



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# ઘરમાં જ રહો: સંભવિત અથવા પુષ્ટિ કરાયેલ કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના ચેપ ધરાવતા ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા

9 ઓક્ટોબર 2020 ના રોજ અપડેટ કરાયું છે

## આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

શિયાળાની શરૂઆત અને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના કેસોમાં થઈ રહેલા વધારાની સાથે, પહેલાં કરતાં પણ વધારે અગત્યનું છે કે જીવનો બચાવવા અને NHSનું રક્ષણ કરવા માટે સમાજમાં ચેપનો ફેલાવો ઓછો કરવાનાં આપણે સહુ પગલાં લઈએ.

આ માર્ગદર્શિકા આમના માટે છે:

- કોવિડ-19ને કારણે થયા હોય શકે તેવાં [ચિહ્નો](#) ધરાવતાં લોકો, જેઓ પોતાના ટેસ્ટની રાહ જોઈ રહ્યાં હોય તેમના સહિત.
- જે લોકોની કોવિડ-19ની તપાસનું પરિણામ પોઝિટીવ આવ્યું હોય તેઓ (તેમને કોઈ ચિહ્નો હોય કે નહિ)
- કોઈને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા જેમની તપાસનું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે હાલમાં એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો

આ માર્ગદર્શિકામાં ઘરનાં સભ્યો એટલે કે:

- એકલી રહેતી કોઈ એક વ્યક્તિ
- લોકોનું જૂથ (જેઓ એકબીજાનાં સગાં હોય કે ન પણ હોય) જેઓ એક જ સરનામે રહેતાં હોય અને જેઓ રસોઈની સગવડો, બાથરૂમ અથવા ટોઈલેટ અને/અથવા બેઠકના વિસ્તારો વહેંચીને વાપરતાં હોય
- [સપોર્ટ બબલ](#)

કોવિડ-19 માટે જેમની તપાસનું પરિણામ પોઝિટીવ આવ્યું હોય તે વ્યક્તિની સાથે જો તમે હાલમાં એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હો, પણ પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે તમે નજીકથી સંપર્કમાં આવ્યાં હો તો અલગ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો. જો તમે વિદેશથી યુ.કે. આવ્યાં હો, તો પણ તમારે કદાચ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડે.

## લક્ષણો

કોવિડ-19નાં સૌથી અગત્યનાં ચિહ્નો 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. પરંતુ, જો તમને ઉપર જણાવેલામાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, તો ઘરે જ રહો અને [ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#).

## મુખ્ય સંદેશાઓ

**જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તો**

ઘરમાં જ રહો અને જ્યારથી તમારાં [ચિહ્નો](#) શરૂ થયાં હોય તે દિવસથી 10 સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ (સ્વ-એકાંત) કરો. જો તમે અત્યાર સુધીમાં કોવિડ-19નો ટેસ્ટ ન કરાવી લીધો હોય તો, તો [ટેસ્ટ](#) કરાવવાની ગોઠવણ કરો. ટેસ્ટના પરિણામથી નક્કી થશે કે તમારે કેટલા સમય સુધી ઘરમાં રહેવું પડશે અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડશે.

તમે હોમ ટેસ્ટ કિટની અથવા ટેસ્ટના સ્થળ પરની અપોઈન્ટમેન્ટની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમ્યાન ઘરમાં જ રહો.

ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવવાનો અર્થ એવો થશે કે તમારે 10 દિવસનો આઈસોલેશનનો સમય પૂરો કરવો જ પડશે.

જો તમારો ટેસ્ટ નેગેટીવ આવે, તો તમારી તબિયત સારી થાય એટલે તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરી શકો છો.

જો તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય, પણ કોવિડ-19 માટે તમારો ટેસ્ટ પોઝિટીવ આવ્યો હોય, તો ટેસ્ટ કર્યાના દિવસથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો. તમારા

ટેસ્ટ પછી જો તમને ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો જે દિવસથી તમને તે ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય ત્યારથી ફરીથી તમારું 10 દિવસ આઈસોલેશન શરૂ કરો.

તમારા ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી શક્ય તેટલા દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો, ખાસ કરીને જો તેઓ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તો](#). ઘરમાં બીજાં લોકો હાજર હોય ત્યારે રસોડું અને બેઠકના વિસ્તારો જેવી સહિયારી જગ્યાઓ ન વાપરો અને તમારું ભોજન ખાવા માટે પાછું તમારા રૂમમાં લઇ જાઓ.

કોવિડ-19નું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યા પછી અને તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી હોવાનું NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યા પછી, જો તમે ઘરમાં નહિ રહો અને સેફ-આઈસોલેટ નહિ કરો, તો તમને [દંડ](#) કરવામાં આવી શકે છે.

