

માર્ગદર્શન

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19):

બીજાં લોકો સાથે

સલામતીપૂર્વક મળવું

(સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ)

7 જાન્યુઆરી 2021ના રોજ સુધારાયેલ

અનુક્રમણિકા

હાથ. ચહેરો. અંતર.

સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ

અંદર તાજી હવા આવવા દેવી (વેન્ટિલેશન)

આ પાનું છાપો

સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ વિશે [વેલ્સ](#), [સ્કોટલેન્ડ](#) અને [નોર્ધન આયરલેન્ડ](#)માં અલગ માર્ગદર્શન છે.

## રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન: ઘરે રહો

તમારે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ. NHSનું રક્ષણ કરવા અને જીવનો બચાવવા માટે જે એકમાત્ર અગત્યનું પગલું આપણએ લઈ શકીએ, તે આ છે. જરૂરી ન હોય તો તમારે ઘરની બહાર ન જ નીકળવું જોઈએ. [તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શકો તે જાણો.](#)

**હાથ. ચહેરો. અંતર.**

કોરોનાવાઈરસ ધરાવતાં આશરે 3 માંથી 1 વ્યક્તિને તેનાં કોઈ ચિહ્નો હોતાં નથી અને તેઓ પોતાને ખ્યાલ આવ્યા વગર તે ફેલાવતાં હશે.

દરેક જણ નીચે જણાવેલ મુખ્ય વર્તનોનું પાલન કરે તે અત્યંત અગત્યનું છે:

- હાથ - તમારા હાથ નિયમિત રીતે અને 20 સેકન્ડ્સ સુધી ધુઓ.
- ચહેરો - મકાનની અંદરના ભાગોમાં જ્યાં બીજાં લોકોથી સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ (સામાજિક અંતર જાળવવાનું) મુશ્કેલ હોય અને તમે સામાન્ય રીતે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોનાં સંપર્કમાં આવવાનાં હો ત્યાં ચહેરા પર આવરણ પહેરો.
- અંતર: તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોથી જો શક્ય હોય તો 2 મીટરના અંતરે દૂર રહો, અથવા જ્યાં વધારાની સાવચેતીનાં પગલાં લીધેલાં હોય ત્યાં 1 મીટર સુધી (જેમ કે ચહેરા પર આવરણો પહેરેલાં હોય અથવા ઘરની અંદર જ્યાં વેન્ટિલેશન વધારે રાખેલું હોય ત્યાં).

તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકો સાથે જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે ઘરની બહાર મળવાનું અગત્યનું છે. તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોને જો તમે ઘરની અંદર મળો, જેમ કે તમારા ઘરમાં કામ કરતી કોઈ વ્યક્તિને, તો તે રૂમમાં અસ્વસ્થ રીતે ઠંડી ન લાગે ત્યાં સુધી બને તેટલી તાજી હવા અંદર આવવા દો તેની તમારે ખાતરી કરવી જોઈએ (દાખલા તરીકે બારીઓ ખોલી નાંખીને).

## સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ

કોરોનાવાઈરસ લાગવાનું કે તે ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે, તમારી સાથે ન રહેતાં હોય તે લોકો સાથે બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવવો જોઈએ, અને જ્યારે બીજાં લોકોની આસપાસ હો ત્યારે તમારા ઘરની બહારની અથવા [સપોર્ટ બબલની](#) બહારની કોઈ પણ વ્યક્તિથી તમે બે મીટરની દૂરી પર રહો તેની ખાતરી કરવી જોઈએ. વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવા માટે સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ અતિ આવશ્યક છે, કારણ કે જ્યારે લોકો એકબીજાંથી વધારે નજીક આવે ત્યારે તે ફેલાવાની શક્યતા વધી જાય છે. ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ બોલીને, શ્વાસ, ઉધરસ અથવા છીંક ખાતી વખતે વાઈરસ ફેલાવી શકે છે, પછી ભલે તેમને પોતાને કોઈ ચિહ્નો ન હોય.

તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોની સાથે તમે હો ત્યારે, તમારે આ પણ ટાળવું જોઈએ: શારીરિક સંપર્ક; ખૂબ નજીક અને ચહેરો સામ-સામે રહે તેવી રીતે રહેવું; અને બૂમો પાડવી કે તેમની નજીકમાં રહીને ગીતો ગાવાં. જ્યાં ઘણાં બધાં લોકો હોય તેવા ભીડવાળવા વિસ્તારોમાં પણ તમારે ન જવું જોઈએ; અને બીજાં લોકો અડચાં હોય તે વસ્તુઓ ન અડવી જોઈએ.

જ્યાં તમે 2 મીટરની દૂરી પર ન રહી શકો ત્યાં તમારે 1 મીટર કરતાં વધારે અંતરે દૂર રહેવું જોઈએ અને સલામત રહેવા માટે બીજાં વધારાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ. દાખલા તરીકે:

- ચહેરા પર આવરણ પહેરો: જાહેર વાહનો પર અને ઘણાં ઈનડોર સ્થાનોમાં, તમારે કાયદા અનુસાર ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જ પડે છે, સિવાય કે તમને તેમાંથી છૂટ મળેલી હોય
- બહાર એવાં ખુલ્લાં સ્થાનોમાં જાવ, જ્યાં તે વધારે સલામત હોય અને વધારે જગ્યા હોય
- જો ઈનડોર હો, તો રૂમોમાં બારીઓ અને બારણાં ખુલ્લાં રાખીને ત્યાં તાજી હવાની અવરજવર ચાલુ રહે તેની ખાતરી કરો

તમારા પોતાના ઘરમાં રહેતાં કોઈ પણથી તમારે સામાજિક અંતર રાખવાની જરૂર નથી, એટલે કે તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તે લોકોથી. તમારે તમારા સપોર્ટ બબલથી પણ સામાજિક અંતર રાખવાની જરૂર નથી, જો તમે તેમાં હો તો, પરંતુ સામાજિક અંતર જાળવવાથી વાઈરસનો ફેલાવો ઓછો કરવામાં મદદ જરૂર થશે.

જો તમે ચાઈલ્ડકેર બબલમાં રહીને અનૌપચારિક રીતે બાળકની સંભાળ પૂરી પાડતાં હો, તો તમારે સામાજિક અંતર જાળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તમારે તમારા ચાઈલ્ડકેર બબલ સાથે સામાજિક રીતે ન જ મળવું જોઈએ તેમજ તમારા ચાઈલ્ડકેર અને સપોર્ટ બબલનાં લોકોને એક જ સમયે એકસાથે મળવાનું ટાળવું જોઈએ.

પરંતુ, સાવ નાનાં બાળકની અથવા તમારા ઘરમાં ન રહેતાં હોય કે સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તેવી કોઈ અસમર્થતાવાળી કે બીમાર વ્યક્તિની સંભાળ પૂરી પાડતી વખતે, સામાજિક અંતર જાળવવાનું હંમેશાં શક્ય કે વ્યવહારૂ ન પણ હોય. તો પણ, આ પ્રકારની સંભાળ પૂરી પાડતી વખતે તમારે નજીકનો સંપર્ક શક્ય તેટલો ટાળવો જોઈએ, અને હાથ ધોવા અને વેન્ટિલેશન માટે બારીઓ ખોલવા જેવાં સાવચેતીનાં બીજાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

# તાજી હવા અંદર આવવા દેવી (વેન્ટિલેશન)

કોવિડ-19 નાનાં પ્રવાહીનાં ટીપાં, હવામાં પ્રસરતાં ઝીણાં પ્રવાહીનાં છાંટાંનાં ઝૂમખાં, જે એરોસોલ તરીકે ઓળખાય છે તે મારફતે તેમજ સીધા સંપર્ક મારફતે એકથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે.

સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ તેમજ બીજાં પગલાં ઉપરાંત, તમે આ રીતે પણ કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડી શકો છો:

- જ્યાં તાજી હવાની બહુ ઓછી અવરજવર હોય, જેમ કે જે રૂમોની બારીઓ ક્યારેય ખોલવામાં ન આવતી હોય, ત્યાં લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળીને
- તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેમની સાથે ઈનડોર સમય ઓછો વીતાવીને

- જો તમારા ઘરમાં કોઈ લોકો કામ કરતાં હોય કે મળવા આવ્યાં હોય (જ્યાં તેની પરવાનગી હોય ત્યાં જ), તો ઘર બહુ વધારે પડતું ઠંડું ન થઈ જાય તેની ચોક્કસાઈ રાખીને ઘરમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજી હવા આવવા દેવાની ખાતરી કરીને. આ તમારે તેઓ ત્યાં હાજર હોય તે વખતે અને તેઓ જતાં રહે તે પછી કરવું જોઈએ

હવાની અવરજવર વધારવા માટે, તમે:

- બને તેટલી બારીઓ ખોલી શકો
- બારણાં ખોલી શકો
- કોઈ પણ વેન્ટિલેશનો ખુલ્લાં હોય (દાખલા તરીકે બારીઓની ઉપરના ભાગો) અને ત્યાં હવાની અવરજવર બંધ ન કરેલી હોય તેની ખાતરી કરો
- કોઈએ રૂમ વાપરી લીધા પછી ત્યાંનું બારણું બંધ કરીને અંદરનો એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેન (દાખલા તરીકે બાથરૂમોમાં) સામાન્ય કરતાં વધારે સમય સુધી ચાલુ રાખો



જો તમારા ઘરમાં મિકેનિકલ વેન્ટિલેશન સિસ્ટમ હોય જેમાં વેન્ટ અને ડક્ટ્સ મારફતે હવાનું પરિભ્રમણ થતું હોય, તો તે બરાબર કામ કરતી હોવાની ખાતરી કરો અને જ્યારે ઘરમાં મુલાકાતીઓ આવે ત્યારે (જેમ કે, કોઈ તમારું ઘર ખરીદવા માટે તે જોવા આવ્યું હોય ત્યારે) અથવા જો તમારા ઘરમાં કોઈ બીમાર હોય ત્યારે તેના પ્રવાહનું પ્રમાણ વધારો.

## હૂંફાળાં રહીને અંદર તાજી હવા આવવા દો

જો તમને ઠંડી લાગે તો તમે ગરમ કપડાં કે વધારે કપડાં પહેરી શકો.

ઠંડી ઋતુમાં થોડા પ્રમાણમાં બારીઓ ખોલવાથી પણ મદદ થઈ શકે છે.

જો બારીઓ ઉપર અને નીચે બંને જગ્યાએથી ખૂલી શકતી હોય (જેમ કે સેશ વિન્ડો) તો માત્ર ઉપરના ભાગમાંથી તે ખુલ્લી રાખવાથી ઘરમાં ઠંડો પવન નહિ આવે.

જો તમને અવાજ, સુરક્ષા કે હીટીંગના ખર્ચાની ચિંતા હોય, તો એ માત્ર થોડા સમય પૂરતી બારીઓ ખોલવાથી પણ વાઈરસના ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ થઈ શકે છે.

કોરોનાવાઈરસ મહામારીના સમય દરમ્યાન જો તમે તમારાં બળતણનાં બિલો ચૂકવવામાં મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યાં હો તો શું કરવું તે વિશે ઓફિસેમ તરફથી વધારાની સલાહ આપવામાં આવેલી છે.

તમારા ઘરમાં તાજી હવા આવવા દેવાથી કોરોનાવાઈરસ લાગવાનું કે તે ફેલાવાનું જોખમ સાવ જતું રહેતું નથી. તમારે સાવચેતીનાં બીજાં પગલાં અનુસરવાનું ચાલુ

રાખવું જોઈએ, અને તમારા ઘરમાં ન રહેતાં હોય તે લોકોને મળવા ઉપરના નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ.

ઘરમાં લોકોને મળવાનું સલામતીપૂર્વક આયોજન કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે સાયન્ટિફિક એડવાઈઝરી ગ્રુપ ફોર ઈમર્જન્સીઝ (SAGE) તરફથી ઘરમાં કોરોનાવાઈરસના પ્રસારણનું જોખમ ઘટાડવા ઉપર સલાહ પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે.