Public Health England

Protecting and improving the nation’s health

ઘરમાં જ રહો: સંભવિત અથવા પુષ્ટિ કરાયેલ કારાનાવાઈરસ (કાવિડ-19)ના ચેપ ધરાવતા ઘરનાં   સભયયા માટેની મ્ારયદર્શિકા

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

જીવનો બચાવવા માટે તેમજ NHSનું રક્ષણ કરવા માટે સમાજમાં કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવા આપણે સહુ પગલાં લઈએ તે અગત્યનું છે.

આ માર્ગદર્શિકા આમના માટે છે:

- જે લોકોને કોવિડ-19ને કારણે કદાચ થયાં હોઈ શકે તેવાં ચિહ્નો હોય તેઓ, જેઓ ટેસ્ટ કરાવવાની રાહ જોઈ રહ્યાં હોય તેમના સહિત
- જે લોકોની કોવિડ-19ની તપાસનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય તેઓ (તેમને કોઈ ચિહ્નો હોય કે નહિ)

- કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ અથવા જેમના કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવો કોઈ વ્યક્તિની સાથે હાલમાં એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો

આ માર્ગદર્શિકામાં ઘરનાં સભ્યો એટલે કેઃ

- એકલી રહેતી કોઈ એક વ્યક્તિ
- એક જ સરનામે રહેતાં લોકોનું જૂથ (જેઓ એકબીજાંનાં સગાં હોય કે નહિ) અને જેઓ રસોડું, બાથરૂમો કે ટોઈલેટો તેમજ બેઠકના વિસ્તારો એકબીજાં સાથે વહેંચીને વાપરતાં હોય. આમાં બોર્ડિંગ સ્કૂલોમાં અથવા રહેઠાણોના હૉલમાં રહેતાં વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ થઈ શકે જેઓ આવી સહિયારી સુવિધાઓ વાપરતાં હોય

આ માર્ગદર્શિકા તમારા સપોર્ટ બબલ કે ચાઈલ્ડકેર બબલમાં રહેલાં લોકોને પણ લાગુ પડે છે.
કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો તમે સંપર્કમાં આવ્યાં હો, પરંતુ હાલમાં તેમની સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હો, તો અલગ માર્ગદર્શિકા અનુસરો. જો તમે વિદેશથી યુ.કે. આવ્યાં હો, તો તમારે કદાચ સેલ્ફ-આઈસોલેટ પણ કરવું પડે.

આ માર્ગદર્શન ઇંગ્લેંડમાં લાગુ પડે છે.

લક્ષણો

કોવિડ-19નાં સૌથી અગત્યનાં ચિહ્નો નીચેનામાંથી કોઈપણની તાજેતરની શરૂઆત છેઃ

- નવી સતત ઉધરસ
- ઉંચુ તાપમાન
- સ્વાદ અથવા સૂંઘવાની તમારી સામાન્ય શક્તિ જતી રહેવી કે તેમાં ફેરફાર થવો (એનોસ્મિયા)

મોટાભાગનાં લોકો માટે, કોવિડ-19 એક હળવી બીમારી રહેશે. પરંતુ, જો તમને ઉપર જણાવેલામાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, તો ઘરે જ રહો અને PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો.

કોવિડ-19 સાથે બીજાં અનેક ચિહ્નો સંકળાયેલાં છે. બીજાં ચિહ્નો અન્ય કોઈ કારણોસર પણ હોઈ શકે છે અને માત્ર તે જ ચિહ્નો હોવાં તે કોવિડ-19 ટેસ્ટ કરાવવા પૂરતું કારણ નથી. તમારાં ચિહ્નો વિશે જો તમને ચિંતા થતી હોય તો તબીબી સલાહ લો.

કોવિડ-19 માટેના ટેસ્ટ

કોઈને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે ચકાસવા માટે હાલમાં 2 પ્રકારના ટેસ્ટ કરવામાં આવી રહ્યા છેઃ

- પોલીમેરાસ ચેઈન રીએક્શન (PCR) ટેસ્ટ
- લેટરલ ફ્લો ડિવાઈસ એન્ટિજેન (LFD) ટેસ્ટ

PCR ટેસ્ટ વાઈરસના RNA (રીબોન્યુક્લેઈક એસિડ, જેનેટિક પદાર્થ) પકડે છે. PCR કોવિડ-19 માટેના સૌથી ભરોસાપાત્ર ટેસ્ટ છે. તેનાં પરિણામો આવવામાં થોડી વાર લાગે છે કારણ કે સામાન્ય રીતે તેના પર લેબોરેટરીમાં પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તો તમારે PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ.