## જો કોવિડ-19 થયો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો તો

14 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો આ 14-દિવસનો સમયગાળો તમારા ઘરમાં પ્રથમ વ્યક્તિને જે દિવસથી [ચિહ્નો](#) શરૂ થયાં હોય ત્યારથી, અથવા જો તેમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે તેમનો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય ત્યારથી થાય છે.

જો તમને પોતાને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ન હોય તો તમારે ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી. તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નોની શરૂઆત થાય તો જ ટેસ્ટની ગોઠવણ કરો.

જો તમને ચિહ્નો દેખાવા લાગે અને તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવે, તો કોવિડ-19 વાળાં લોકોને ચિહ્નો શરૂ થયાના 10 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવાની અને સેફ-આઈસોલેટ કરવા માટે આપવામાં આવેલી સલાહનું પાલન કરો, પછી ભલે તમે તમારા 14 દિવસના સમયગાળામાં ગમે દિવસ પર હો.

જો તમે કોવિડ-19 ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્ક હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હો અને તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી હોવાનું NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યા પછી, જો તમે ઘરમાં નહિ રહો અને સેફ-આઈસોલેટ નહિ કરો, તો તમને [દંડ](#) કરવામાં આવી શકે છે.

## તમારા ઘરનાં લોકોમાં કોવિડ-19નો ફેલાવો થતો ઓછો કરો

તમારા ઘરના દરેક જણે કોવિડ-19નો ચેપ લાગવાનું અથવા તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે નીચે જણાવેલાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરો. તમે ઉઘરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વડે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકો, તરત જ તે કચરાપેટીમાં ફેંકી દો અને તમારા હાથ ધોઈ લો. જો તમારી પાસે ટિશ્યૂ ન હોય, તો તમારી કોણીના ખાંચામાં ઉઘરસ કે છીંક ખાવ. તમારા ચહેરાના ન અડો.

અવરનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી હોય તેવી સપાટીઓ તેમજ રસોડા અને બાથરૂમ જેવી સહિયારા વિસ્તારો નિયમિત સાફ કરો અને શક્ય હોય ત્યારે બારીઓ ખોલીને ઘરની અંદરના વિસ્તારોમાં હવાની સારી અવરજવર રાખો.

જો તમને જો તમને કોવિડ-19નાં [ચિહ્નો](#) હોય અથવા તમારો પોઝિટીવ ટેસ્ટ આવ્યો હોય, તો તમારા ઘરની અંદરના સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવતી વખતે ચહેરા પરનું આવરણ પહેરી રાખો.

## તમારા આરોગ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખો

તમારા શરીરની સાથે તમારા મગજનું પણ ધ્યાન રાખવાનું અને જો તમને જરૂર પડે તો ટેકો મેળવવાનું યાદ રાખો. ઘરમાં સમય વીતાવતી વખતે તમે શું કરી શકો છો તે વિચારી જુઓ અને પરિવાર અને મિત્રો સાથે ફોન અથવા ટેક્સ્ટ, ઇમેઇલ કે સોશિયલ મીડિયા મારફતે સંપર્કમાં રહો.

જો તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય તો ઘરમાં, બગીચામાં કે તમારી અંગત ઘરની બહારની જગ્યામાં કસરત કરો.

ઘણાં સ્થળોએથી સહાયતા અને માહિતી મળી રહે છે, [કોવિડ-19 સાથે સંકળાયેલ માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીનાં પાસાં](#) ઉપરની માર્ગદર્શિકા તેમજ [બાળકો અને યુવાન લોકોને ટેકો આપવા](#) ઉપરની માર્ગદર્શિકા સહિત.

## જો તમારી સ્થિતિ વધારે વણસે તો અથવા તબીબી ઇમર્જન્સીમાં

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. [ચિહ્નોની ઘરમાં સંભાળ રાખવા](#) વિશે વધુ માહિતી મળી શકે છે.

જો તમને અથવા તમારા ઘરના કોઈ સભ્યને લાગે કે તેઓ ઘરમાં ચિહ્નો પર કાબૂ નહિ મેળવી શકે, અથવા જો તમારી સ્થિતિ વધારે વણસે, તો [NHS 111 ઓનલાઇનની](#) કોવિડ-19 સેવાનો ઉપયોગ કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો NHS 111 ને કોલ કરો.

તબીબી ઇમર્જન્સી માટે 999 ડાયલ કરો.

