

માર્ગદર્શન

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળવું (કોવિડ-19)

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને સલામત રીતે મળવા અંગે સલાહ.

આમના તરફથી:

[કેબિનેટ ઓફિસ](#)

પ્રકાશિત

10 મે 2021

અહીં લાગુ પડે છે:

ઈંગ્લેન્ડ

અનુક્રમણિકા

કોવિડ-19 કેવી રીતે ફેલાય છે

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળતી વખતે બને તેટલાં જોખમો ઓછાં કરવા

પગલું 3

આ પાનું છાપો

ઈંગ્લેન્ડમાં કોવિડ-19નો ફેલાવો ચાલુ જ છે અને નવા પ્રકારના ચિંતાજનક વાઇરસો મળી આવવાનું ચાલુ છે.

તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોને મળતાં પહેલાં તમને પોતાને કોવિડ-19 નો ચેપ લાગવાનો અને તમે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવો તેના જોખમનો વિચાર કરવો જોઈએ. કોઈ પરિસ્થિતિ આમ તો જોખમરહિત નથી, પરંતુ, તમે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળવાનું વધુ સલામત બનાવવાનાં પગલાં લઈ શકો છો. રસીઓથી કોવિડ-19 લાગવાની અને બીજા લોકોમાં તે ફેલાવાની તેમજ ગંભીર બીમારી થવાની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે (પરંતુ સાવ જ દૂર થતી નથી). આ પગલાં અનુસરવાથી, તમે તમારી જાતનું, તમારાં સ્વજનોનું તેમજ તમારા સમાજનાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકો છો.

કોવિડ-19 કેવી રીતે ફેલાય છે

કોઈ ચિત્તો વગર પણ કોવિડ-19 થયો હોય તે શક્ય છે. તમને સાવ હળવાં ચિત્તો હોય કે જરા પણ ચિત્તો ન હોય તો પણ તમે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકો છો. કોવિડ-19 થયો હોય તેવાં લગભગ 3માંથી 1 વ્યક્તિને તેનાં કોઈ ચિત્તો દેખાતાં નથી, આથી પોતાની જાણ બહાર જ તેઓ બીજા લોકોમાં વાયરસ ફેલાવી શકે છે.

કોવિડ-19નો ફેલાવો મુખ્યત્વે ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ સાથેના નજીકના સંપર્કથી થાય છે. જ્યારે કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિ શ્વાસ લે, બોલે, ઉઘરસ કે છીંક ખાય, ત્યારે તેઓ વાયરસ વાળા પ્રવાહીનાં ટીપાં (ઝીણાં છાંટા અને છંટકાવ) બહાર ઉડાડે છે જે કોવિડ-19નું કારણ બને છે. આ ટીપાં બીજી વ્યક્તિ શ્વાસમાં લઈ શકે છે.

જ્યારે ચેપ લાગેલ લોકો સપાટીઓ અને ચીજ વસ્તુઓની નજીક ઉધરસ કે છીંક ખાય કે તેને અડે ત્યારે તે પણ કોવિડ-19થી પ્રદૂષિત થઈ શકે છે.

જો તમને કોવિડ-19 થયો હોય, તો તમે ફર્નિચર, બાંકડા કે બારણાના હેન્ડલો વગેરે જેવી સપાટીઓ પર તે ફેલાવશો તેનું જોખમ રહેલું છે, પછી તમે સીધા ત્યાં ન અડો તો પણ. તમારા પછીની જે વ્યક્તિ તે સપાટીઓને અડશે તેમને તેનો ચેપ લાગી શકે છે.

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળતી વખતે જોખમો બને તેટલાં ઓછાં કરવાં

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિએ, ભલે ગમે તેટલાં હળવાં હોય તો પણ, અથવા ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તે વ્યક્તિએ ઘરમાં જ રહેવું અને તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. આનું કારણ એ છે કે તમે તેનો ચેપ બીજાં લોકોમાં ફેલાવી શકો છો. NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સૂચના આપવામાં આવ્યા બાદ જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ નહિ કરો, તો તમને દંડ કરવામાં આવી શકે છે. આઈસોલેશનના પૂરેપૂરા સમયગાળા માટે [ઘરમાં જ રહો](#) અને મુલાકાતીઓને તમારા ઘરે કે ગાર્ડનમાં ન બોલાવો. જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, અને તમે અત્યાર સુધી ન કરાવ્યો હોય તો [PCR ટેસ્ટ](#) કરાવવાની ગોઠવણ કરો.