LFD ટેસ્ટથી કોરોનાવાઈરસમાં રહેલા પ્રોટીન પકડાય છે અને તે સગર્ભાવસ્થા માટે કરવામાં આવતા ટેસ્ટ જેવો હોય છે. તે સરળ અને વાપરવામાં સહેલા હોય છે. LFD ટેસ્ટ બધા સંજોગોમાં PCR ટેસ્ટ જેટલા સચોટ હોતા નથી, પરંતુ કોરોનાવાઈરસનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવતાં જેટલી સંખ્યાનાં લોકો PCR ટેસ્ટથી પકડી શકાય છે એટલી જ સંખ્યામાં આ ટેસ્ટ પણ પકડી શકે છે. જે લોકોમાં કોવિડ-19નાં કોઈ ચિહ્નો ન હોય તેમનામાં મુખ્યત્વે આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. કેર હોમ્સ, NHS અને સ્કૂલોમાં કામ કરતાં કર્મચારીઓના નિયમિત ટેસ્ટ કરવા માટે LFD ટેસ્ટ વાપરવામાં આવે છે, તેમ જ ચિહ્નો વગરનાં લોકોનો ઝડપથી ટેસ્ટ કરી આપવા સમાજમાં તેમજ કામનાં સ્થળોએ ચલાવવામાં આવતા 'એસિમ્પ્ટોમૅટિક ટેસ્ટીંગ પ્રોગ્રામ' તરીકે ઓળખાતા પ્રોગ્રામોમાં તે વાપરવામાં આવે છે.

મુખ્ય સંદેશાઓ

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિએ ઘરે જ રહેવું જોઈએ અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. આનું કારણ એ છે કે તમને પોતાને કોઈ ચિહ્નો ન હોવા છતાં બીજાં લોકોમાં તમે તે ફેલાવી શકો છો.

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ[footnote 1] દ્વારા સૂચિત કરવામાં આવ્યા બાદ જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ નહિ કરો તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે. જો તમારે ઘરમાં રહેવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી હોય, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ મારફતે તમે એક જ વાર મળતી £500ની ચૂકવણી મેળવવા માટે કદાચ હકદાર બની શકો.

તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તો પણ આ માર્ગદર્શિકા લાગુ પડે છે.

કેટલાંક લોકો માટે ઘરમાં રહેતાં 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.

તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તો

કોવિડ-19 રસી જેમને મળી ચૂકી હોય તેમને તે રસી લીધા પછી ગંભીર બીમારી થવાની શક્યતા ઓછી હોવાનું દેખાયું છે, તેમ છતાં રસી લીધેલી વ્યક્તિ બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકે તેની શક્યતાઓ કેટલી ઓછી થાય છે તેની અમને હજુ સુધી ચોક્કસપણે ખબર નથી.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અને જો તમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તો પણ તમારે આ માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. આના લીધે તમે બીજાં લોકોને ચેપ લગાડવાનું જોખમ ઘટશે અને બીજાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તો

ઘરમાં રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો ઘરમાં રહો અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો. જો તમારા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, પણ તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય, તો ઘરમાં રહો અને તમારું પરિણામ આવે એટલે તરત જ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો. તમારા ઘરનાં સભ્યોએ પણ આઈસોલેટ કરવાનું રહેશે. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, અને અત્યાર સુધીમાં ટેસ્ટ ન કરાવ્યો હોય તો PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો. તમે હોમ સેલ્ફ-સામ્પલિંગ કિટની અથવા ટેસ્ટના સ્થળ પરની અપોઈન્ટમેન્ટની કે ટેસ્ટના પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમ્યાન ઘરમાં જ રહો. તમે અમુક ચોક્કસ સંજોગોમાં ઘરમાંથી બહાર નીકળી શકો છો, પરંતુ કામ, શાળા કે જાહેર સ્થળોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો. તમે ક્યારે ઘરમાંથી બહાર નીકળી શકો તે સંજોગો અહીં જુઓ.

જો તમારે ટેસ્ટ કરાવવાના સ્થળે જવા માટે ઘરમાંથી બહાર નીકળવું પડે તેમ હોય, તો કડકપણે સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગની સલાહ અનુસરો અને તે પછી તરત જ પાછાં ઘરે આવી જાવ.