## કોવિડ-19 કેવી રીતે ફેલાય છે

કોવિડ-19 એકથી બીજી વ્યક્તિમાં નાનાં પ્રવાહીનાં ટીપાં, પ્રવાહીના છંટકાવ અને સીધા સંપર્ક મારફતે ફેલાય છે. ચેપ લાગેલાં લોકો જ્યારે કોઈ સપાટીઓ અને ચીજ વસ્તુઓ પર ઉઘરસ કે છીંક ખાય અથવા તેને અડે તો પણ તે કોવિડ-19થી પ્રદૂષિત થઈ જાય છે. લોકો જ્યારે એકબીજાંથી બહુ વધારે નજીક હોય, ખાસ કરીને ઘરની અંદરના એવા વિસ્તારોમાં જ્યાં તાજી હવાની અવરજવર ઓછી હોય અને જ્યારે લોકો એક જ રૂમમાં ખૂબ વધારે સમય સાથે વીતાવે ત્યારે તે ફેલાવાનું સૌથી મોટું જોખમ છે.

સામાજિક અંતર રાખવું, તમારા હાથ ધોવા અને શ્વાસોચ્છવાસની સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતા જાળવવી (ટિશ્યૂ વાપરવા અને ફેંકી દેવા), સપાટીઓ સાફ કરવી અને ઘરની અંદરના વિસ્તારોમાં તાજી હવાની અવરજવર રાખવી તે કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવાના 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 તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો પર આગલા 14 દિવસમાં કોવિડ-19 થવાનું વધારે જોખમ રહેલું છે. તેમને પોતાને સારું લાગતું હોય તો પણ તેઓ બીજાં લોકોમાં રોગ ફેલાવી શકે છે, આથી જ તેમણે ઘરમાં જ રહેવું આવશ્યક છે.

## જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તો

જેમને કોવિડ-19નાં [ચિહ્નો](#) હોય અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તે લોકો ઘરમાં જ રહે અને ઘરનાં બીજાં સભ્યો સાથે સંપર્ક ન રાખે તે ખૂબ જ અગત્યનું છે.

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.

### ઘરમાં જ રહો અને કોવિડ-19નો ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તો ઘરમાં જ રહો અને તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયા હોય તે દિવસથી 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો અને [કોવિડ-19નો ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#).

તમે હોમ ટેસ્ટ કિટની અથવા ટેસ્ટના સ્થળ પરની અપોઈન્ટમેન્ટની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમિયાન ઘરમાં જ રહો. તમારે કોવિડ-19નો ટેસ્ટ કરવામાં આવતો હોય તે સ્થળ પર જવા માટે અથવા અમુક [યોક્કસ સંજોગોમાં](#) ઘરમાંથી બહાર નીકળવું પડે, પણ બીજાં કોઈ કારણસર ઘરમાંથી બહાર નીકળશો નહિ, અને માત્ર તમારા ઘરની અંદર, બગીચામાં કે તમારી અંગત ઘરની અંદરની જગ્યામાં જ કસરત કરો.

બીજા ઘરનાં સભ્યો સાથેનો સંપર્ક શક્ય તેટલો ઓછો કરો. આનાથી કુટુંબીજનો, મિત્રો તેમજ વિસ્તૃત સમાજમાં વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ થાય છે, ખાસ કરીને જેઓ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકોમાં](#).

જો તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય, પણ કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું તમારું પરિણામ પોઝિટીવ આવ્યું હોય, તો જે દિવસે ટેસ્ટ લેવામાં આવ્યો હોય તે દિવસથી 10 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો. કારણ કે તમે હજુ પણ બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવી શકો છો. જો તમારા ટેસ્ટ પછી તમને ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો જે દિવસથી ચિહ્નો દેખાવાનું શરૂ થયું હોય ત્યારથી ફરી બીજો 10 દિવસનો સમયગાળો શરૂ કરો.

તમારા ઘરની અંદર [ચેપ ફેલાતો ઓછો કરવા માટેની](#) સામાન્ય સલાહનું પાલન કરો.

### જો તમારા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટીવ આવ્યું હોય તો

જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટીવ આવે, તો જ્યારથી તમારાં [ચિહ્નો](#) શરૂ થયાં હોય તે દિવસથી, અથવા જ્યારે ટેસ્ટ લેવામાં આવ્યો હોય ત્યારથી 10 સુધી તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ ચાલુ રાખવું જ જોઈએ. જે કોઈને પણ સૂચના આપવામાં આવી હોય કે કોવિડ-19 માટેના તેમના ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટીવ છે અને તેમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી છે, તો સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની તેમની કાયદેસર ફરજ બને છે. આનું પાલન નહિ કરવાથી, ઓછામાં ઓછો £1,000થી શરૂ થતો દંડ કરવામાં આવી શકે.