હાલમાં, તમે વધુમાં વધુ છ લોકોને અથવા બીજા એક ઘરનાં સભ્યોને ઘરની બહાર એટલે કે આઉટડોર મળી શકો છો (ઘરના સભ્યોમાં તેમની સાથે જોડાયેલ સપોર્ટ બબલનો સમાવેશ થાય છે). પગલું 3 થી - 17 મેના દિવસથી - તમે ઘરની બહાર વધુમાં વધુ 30 લોકોને અને વધુમાં વધુ છ જણાંને અથવા બીજા કોઈ એક

ઘરનાં સભ્યોને ઘરની અંદર એટલે કે ઇનડોર મળી શકશો [આમાં અમુક અપવાદો છે](#). તમારા પોતાના ગ્રુપ (આઉટડોર હોય તો 30 લોકો અથવા ઇનડોર ૯ લોકોના ગ્રુપ) બહારની કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમારે હળવું મળવું ન જ જોઈએ

સરકારનું એ માર્ગદર્શન ચાલુ રહે છે કે તમારા પોતાના ઘરના કે સપોર્ટ બબલનાં સભ્યો ન હોય તેમનાથી જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારે 2 મીટર દૂર રહેવું જોઈએ, અથવા જો તમારાથી 2મીટર દૂર ન રહી શકાય, તો ત્યાં વધારાના સાવચેતીનાં પગલાં અમલમાં રાખીને 1 મીટર દૂર રહેવું જોઈએ (જેમ કે ચહેરા પર આવરણો પહેરીને). આપણે જેમ રોડમેપ પર આગળ વધતા જઈએ છીએ અને રસીકરણથી વધુને વધુ લોકોને રક્ષણ મળી રહ્યું છે, ત્યારે સરકારના નિયમો પરથી ખસેડીને અંગત જવાબદારી પર ભાર મૂકવામાં આવશે. આથી, તમે સાથે ન રહેતાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિથી 2 મીટર દૂર રહેવાની તમને સૂચના આપવાને બદલે, સાવચેત રહેવાનું અને જોખમોનો વિચાર કરવાનું તમને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવશે.

પગલું 3

17 મેથી, જો તમે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળી રહ્યાં હો, તો તમે તેમનાથી તમારું અંતર જાળવવા માગો છો કે નહિ તે જાતે પસંદ કરી શકો છો, પરંતુ તમારે હજુયે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. આ સલાહ દરેક જણને લાગુ પડે છે, જેઓ [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત](#) હોય તે લોકો અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને પણ, કેર હોમના નિવાસીઓ સિવાય, જેમના માટે અલગ માર્ગદર્શન લાગુ પડે છે.

કોવિડ-19 મુખ્યત્વે નજીકના સંપર્કમાં (2 મીટરની અંદર) હોય તે લોકોની વચ્ચે ફેલાય છે. તમે બીજાં લોકોથી જેટલાં વધારે દૂર રહી શકો, અને તેમની સાથે નજીકના સંપર્કમાં ઓછો સમય વીતાવો તેટલી જ કોવિડ-19 લાગવાની અને તમે બીજા લોકોમાં તે ફેલાવો તેની તમારી શક્યતાઓ ઓછી છે. નજીકનો સંપર્ક, ભેટવા સહિત, કોવિડ-19ના ફેલાવાનું જોખમ વધારે છે.