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામની જાણ કરવામાં આવી હોય તો તમારે આઈસોલેશનનો પૂરેપૂરો સમયગાળો પૂરો કરવો જ જોઈએ, અમુક ચોક્કસ સંજોગો સિવાય, જ્યાં તમને સહાયતા સાથેનો LFD ટેસ્ટ કરી આપવામાં આવ્યો હોય. આઈસોલેશનનો તમારો સમય જ્યારથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય ત્યારથી, અથવા જો તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો તમારો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય ત્યારથી તાત્કાલિક શરૂ થઈ જાય છે. તમારા આઈસોલેશનના સમયમાં જ્યારથી તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસનો (અથવા જો તમને ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસનો) અને તે પછીના પૂરા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે જો તમારાં ચિહ્નો મહિનાની 15મી તારીખે કોઈ પણ સમયે શરૂ

થયાં હોય (અથવા તમને ચિહ્નો ન હોય પરંતુ તમારો પહેલો પોઝિટિવ કોવિડ-19 ટેસ્ટ 15મીએ કરવામાં આવ્યો હોય), તો તમારો આઈસોલેશનનો સમય 25મીએ રાત્રે 23:59 વાગે પૂરો થશે.

તમારાં ચિહ્નો જતાં રહ્યાં હોય અથવા જો તમને માત્ર ઉધરસ કે એનોસ્મીઆનાં જ ચિહ્નો રહ્યાં હોય, કે જે ઘણાં અઠવાડિયાં સુધી ચાલુ રહી શકે છે, તો તમે આખા 10 દિવસ પછી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરીને તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરીથી શરૂ કરી શકો છો. જો 10 દિવસ પછી પણ તમને ખૂબ વધારે તાવ હોય, અથવા બીજી કોઈ રીતે તબિયત ખરાબ હોય, તો ઘરે જ રહો અને તબીબી સલાહ મેળવો.

જો તમે ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામને કારણે આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, પણ તમને બીજાં કોઈ ચિહ્નો ન જણાયાં હોય, અને તમને તમારા આઈસોલેશનના સમય દરમ્યાન કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે દિવસથી શરૂ કરીને પૂરેપૂરા 10 દિવસની ગણતરી કરીને નવા 10 દિવસનો આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ કરો.

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

કોવિડ-19 વાળાં મોટાભાગનાં લોકોને હળવી બીમારી જેવું લાગશે. જો તમારી બીમારી અથવા ઘરનાં બીજા કોઈ પણ સભ્યની બીમારી વધારે વણસવા લાગે, તો તુરંત જ તબીબી સલાહ મેળવો.

તમારા ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી શક્ય તેટલા દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો, ખાસ કરીને જો તેઓ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તો](). જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે, બીજાં લોકો હાજર હોય ત્યારે રસોડાં અને અન્ય બેઠક વિસ્તારો જેવી

સહિયારી જગ્યાઓ ન વાપરો અને તમારું ભોજન ખાવા માટે પાછું તમારા રૂમમાં લઈ જાવ. તમારા ઘરની અંદર સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવતી વખતે ચહેરા પરનું આવરણ અથવા સર્જિકલ માસ્ક પહેરી રાખો.

તમારા ઘરની અંદર, બગીચામાં કે પોતાની અગંત આઉટડોર જગ્યામાં કસરત કરો. તમારા ઘરની અંદર ચેપ ફેલાતો ઓછો કરવા માટેની સામાન્ય સલાહનું પાલન કરો.

તમને ચિહ્નો દેખાયાં હોવાને કારણે તમે ટેસ્ટ કરાવ્યા પછી જો કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટનું તમારું પરિણામ નેગેટીવ આવે તો

જો તમારા PCR 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.

તમે આઈસોલેટ થવાનું બંધ કરી શકો છો, જોઃ

- તમારી તબિયત સારી હોય
- તમારા ઘરમાં બીજાં કોઈને ચિહ્નો ન હોય અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ ન આવ્યું હોય
- તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ ન આપવામાં આવી હોય

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

તમારો આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થયા પછી ટેસ્ટ કરાવવો

જો કોવિડ-19 માટે PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું 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 લાગ્યા પછી કેટલાક સમય સુધી PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ રહે તે શક્ય છે.