તમને ટેકસ્ટ, ઈમેઇલ અથવા ફોન દ્વારા વિનંતી કરવામાં આવશે કે [NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ](#) સેવાની વેબસાઇટ પર લોગ ઈન કરો અને તમે તાજેતરમાં નજીકથી જેમના સંપર્કમાં આવ્યાં હો તેમની માહિતી આપો. આ માહિતીનો ઉપયોગ તમારા સંપર્કમાં આવેલાં લોકોને જાહેર આરોગ્યની સલાહ આપવા માટે કરવામાં આવશે, પરંતુ 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. NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસને જાણીજોઈને તમારા નજીકનાં સંપર્કનાં લોકોની ખોટી માહિતી પૂરી પાડવી તે હવેથી કાનૂની ગુનો બને છે અને આ આવશ્યકતાઓ પૂરી નહિ કરવાને પરિણામે દંડ કરવામાં આવી શકે છે.

## જો કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું તમારું પરિણામ નેગેટિવ આવ્યું હોય તો

નેગેટિવ પરિણામનો અર્થ એ થાય છે કે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો તે સમયે તેમને કોવિડ-19 મળ્યો ન હતો.

જો ટેસ્ટનું તમારું પરિણામ નેગેટિવ આવ્યું હોય તો, તો તમે આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરી શકો છો, જો:

- તમારી તબિયત સારી હોય
- તમારા ઘરમાં બીજાં કોઈને ચિહ્નો ન હોય
- તમારા ઘરમાં બીજાં કોઈને ચિહ્નો હોય અને તેમના ટેસ્ટનું પણ નેગેટિવ પરિણામ આવ્યું હોય
- તમને [NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ](#) દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ ન આપવામાં આવી હોય
- તમે છેલ્લા 14 દિવસમાં [મુક્તિ નહિ અપાયેલ દેશમાંથી યુ.કે. પાછાં](#) ન આવ્યાં હો

તમારાં ચિહ્નોને કારણે તમારા ઘરમાં જો બીજા કોઈ આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય તો તેઓ પણ આઈસોલેશન બંધ કરી શકે છે.

જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ હોય, પરંતુ તમને હજુ પણ ચિહ્નો હોય, તો તમને કદાચ શરદી કે ફ્લૂ જેવો બીજો વાઈરસ હોઈ શકે. તમારી તબિયત સારી ન થાય ત્યાં સુધી તમારે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ. તમારાં ચિહ્નો વિશે જો તમને ચિંતા થતી હોય તો તબીબી સલાહ લો.

## 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 લઇ જાઓ.

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં, ઘરનાં બીજાં સભ્યોથી અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો. જો અલગ બાથરૂમ ઉપલબ્ધ ન હોય, તો સફાઈનાં તમારા સામાન્ય ઉત્પાદનો વાપરીને બાથરૂમ સાફ કરતાં પહેલાં, સૌથી છેલ્લે સુવિધાઓ વાપરવાનો પ્રયત્ન કરો. બાથરૂમ નિયમિત રીતે સાફ કરવામાં આવવું જોઈએ.

તમારે સ્નાન કર્યા બાદ કોરા થવા માટે અને તમારા હાથ કોરા કરવા માટે ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી અલગ ટુવાલોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તમારા રૂમની બારી બહારની તરફથી ખોલીને રૂમમાં તાજી હવાની સારી અવરજવર રાખો.

તમારા ઘરમાં કોવિડ-19નાં જોખમો ઓછા કરવા વિશેની વધારે સલાહ તમને [GermDefence](#) પરથી મળી શકશે.

## તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરીથી શરૂ કરવો

તમારાં ચિહ્નો જતાં રહ્યાં હોય અથવા જો તમને માત્ર ઉધરસ કે એનોસ્મીઆ જ હોય, તો તમે 10 દિવસ પછી સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરીને તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરીથી શરૂ કરી શકો છો. આનું કારણ એ છે કે એકવાર ચેપ દૂર થઈ ગયા પછી ઉધરસ અને એનોસ્મિયા કેટલાક સપ્તાહ સુધી ચાલુ રહી શકે છે.

જો 10 દિવસ પછી પણ તમને ખૂબ વધારે તાવ હોય, તો ઘરે જ રહો અને તબીબી સલાહ મેળવો.

## જો તમે કોવિડ-19નાં ચિહ્નોવાળી અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં હો

### ઘરમાં જ રહો

14 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો કારણ કે બની શકે કે તમે વાઈરસના સંપર્કમાં આવ્યાં હો અને તમે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવી શકો, તમને પોતાને તેનાં ચિહ્નો ન હોય તો પણ. અમુક [યોક્સ સંજોગો](#) ઘરમાંથી બહાર નીકળશો નહિ, અને માત્ર તમારા ઘરની અંદર, બગીચામાં કે તમારા ઘરની અંગત જગ્યામાં જ કસરત કરો.

તમારો 14 દિવસનો સમયગાળો તમારા ઘરમાં પહેલી વ્યક્તિને ચિહ્નોની શરૂઆત થઈ હોય તે દિવસથી શરૂ થાય છે. તમારા ઘરમાં કોઈના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તે કારણે તમે આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, પણ તેમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો તેમનો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસથી તમારો 14-દિવસનો સમયગાળો શરૂ થાય છે.

જો કોઈકારણસર તમારા 14 દિવસના આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમિયાન તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવ્યું હોય તો, તેનો અર્થ એવો નથી કે તમે આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરી શકો છો. જો તમને પોતાને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ તમે બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવી શકો છો. બીજાં લોકો પર જોખમ ઊભું ન થાય તે માટે પૂરેપૂરા 14 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો.

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા કોઈના સંપર્ક તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય અને સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો સેફ-આઈસોલેટ કરવાની તમારી કાનૂની ફરજ છે. આનું પાલન નહિ કરવાથી, દંડ કરવામાં આવી શકે, જે આ રકમથી શરૂ થાય છે £1 000. 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈ પણ વ્યક્તિનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ આવ્યું હોય, અને જો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તેમનો સંપર્ક કરીને તેમને સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તેઓ સેફ-આઈસોલેટ કરી છે તેની ચોકસાઈ કરવાની જવાબદારી તેમનાં માતાપિતા કે વાલીની છે.

જેઓ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય](#) તેઓ આ સમયગાળા દરમિયાન ઘરની અંદરનાં બીજાં લોકો સાથે બને તેટલા ઓછા સંપર્કમાં આવે તે જોવામાં સહાયતા કરવી જોઈએ, બીજાં લોકોને ચિહ્નો હોય કે નહિ.

## જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે

જો તમને 14 દિવસના આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન કોવિડ-19નાં [ચિહ્નો](#) દેખાવાનું શરૂ થાય, તો [કોવિડ-19નો ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો](#).

જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો કોવિડ-19 વાળાં લોકો માટેની સલાહનું પાલન કરો. તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયા હોય તે દિવસથી 10 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો, પછી ભલે તમે તમારા 14 દિવસના સમયગાળામાં ગમે તે દિવસ પર હો.

જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો હજુ પણ તમને કોવિડ-19 થવાનું જોખમ રહેલું છે અને તમારે પૂરેપૂરા 14 દિવસના સમયગાળા માટે ઘરમાં જ રહેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. તમને પોતાને જો કોઈ ચિહ્નો ન હોય, તો પણ તમે આ સમય દરમ્યાન બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવી શકો છો.

## તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરીથી શરૂ કરવો

જો તમારી તબિયત સારી રહે, તો તમે 14 દિવસના સમયગાળાના અંત પછી તમારા સામાન્ય નિયતક્રમમાં પાછાં ફરી શકો છો. તમારે 14 દિવસ કરતાં લાંબા સમય માટે આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી, આ સમયગાળા દરમ્યાન ઘરમાં રહેતાં બીજાં સભ્યોને ચિહ્નો દેખાવાની શરૂઆત થાય તો પણ. પરંતુ જે વ્યક્તિને નવાં ચિહ્નો દેખાયાં હોય તેમણે હવે 10 દિવસ સુધી આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. 14 દિવસો પછી સ્વસ્થ રહેતા પરિવારનાં લોકો ચેપી બનવાની સંભાવના નહિવત છે.

## ઘરના સભ્યોને મળવા આવતા મુલાકાતીઓ

મિત્રો અને કુટુંબીજનો સહિત, બીજાં સામાજિક મુલાકાતીઓને તમારા ઘરે બોલાવશો કે પ્રવેશવા દેશો નહિ. તમારા ઘરમાં રહેતા સભ્ય ન હોય 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 કેરરોએ 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 રીપેરકામો સેફ્ટ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થઈ જાય ત્યાં સુધી પાછાં ઠેલવાં જોઈએ.

## આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થયા પછી

જો કોવિડ-19 માટેની તમારી તપાસ પોઝિટિવ આવી હશે, તો સંભવિત રીતે તમે આ રોગ સામે અમુક રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવી હશે. પરંતુ દરેક જણ રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવશે, અથવા તે કેટલો લાંબો સમય ચાલશે તેની ખાતરી ન આપી શકાય. કોવિડ-19 ચેપ લાગ્યાના કેટલાક સમય પછી પણ શરીરમાં બાકી રહી ગયેલા વાઈરસ ટેસ્ટમાં પકડાય તે શક્ય છે. જો કોઈને પણ અગાઉ



કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટીવ પરિણામ મળ્યું હોય તેમને જો 90 દિવસની અંદર કોવિડ-19નાં બીજાં નવાં ચિહ્નો શરૂ થાય તો જ તેમનો ફરીથી ટેસ્ટ કરવામાં આવવો જોઈએ.

તમે સેફ-આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરી દો તે પછી, નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધોવાનું, બંધિયાર જાહેર સ્થળોમાં ચહેરા પર આવરણ પહેરવાનું અને તમારા ઘરની બહારનાં લોકો સાથે સામાજિક અંતર જાળવવાનું ચાલુ રાખવાનું અગત્યનું છે.

