોય તેવી જ સલાહનું પાલન કરવું અનિવાર્ય છે – અર્થાત, તેઓનાં લક્ષણો શરૂ થયાનાં 10 દિવસો બાદ, જો તેઓને વધારે સારું જણાતું હોય અને ઉઘરસ અને એનોસ્મિયા સિવાયનાં લક્ષણો હવે પછી ન હોય, તો તેઓ પણ પોતાનાં સામાન્ય રૂટિનમાં પરત ફરી શકે છે. જોકે, જો તેઓની તપાસનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો તેઓએ સંપૂર્ણ 14 દિવસો માટે ઘરનાં ભાગરૂપે આઇસોલેશન ચાલું રાખવું અનિવાર્ય છે.

જો કોઇ વ્યક્તિમાં 14-દિવસનાં ઘર પરનાં આઇસોલેશન સમયગાળામાં મોડેથી (ઉદાહરણ તરીકે, દિવસ 10 પર અથવા મોડેથી) કોવિડ-19 લક્ષણો વિકસે, તો તે વ્યક્તિ માટે આઇસોલેશનનો સમયગાળો વધારવાની જરૂર નથી. માત્ર નવા કોવિડ-19 લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા વધારાનાં 10 દિવસો માટે ઘર પર રહેવું જરૂરી છે અને તેઓને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે [તપાસ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી](#) જોઇએ.

14-દિવસનાં સમયગાળાની સમાપ્તિ પર, પરિવારમાં રહેલી કોઇપણ વ્યક્તિ કે જે બિમાર ન પડી હોય તે તેઓનાં સામાન્ય રૂટિનમાં પરત ફરી શકે છે.

જો કોવિડ-19 ધરાવતી પરિવારની કોઇ વ્યક્તિને ચિત્તેમાં સુધારો ન થયો હોય અને હજુ સુધી તબીબી સલાહ લીધી ન હોય, તો તેઓએ [NHS 111 ઓનલાઇન કોવિડ-19 સેવાનો](#) ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જો તેઓ પાસે ઇન્ટરનેટ સુલભ ના હોય, તો તેઓએ NHS ને 111 પર કોલ કરવો જોઇએ. તબીબી ઇમર્જન્સી માટે, તેઓએ 999 ડાયલ કરવો જોઇએ.

ચેપ સાફ થઈ ગયો હોવા છતાં, કેટલાક લોકોમાં કેટલાક સપ્તાહ સુધી ઉધરસ અથવા એનોસ્મિયા (સ્વાદ અથવા ગંધની સામાન્ય ઇન્દ્રિયમાં ખોટ અથવા ફેરફાર) ચાલુ રહી શકે છે. સતત ઉધરસ કે એનોસ્મિયાનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ વ્યક્તિએ 10 દિવસોથી વધારે સમય માટે સેલ્ફ-આઇસેલેટ રહેવાનું ચાલું રાખવું અનિવાર્ય છે.