જે કોઈને આ પહેલાં કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તેમનો 90 દિવસની અંદર ફરીથી ટેસ્ટ ન કરવો જોઈએ, સિવાય કે તેમને કોવિડ-19નાં બીજાં નવાં ચિહ્નો શરૂ થાય.

પરંતુ, જો અગાઉના કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામના 90 દિવસની અંદર તમે LFD ઍન્ટિજૅન ટેસ્ટ કરાવો, દાખલા તરીકે તમારા કામના સ્થળ કે કમ્યૂનિટી ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામના ભાગરૂપે, અને આ ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે અને તમારા ઘરનાં લોકોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને આ માર્ગદર્શનમાં આપેલાં પગલાં ફરીથી અનુસરવાં જોઈએ.

જો કોવિડ-19ના PCR ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામ બાદ 90 દિવસ કરતાં વધારે સમય જતો રહ્યો હોય, અને તમને કોવિડ-19નાં નવાં ચિહ્નો શરૂ થાય અથવા LFD ઍન્ટિજૅન કે PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે, તો આ માર્ગદર્શનમાં આપેલાં પગલાં ફરીથી અનુસરો.

જો તમે એસિમ્પ્ટોમેટિક ટેસ્ટિંગમાં ભાગ લેતાં હો

જે લોકોને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તેવાં ઘણાં લોકો હવે નિયમિત રીતે ટેસ્ટ કરાવવા માટેના પ્રોગ્રામોના ભાગ તરીકે LFD ટેસ્ટ કરાવે છે. આ ટેસ્ટિંગ પ્રોગ્રામો **એસિમ્પ્ટોમેટિક ટેસ્ટિંગ** તરીકે ઓળખાય છે અને તે એવાં લોકોને ઓળખવામાં મદદ કરે છે જેમને કોવિડ-19 હોઈ શકે પણ તેમની તબિયત ખરાબ ન હોય. જો ચિહ્નો ન હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિનો કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવે, તો તેમણે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ અને આ માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ. આના લીધે ચેપ ફેલાવાનું જોખમ ઘટશે અને બીજાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે.

LFD ટેસ્ટ બે રીતે કરી શકાય છે:

સહાયતા સાથેનો ટેસ્ટ એટલે કે જ્યાં વ્યક્તિ કોઈ તાલીમ પ્રાપ્ત ચાલકની દેખરેખ હેઠળ પોતાની જાતે ટેસ્ટ કરે છે, અને આ ચાલક તે ટેસ્ટની કાર્યવાહી કરી તેનાં પરિણામ વાંચીને તેની જાણ કરે છે.

ઘરમાં (પોતાની જાતે જાણ કરવામાં આવતા) ટેસ્ટ જ્યાં વ્યક્તિ પોતાની જાતે ટેસ્ટ કરીને પોતાનાં પરિણામ વાંચીને તેની જાણ કરે છે.

જો તમારા સહાયતા સાથે કરવામાં આવેલા LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો

જો તમારો LFD ટેસ્ટ સહાયતા સાથેનો ટેસ્ટ હોય, તો તમારે તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ. જો તમે તેમ નહિ કરો તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે. જો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી હોય તો, તમે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ મારફતે એક જ વાર મળતી £500ની ચૂકવણી મેળવવા હકદાર બની શકો.

તમારે બને તેટલું જલદી અને મોડામાં મોડું પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટના 2 દિવસની અંદર ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ પણ કરાવવો જોઈએ.

તમારા ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટના પરિણામની રાહ જોતી વખતે, તમારે અને તમારા ઘરનાં સભ્યોએ આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ. જો તમારા ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, અને આ PCR ટેસ્ટ તમારા પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટ કર્યાના 2 દિવસની અંદર કરેલો હોય, તો તમે અને તમારા ઘરનાં સભ્યો સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું અટકાવી શકો છો. પરંતુ, તમારે અને તમાર ઘરનાં સભ્યોએ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ, જો:

- આ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય
- તમે ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ ન કરાવવાનું પસંદ કર્યું હોય
- તમારો ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટ પછીના 2 દિવસ પછી કર્યો હોય

તમારા પોઝિટિવ LFD ટેસ્ટ પછી **તમારાથી બને તેટલું જલદી** ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ બુક કરાવવાનું અગત્યનું છે.