## જો તમારા ઘરમાં બીજી કોઈ વ્યક્તિ બીમાર પડે તો

જો તમારા ઘરમાં કોઈ વ્યક્તિનો આઈસોલેશનનો સમય પૂરો થઈ ગયા પછી તેમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ કરે, તો તેમણે [ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ](#) અને ઘરનાં બીજાં બધાં સભ્યોએ આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલાં પગલાં ફરીથી અનુસરવાં જોઈએ, ભૂતકાળમાં તેમનો કોવિડ-19નો પોઝિટીવ ટેસ્ટ આવી ચૂકેલો હોય તો પણ.

## જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નોની ફરીથી શરૂઆત થાય તો

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

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય અને 14 દિવસ કરતાં વધારે સમય પહેલાં તમારો પોઝિટીવ ટેસ્ટ થયેલો હોય, તો તમારે [કોવિડ-19ના નવા ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ](#). ટેસ્ટનાં પરિણામોની રાહ જોતી વખતે ઘરમાં જ રહો.

જો છેલ્લા 14 દિવસની અંદર તમારો કોવિડ-19નો ટેસ્ટ પોઝિટીવ આવ્યો હોય, તો તમારે બીજો ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી. તમારે હજુ પણ તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયા પછી બીજા 10 દિવસ સુધી તમારે સેફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી છે.

## તમારા ઘરનાં લોકોમાં કોવિડ-19નો ફેલાવો થતો ઓછો કરવો

પોતાના ઘરનાં સભ્યોની અંદરોઅંદર ચેપ ફેલાતો ઓછો કરવા માટે દરેકજણે નીચેનાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

### તમારા હાથ ધુઓ

કોવિડ-19 લાગવાનું કે તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટેનો આ એક સૌથી વધારે અસરકારક 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.

### ઉઘરસ અને છીંકો ખાવ ત્યારે તમારું 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 થેલીમાં નિકાલ કરો અને તે પછી તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો. જો તમારા કેરર હોય, તો તમે છીંક કે ઉધરસ 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.

## ચેપ ફેલાતો ઓછો કરવા માટે તમારું ઘર સાફ કરવું

દરવાજાનાં હેન્ડલ, રીમોટ કન્ટ્રોલ જેવી અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ તેમજ રસોડા અને બાથરૂમ જેવા સહિયારા વિસ્તારો નિયમિત રીતે સાફ કરો. જો તમારા ઘરમાં કોઈ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિ](#) રહેતી હોય તો આ ખાસ કરને અગત્યનું છે.

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

## કપડાં ધોવાં

હવા મારફતે વાઈરસ ફેલાવાની શક્યતાઓ બને તેટલી ઓછી કરવા માટે, ધોવાનાં ગંદાં સૂકાં કપડાં હવામાં ખંખેરો નહિ. મેન્યુફેક્ચરરની સૂચનાઓ અનુસાર વસ્તુઓ ધુઓ. બધાં જ ગંદા કપડાં એક સાથે ધોઈ શકાય છે. જો તમારી પાસે વોશિંગ મશિન 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.

## અંદરના ભાગોમાં તાજી હવાની અવરજવર રાખો

ઘરની અંદરના ભાગોમાં તાજી હવાની પૂરતી અવરજવર રાખો, ખાસ કરીને બેઠકના સહિયારા વિસ્તારોમાં. જો તમને ચિહ્નો હોય, અને જો શક્ય હોય તો બહાર તરફ ખોલી શકાય તેવી બારીવાળા તાજી હવાની પૂરતી અવરજવરવાળા રૂમમાં રહો. દરવાજો બંધ રાખો.

## ચહેરા પરના આવરણનો ઉપયોગ કરવો

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા તમારો પોઝીટીવ ટેસ્ટ આવ્યો હોય, તો તમારા ઘરની અંદરના સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવતી વખતે શક્ય હોય તો ચહેરા પરના આવરણનો ઉપયોગ કરો. યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવતું ચહેરાનું આવરણ કોવિડ-19નો ફેલાવો ઘટાડીને અન્ય

લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તેના લીધે બીજા ઘરનાં સભ્યો સાથેનો તમારો સંપર્ક ઓછો રાખવાની જરૂરત ઓછી થતી નથી.

ચહેરા પર આવરણ પહેરવાનું દરેક સ્થિતિમાં અથવા અમુક લોકો માટે કદાચ શક્ય ન પણ બને. 11 વર્ષથી નાનાં બાળકોએ, અથવા જે લોકો કોઈ શારીરિક અથવા માનસિક બીમારી અથવા નિર્બળતા કે અસમર્થતાને કારણે તે પહેરી, ચહેરા પર રાખી કે કાઢી ન શકતાં હોય તે લોકોએ ચહેરા પરનાં આવરણ ન પહેરવાં જોઈએ. [ચહેરા પરનાં તમારા પોતાના આવરણો કેવી રીતે બનાવવાં અને વાપરવાં](#) તે વિશે તમે વધારે જાણકારી મેળવી શકો છો.