જો તમારા ઘરે જાતે કરેલા (પોતાની જાતે જાણ કરવામાં આવતા) LFD ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો

જો તમારો LFD ટેસ્ટ ઘરે જાતે કર્યો હોય (જાતે જાણ કરવી), તો તમારે તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. તમારે અને તમારા ઘરનાં સભ્યોએ આ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી જોઈએ. તમારે શક્ય તેટલું જલદી ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટ કરાવવાની પણ ગોઠવણ કરવી જોઈએ. જો ફોલો-અપ PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટીવ આવે, તો તમે અને તમારા ઘરનાં સંપર્કમાં આવેલાં સભ્યો આઈસોલેટ કરવાનું બંધ કરી શકો છો.

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ

જો તમને ટેક્સ્ટ, ઈમેઈલ અથવા ફોન દ્વારા NHS Test and Trace સેવાની વેબસાઈટ પર લોગ ઈન કરવાનું અને તમારાં ચિહ્નો તેમજ તે ક્યારથી શરૂ થયા તેની માહિતી પૂરી પાડવાનું કહેવામાં આવે. કોઈ વ્યક્તિએ ક્યારે ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ અને તેમણે ક્યારથી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ તે નક્કી કરવા માટે, કોવિડ-19નાં 3 મુખ્ય ચિહ્નો નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે 3 મુખ્ય ચિહ્નોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો (ઉધરસ, ખૂબ વધારે તાવ અથવા સૂંઘવાની કે સ્વાદની શક્તિ ગુમાવવી) શરૂ થતાં પહેલાં તમને કદાચ બીજાં પણ ચિહ્નો થયાં હોઈ શકે, અને આ ચિહ્નો ક્યારથી શરૂ થયા તે સમયનો ઉપયોગ તમારા સંપર્કમાં આવેલાં લોકોને ઓળખવા માટે કરવામાં આવશે.

તમે તાજેતરમાં કોના સંપર્કમાં આવ્યાં હતાં તે તમને પૂછવામાં આવશે, જેથી તેમને જાહેર આરોગ્યને લગતી સલાહ આપી શકાય. 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.

જો તમને NHS Test and Trace દ્વારા તેમજ NHS COVID-19 એપ દ્વારા પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ હેઠળ તમારી લોકલ ઓથોરીટી તરફથી £500 ચૂકવણી મેળવવા માટે પણ કદાચ હકદાર બની શકો.

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી હોવાની સૂચના આપવામાં આવ્યા પછી જો તમે ઘરમાં નહિ રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ નહિ કરો, તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે છે, પરંતુ કોવિડ-19નો વધારે ફેલાવો અટકાવવા માટે તમને કોઈ પણ ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ મળે એટલે તરત જ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો તે અત્યંત અગત્યનું છે.

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

ઘરમાં રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો. કામ, શાળા કે જાહેર સ્થળોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીઓનો ઉપયોગ ન કરો.

તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળામાં, તમારા ઘરમાં પહેલી વ્યક્તિને જ્યારથી ચિહ્નો શરૂ થયા હોય તે દિવસનો (અથવા જો તેમને કોઈ ચિહ્નો ન હતાં તો જે દિવસે તેમનો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસનો) અને તે પછીના આખા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે, દાખલા તરીકે જો તમારો 10 દિવસનો આઈસોલેશનનો સમય મહિનાની 15મી તારીખે શરૂ થયો હોય તો તમારો આઈસોલેશનનો સમય 25મીએ રાત્રે 23:59 વાગે પૂરો થશે અને તમે તમારો સામાન્ય નિયતક્રમ ફરી પાછો શરૂ કરી શકો છો.

જો તમને પોતાને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ન હોય તો તમારે ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નોની શરૂઆત થાય અથવા ચિહ્નો વગરનાં લોકોની ચકાસણીના પ્રોગ્રામના ભાગરૂપે તમને કહેવામાં આવ્યું હોય તો જ ટેસ્ટની ગોઠવણ કરો. તમારા 10 દિવસના આઈસોલેશનના સમયગાળા દરમ્યાન જો કોઈ કારણસર તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવ્યું હોય તો, તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું ચાલુ જ રાખવું જોઈએ. 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 આખા 10 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો.

જો તમને આઈસોલેશનના સમય દરમ્યાન ચિહ્નો શરૂ થાય, તો કોવિડ-19 PCR ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો. જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો કોવિડ-19 વાળાં લોકો માટે આપવામાં આવતી ઘરમાં જ રહેવાની સલાહનું પાલન કરો અને બીજા આખા 10 દિવસના આઈસોલેશનનો સમયગાળો શરૂ

કરો. આ તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયા હોય તે દિવસથી શરૂ થાય છે, પછી ભલે તમે તમારા 10 દિવસના સમયગાળામાં ગમે તે દિવસ પર હો. એટલે કે તમારો આઈસોલેશનનો કુલ સમયગાળો 10 દિવસ કરતાં લાંબો હશે.

જો આ સમય દરમ્યાન ઘરનાં બીજાં સભ્યોને ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારે 10 દિવસ કરતાં લાંબો સમય આઈસોલેટ કરવાની જરૂર નથી.

જો તમે કોઈના સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હોય અને NHS Test and Trace દ્વારા તેમજ NHS COVID-19 એપ દ્વારા પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ હેઠળ તમારી લોકલ ઓથોરીટી તરફથી £500 ચૂકવણી મેળવવા માટે પણ કદાચ હકદાર બની શકો.

સેલ્ફ-આઈસોલેશનનું પાલન નહિ કરવાને પરિણામે, ઓછામાં ઓછો £1,000થી શરૂ થતો દંડ કરવામાં આવી શકે. 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈ પણ વ્યક્તિનું કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અને જો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તેમનો સંપર્ક કરીને તેમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તેઓ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરે છે તેની ચોક્સાઈ રાખવાની જવાબદારી તેમનાં માતાપિતા કે વાલીની છે.

કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તેવાં ઘરનાં સભ્યો

કોવિડ-19 રસી જેમને મળી ચૂકી હોય તેમને તે રસી લીધા પછી ગંભીર બીમારી થવાની શક્યતા ઓછી હોવાનું દેખાયું છે, તેમ છતાં રસી લીધેલી વ્યક્તિ બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકે તેની શક્યતાઓ કેટલી ઓછી થાય છે તેની અમને હજુ સુધી ચોક્કસપણે ખબર નથી. એટલા માટે, જો કોઈને

રસી મળી ચૂકી હોય તો પણ તેમને હજુયે કોવિડ-19 લાગી શકે અને તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવી શકે તેનું જોખમ રહેલું છે.

જો તમારા ઘરમાં કોઈને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા તેમના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અને જો તેમને કોવિડ-19 રસીના એક અથવા વધારે ડોઝ મળી ચૂક્યા હોય તો પણ તમારા ઘરનાં સભ્યોએ હજુયે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. આ પાન પર આપેલ તમામ માર્ગદર્શનો અનુસરવાથી ચેપ ફેલાવાનું જોખમ ઘટશે તેમજ તમારા ઘરની બહારના બીજાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે.

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, ઈમેઈલ 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 સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થઈ જાય ત્યાં સુધી પાછાં ઠેલવાં જોઈએ.

કોવિડ-19 કેવી રીતે ફેલાય છે

કોવિડ-19 એકથી બીજી વ્યક્તિમાં નાનાં પ્રવાહીનાં ટીપાં, પ્રવાહીના છંટકાવ અને સીધા સંપર્ક મારફતે ફેલાય છે. કોવિડ-19નો ચેપ લાગેલાં લોકો જ્યારે કોઈ સપાટીઓ અને ચીજ વસ્તુઓ પર ઉધરસ કે છીંક ખાય અથવા તેને અડે ત્યારે તે પણ પ્રદૂષિત થઈ શકે 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.

સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ, તમારા હાથ ધોવા તેમજ શ્વાસોચ્છ્વાસની સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતાની જાળવણી (ટિશ્યૂનો ઉપયોગ કરીને તે ફેંકી દેવાં), સપાટીઓ સાફ કરવી અને ઘરની અંદરના ભાગોમાં તાજી હવાની સારી અવરજવર રાખવી તે કોવિડ-19નો ફેલાવો 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 તે લોકોની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકોને કોવિડ-19 થવાનું જોખમ વધારે 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-19 થયો હોય તો ઘરમાં રહેતાં બીજાં લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક કેવી રીતે ઓછો કરવો

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. સખતપણે સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ જાળવો.

તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તે લોકોને કહો કે તમારા રૂમના બારણા સુધી ખાવાનું લાવી આપે, સફાઈમાં મદદ કરે તેમજ તમને વધારે જગ્યા આપીને તમારી મદદ કરે.