## 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. આ સમયે, એવો કોઈ પુરાવો નથી કે પાલતૂ પ્રાણીઓ મનુષ્યોમાં આ રોગ ફેલાવી શકે છે.

પાલતૂ પ્રાણીઓનાં જે માલિકોને કોવિડ-19 થયો હોય અથવા જેઓ ચિહ્નો સાથે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય તેમણે પાલતૂ પ્રાણીઓ સાથે ઓછો સંપર્ક રાખવો જોઈએ અને તેમના પાલતૂ પ્રાણીને અડ્યા પહેલાં અને પછી પૂરેપૂરી રીતે પોતાના હાથ ધોવા જોઈએ.

## તમારા આરોગ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવું

### ઘર પર રહેતાં હો તે દરમિયાન તમારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું

લાંબા સમય સુધી ઘરમાં રહેવાનું કેટલાંક લોકો માટે મુશ્કેલ બની શકે છે, હતાશાજનક અને એકલવાયું લાગી શકે છે અને કદાચ તમને કે ઘરનાં બીજાં 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 રાખો. ઘણાં સ્થળોએથી સહાયતા અને માહિતી મળી રહે છે, જેમ કે [માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી](#) ઉપર તેમજ [બાળકો અને યુવાન લોકોને ટેકો આપવા](#) ઉપરની માર્ગદર્શિકા.

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 એમ્બોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કહો

- આ સમય દરમ્યાન જોઈતી ખોરાકની યીજ વસ્તુઓ તેમજ દવાઓ જેવી બીજી વસ્તુઓ તમે કેવી રીતે મેળવશો તે વિચારીને આયોજન કરી રાખો
- તમને યીજ વસ્તુઓ લાવવામાં મદદ કરી શકે અથવા બીજી કોઈ સહાયતા પૂરી પાડી શકે તેવી કોઈ વોલન્ટીયરોની પદ્ધતિ તમારા આસપડોશના વિસ્તારમાં કે સ્થાનિક સમાજમાં છે કે નહિ તે તપાસી જુઓ
- તમને જરૂરી વસ્તુઓ આપી જવા માટે મિત્રો કે કુટુંબીજનોને કહો અથવા ઓનલાઈન કે ફોન મારફતે ઓર્ડર કરો, અને તેઓ તે વસ્તુઓ તમારા ઘરની બહાર મૂકી જાય છે તેની ખાતરી કરો, જે તમે અંદર લઈ લો
- તમે ઘર હોવ તે સમય દરમિયાન કરી શકો તેવી બાબતોનો વિચાર કરી જુઓ, જેમ કે રસોઈ, વાંચન, ઓનલાઈન શીખવું અને ફિલ્મો જોવી
- ઘણાં લોકોને પૂરેપૂરા 10 કે 14 દિવસ માટેની યોજના તૈયાર કરી લેવાનું મદદરૂપ લાગે છે દાખલા તરીકે જો તમારા ઘરમાં કોઈ વ્યક્તિની હાલત વધારે ખરાબ થાય તો તમે શું કરશો તેની પણ અગાઉથી યોજના કરી રાખવાનું તમને કદાચ મદદરૂપ લાગશે

## જો તમને તબીબી સલાહની જરૂર પડે

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 આ સમય દરમ્યાન તમને ચિંતા હોય અથવા તમને રૂબરૂ મળવા બોલાવવામાં આવે, તો આના વિશે પહેલાં તમારા તબીબી સંપર્કની વ્યક્તિ સાથે વાત કરો (દાખલા તરીકે તમારા જી.પી. અથવા ડેન્ટિસ્ટ, સ્થાનિક હોસ્પિટલ કે આઉટપેશન્ટ સર્વિસ સાથે).

જો તમારી બીમારી અથવા ઘરનાં બીજા કોઈ પણ સભ્યની બીમારી વધારે વણસવા લાગે, તો તુરંત જ તબીબી સલાહ મેળવો. જો ઈમર્જન્સી ન હોય, તો [NHS 111 ઓનલાઈન](#) કોવિડ-19 સેવાનો અથવા આરોગ્યની બીજી તકલીફો માટે NHS 111નો સંપર્ક કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ 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 ઓપરેટરને કહો કે તમને અથવા તમારા ઘરની કોઈ વ્યક્તિને કોવિડ-19 છે અથવા તેનાં ચિહ્નો છે, જો એવું હોય તો.