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં, ઘરનાં બીજાં સભ્યોથી અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો. જો અલગ બાથરૂમ ઉપલબ્ધ ન હોય, તો તે સૌથી છેલ્લે વાપરો અને વાપર્યા પછી સફાઈનાં તમારા સામાન્ય ઉત્પાદનો વાપરીને બાથરૂમ સાફ કરી દો. 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 જોઇએ. તમારા રૂમની બારી બહારની તરફથ ખોલીને રૂમમાં તાજી હવાની સારી અવરજવર રાખો.

તમારા ઘરની અંદરના સહિયારા ભાગોમાં સમય વીતાવતી વખતે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવાનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવા માટે ફેસ કવરિંગનો અથવા સર્જિકલ માસ્કનો ઉપયોગ કરો. યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો તેનાથી કોવિડ-19નો ફેલાવો ઘટાડીને અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળી શકે, પરંતુ તેના લીધે ઘરનાં બીજા સભ્યો સાથેનો તમારો સંપર્ક ઓછો કરવાની જરૂરત ઓછી થતી નથી.

તમારા ઘરમાં કોવિડ-19નાં જોખમો ઓછા કરવા વિશેની વધારે સલાહ તમને GermDefence પરથી મળી શકશે.

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

તમારા ઘરનાં લોકોમાં કોવિડ-19નો ફેલાવો થતો ઓછો કરવો

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

તમારા હાથ ધુઓ

કોવિડ-19 લાગવાનું કે તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવાનો આ એક અગત્યનો રસ્તો છે. સાબુ અને પાણી વડે 20 સેકંડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો, ખાસ કરીને ઉધરસ, છીંક ખાઈને, નાક સાફ કરીને અથવા તમે ખોરાક ખાવ કે ખોરાકને અડો તે પહેલાં. અવારનવાર તમારા હાથ સાફ કરો અને તમારા ચહેરાને ન અડો.

ઉધરસ અને છીંકો ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ઢાંકો

તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વડે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકી દો. જો તમારી પાસે ટિશ્યૂ ન હોય, તો તમારી કોણીના ખાંચામાં ઉધરસ 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.

ચેપનો ફેલાવો 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 કરીને 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 બૅગોમાં ભરી દેવાં જોઈએ. આ બૅગોને બીજી એક બૅગમાં 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 ઓછી કરવા માટે, ધોવાનાં ગંદાં કપડાં ખંખેરશો નહિ. ઉત્પાદકની સૂચનાઓ અનુસાર વસ્તુઓ ધુઓ. બધાં જ

ગંદા કપડાં એક સાથે ધોઈ શકાય છે. જો તમારી પાસે વૉશિંગ મશીન 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 સારા પ્રમાણમાં અવરજવર રાખો, ખાસ કરીને બેઠકના સહિયારા ભાગોમાં. હવાનો પ્રવાહ વધારવા માટે તમે આ કરી શકોઃ

- શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં બારીઓ ખોલો
- બારણાં ખોલો
- કોઈ પણ વેન્ટ્સ ખુલ્લાં હોય અને હવાનો પ્રવાહ રોકાતો ન હોય તેની ખાતરી કરો
- વાપર્યા પછી એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેન (દાખલા તરીકે બાથરૂમોમાં) સામાન્ય કરતાં લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખો અને બારણું બંધ રાખો

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.

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

કેટલાંક લોકો માટે લાંબા સમય સુધી ઘરમાં રહેવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું મુશ્કેલ, હતાશાજનક અને એકલવાયું બની શકે છે અને તમને કે તમારા ઘરનાં બીજાં સભ્યોને ઉદાસીનતા લાગે એવું બની શકે. 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. Every Mind Matters તમારા માનસિક આરોગ્યની બહેતર સંભાળ લેવા માટેનાં સરળ સૂચનો તેમજ સલાહ પૂરાં પાડે છે, તેમજ ઘરમાં રહેતાં લોકો માટે સલાહ સાથેનું કોવિડ-19 હબ પણ પૂરું પાડે છે.

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 દરમ્યાન તમને જરૂર પડવાની હોય તે વસ્તુઓ મેળવવામાં મદદ માટે તમારા એમ્પ્લોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કહો
- આ સમય દરમ્યાન જોઈતી ખોરાકની ચીજ વસ્તુઓ તેમજ દવાઓ જેવી બીજી વસ્તુઓ તમે કેવી રીતે મેળવશો તે વિચારીને આયોજન કરી રાખો
- તમને ચીજ 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 આખા 10 દિવસનું આયોજન કરી રાખવાનું મદદરૂપ લાગે છે. દાખલા તરીકે જો તમારા ઘરમાં કોઇ વ્યક્તિની હાલત વધારે ખરાબ થાય તો તમે શું કરશો તેની પણ અગાઉથી યોજના કરી રાખવાનું તમને કદાચ મદદરૂપ લાગશે

જો તમને માનસિક આરોગ્યને લગતી કટોકટી, ઈમર્જન્સી કે ભાંગી પડવા જેવા સંજોગોમાં મદદની જરૂર હોય, તો તરત જ સલાહ અને ચકાસણી મેળવો. કોવિડ-19ની મહામારી દરમ્યાન પણ, પુખ્ત વયનાં લોકો અને બાળકો માટે ચોવિસે કલાક તાત્કાલિક માનસિક આરોગ્યની સહાયતા મળી શકે છે. નવા

સર્વિસ ફાઈન્ડરમાં તમારો પોસ્ટકોડ અથવા તમે રહેતાં હો તે નગરનું નામ દાખલ કરીને તમારી સ્થાનિક NHS હેલ્પલાઈનની જાણકારી મેળવો.

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 રદ્દ 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 તમારી પાસે ઇન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો NHS 111 ને કૉલ કરો.

જો તીબીબી 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 વ્યવહારૂ 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 પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, અથવા પોઝિટિવ 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. જો તમને કોરોનાવાઈરસથી અસર થયો ય તો તમે શું સહાયતા મેળવી શકો છો તેની જાણકારી મેળવવાનું ઉપલબ્ધ છે.

તમે ઘરે રહેતાં હો તે દરમ્યાન તમને જરૂર પડવાની હોય તે વસ્તુઓ મેળવવામાં મદદ માટે તમારા એમ્પ્લોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કહો. ખોરાક અને આવશ્યક પુરવઠાઓ મેળવવા પર વધારે માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

તમને ચીજ વસ્તુઓ લાવવામાં મદદ કરી શકે અથવા બીજી કોઈ સહાયતા પૂરી પાડી શકે તેવી વોલન્ટીયરોની કોઈ સુવિધા 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 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 ઘરમાં રહેવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું જરૂરી હોય, તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ મારફતે તમે એક જ વાર મળતી £500ની ચૂકવણી મેળવવા માટે કદાચ હકદાર બની શકો. તમે NHS ટેસ્ટ

એન્ડ ટ્રેસ સપોર્ટ પેમેન્ટ સ્કીમ માટે ઓનલાઈન અથવા NHS COVID-19 એપ મારફતે અરજી કરી શકો છો.

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

- તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા અને NHS COVID-19 એપ દ્વારા પણ 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 હોઃ
  - 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, પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું 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 ચિહ્નો 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 સ્ટેરીલાઈઝ્ડ કરી લો. તમારે બોટલો અથવા બ્રેસ્ટ પમ્પ બીજા કોઈ સાથે વહેંચીને વાપરવા જોઇએ નહીં.

તમને રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબસ્ટેટ્રિશ્યન્સ એન્ડ ગાઈનેકોલોજિસ્ટ્સ પાસેથી વધારે માહિતી મળી શકશે.

શીખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારીઓ ધરાવતાં લોકો

જો તમને અથવા તમારી સાથે રહેતાં લોકોમાંથી કોઈને શીખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટીઝમ અથવા ગંભીર માનસિક બીમારી હોય તો આ બધાં પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને. તમારાથી બની શકે તેટલી ક્ષમતાપૂર્વક આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો, અને સંભાળની જે કોઈ યોજના અમલમાં હોય તે

અનુસાર તમારી જાતને અને તમારી નિકટનાં સ્વજનોને સલામત તેમજ તંદુરસ્ત રાખો.

1. આ માર્ગદર્શિકાના હેતુસર આમાં ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ કોન્ટેક્ટ ટ્રેસરો/કોલ હેન્ડલરો, NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સાથે કામ કરતાં લોકલ ઓથોરિટીનાં કોન્ટેક્ટ ટ્રેસરો, પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડની આરોગ્ય સુરક્ષા ટુકડીઓ તેમજ NHS કર્મચારીઓનો (આરોગ્ય સંભાળના સંપર્કો માટે) સમાવેશ થાય છે ↩