## નાણાંકીય અથવા અન્ય વ્યવહારુ 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 સેલ્ફ-આઈસોલેશન છે. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ આવ્યું હોય, અથવા પોઝીટીવ 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 સેલ્ફ-આઈસોલેશન છે. જો તમને આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમારે તે તરત જ કરવું જોઈએ.

તમે ઘરે રહેતાં હો તે દરમ્યાન તમને જરૂર પડવાની હોય તે વસ્તુઓ મેળવવામાં મદદ માટે તમારા એમ્પ્લોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કહો. [ખોરાક અને મહત્વનાં પૂરવઠાઓ સુલભ કરવા](#) પર વધારે માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

તમને યીજ વસ્તુઓ લાવવામાં મદદ કરી શકે અથવા બીજી કોઈ સહાયતા પૂરી પાડી શકે તેવી વોલન્ટીયરોની કોઈ પદ્ધતિ તમારા આસપોડશના વિસ્તારમાં કે સ્થાનિક સમાજમાં છે કે નહિ તે તપાસી જુઓ. તમને જરૂરી વસ્તુઓ આપી જવા માટે મિત્રો કે કુટુંબીજનોને કહો અથવા ઓનલાઈન કે ફોન મારફતે ઓર્ડર કરો, અને તેઓ તે વસ્તુઓ તમારા ઘરની બહાર મૂકી જાય છે તેની ખાતરી કરો, જે તમે અંદર લઈ લો.

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 ઘરે રહેવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું આવશ્યક હોય, તો તમે કદાચ NHS ઈન્સ્યુલેટેડ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ મારફતે £500ની એકવારની ચૂકવણી મેળવવા હકદાર બની શકો.

જો તમે ઈંગ્લેન્ડમાં રહેતાં હો અને નીચેના દરેક માપદંડ પૂરાં કરતાં હો તો તમે લાયક બનશો:

- તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય
- 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

વધારે માહિતી માટે તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઈટ જુઓ.

## જો તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, પોઝીટીવ ટેસ્ટ આવ્યો 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 ટેલિફોનથી વાત કરો.

માતાના દૂધ મારફતે કોવિડ-19 વાઈરસ બાળકમાં જઈ શકે છે તેવું સૂચવતાં કોઈ પુરાવા હાલમાં નથી. પરંતુ, તમારી સાથેના નજીકના સંપર્કમાં રહેલી બીજી કોઈ પણ વ્યક્તિની માફક જ બાળકમાં પણ તે જ રીતે કોવિડ-19નો ચેપ લાગી શકે છે. હાલના પુરાવા કહે છે કે બાળકોમાં કોવિડ-19નાં લક્ષણો પુખ્ત લોકો કરતાં ઘણા ઓછા ગંભીર હોય છે.

જો તમે અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્ય બાળકને ફોર્મ્યુલા અથવા એક્સપ્રેસ કરીને દૂધ પીવડાવતાં હો, તો દરેક વખતે વાપરતાં પહેલાં તેનાં સાધનો ધ્યાનપૂર્વક સ્ટેરીલાઇઝ્ડ કરી લો. તમારે બોટલ અથવા બ્રેસ્ટ પમ્પ બીજા કોઈ સાથે શેર કરવા જોઇએ નહીં.

તમને [રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબસ્ટેટ્રિશ્યન્સ એન્ડ ગાઇનેકોલોજિસ્ટ્સ](#) પાસેથી વધારે માહિતી મળી શકશે.

## શીખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારીઓ ધરાવતાં લોકો

જો તમને અથવા તમારી સાથે રહેતાં લોકોમાંથી કોઈને લર્નિંગ ડિસેબિલિટીઝ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારી હોય તો આ બધાં પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને. આદર્શ રીતે હાલની સંભાળની યોજનાઓ અનુસાર, તમારી પોતાની જાતને અને તમારાં નિકટજનોને સલામત અને સ્વસ્થ રાખવાની સાથે, તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા અનુસાર આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો.

## સેફ-આઇસોલેશન માટેની કાનૂની જરૂરિયાતો

કોવિડ-19નું પોઝીટીવ પરિણામ આવ્યા પછી અથવા પોઝીટીવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિના જો તમે સંપર્ક હો અને તમારે સેફ-આઇસોલેટ કરવું જરૂરી હોવાનું NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યા પછી, જો તમે ઘરમાં નહિ રહો અને સેફ-આઇસોલેટ નહિ કરો, તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે છે.

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસને જાણીજોઈને તમારા નજીકનાં સંપર્કનાં લોકોની ખોટી માહિતી પૂરી પાડવી તે પણ કાનૂની ગુનો બને છે.

આ જરૂરિયાતોનું પાલન નહિ કરવાથી, £10,000 સુધીનો દંડ કરવામાં આવી શકે છે. આ [નિયમનો માત્ર ઈંગ્લેન્ડમાં લાગુ પડે છે](#).