કોવિડ-19ના ફેલાવાની શક્યતાઓ ઘટાડવા માટે તમે લઈ શકો અને તમારી જાતને અને સ્વજનોને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરી શકો તેવાં પગલાં છે. આમાં સમાવેશ થાય છે:

- બહાર મળવું - જ્યારે લોકો બહાર ખુલ્લામાં મળે અને શારીરિક રીતે એકબીજાંથી દૂર રહે, ત્યારે કોવિડ-19નું કારણ બનતા વાયરસ સાથેનાં રજકણો હવામાં ઉડી જાય છે, જેથી બીજી વ્યક્તિના શ્વાસમાં તે જવાની શક્યતાઓ ઘટી જાય છે.
- જો તમે ઘરની અંદર મળો, તો તે જગ્યામાં હવાની સારી અવરજવર હોવાની ખાતરી કરો. બારીઓ અને બારણાં ખોલી નાંખો, અથવા બીજી કોઈ રીતે અંદર પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજી હવા આવવા દો. રૂમમાં તાજી હવા અંદર લાવવાથી અને કદાચ વાયરસનાં રજકણો હોઈ શકે તેવી વાસી હવા રૂમમાંથી બહાર કાઢવાથી કોવિડ-19 ફેલાવાની શક્યતા ઓછી થાય છે. અંદર જેટલી વધારે તાજી હવા આવવા દેશ, એટલું જ હવામાં ઉડતા વાયરસના કણો રૂમમાંથી બહાર નીકળી જશે.
- તમને આપવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે રસી લઈ લો, અને બીજાંને પણ તે માટે પ્રોત્સાહિત કરો. રસીઓથી કોવિડ-19 લાગવાની અને બીજા લોકોમાં તે ફેલાવાની તેમજ ગંભીર બીમારી થવાની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે

(પરંતુ સાવ જ દૂર થતી નથી). તમને અને તમારાં સ્વજનોને રસી મળી ચૂકી છે કે નહિ અને નજીકથી સંપર્કમાં આવતા પહેલાં રસીની અસર થવા પૂરતો સમય વીતી ચૂક્યો છે કે નહિ તેનો વિચાર કરો.

- યાદ રાખો કે કેટલાંક લોકો બીજાં લોકો કરતાં કોવિડ-19થી ગંભીરપણે બીમાર થઈ શકે તેટલાં વધારે અરક્ષિત હોય છે. કેટલાંક લોકો ઉપર કોવિડ-19નું અને એટલા માટે નજીકના સંપર્કોનું જોખમ બીજાં લોકો કરતાં વધારે મોટું હોય છે, દાખલા તરીકે તેઓ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય, ગર્ભવતી હોય કે વૃદ્ધ હોય. દાખલા તરીકે, તમે આ સમયે કોઈ વૃદ્ધ સગાં સાથે નજીકનો સંપર્ક નહિ કરવાનું પસંદ કરી શકો, ખાસ કરીને જો તમારામાંથી બંને અથવા કોઈ એકે હજી સુધી રસી લીધી ન હોય.
- તમે કેટલાં લોકો સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવો છો અને કેટલા સમય સુધી તે બને તેટલું ઓછું રાખો. તમે જેટલાં વધારે લોકો સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવશો - ખાસ કરીને જો તેઓ જુદા જુદા ઘરોનાં હોય - તેટલી જ કોવિડ-19 થવાની કે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાની તમારી શક્યતાઓ વધી જાય છે. લાંબા સમય સુધી નજીકના સંપર્કમાં રહેવાથી રોગના પ્રસારણનું જોખમ વધે છે, પરંતુ યાદ રાખશો કે ટૂંકા સમયના સંપર્કથી પણ કોવિડ-19 ફેલાઈ શકે છે અને નજીકના સંપર્ક જેવી કોઈપણ બાબત માટે સંપૂર્ણપણે સલામત સમય નથી.
- અઠવાડિયે બે વાર ટેસ્ટ કરાવો, તમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો પણ. કોરોનાવાયરસ થયો હોય તેવાં લગભગ 3માંથી 1 વ્યક્તિને તેનાં કોઈ ચિહ્નો દેખાતાં નથી, આથી પોતાની જાણ બહાર જ તેઓ બીજા લોકોમાં વાયરસ ફેલાવી શકે છે. નિયમિતપણે ટેસ્ટ કરાવવાથી જોખમ ઘટાડવામાં મદદ થશે, ખાસ કરીને તમારા ઘરની બહારનાં બીજાં લોકોને મળતા

પહેલાં. તમે તમારા અને તમારા સ્વજનો માટે [મફત હોમ ટેસ્ટ્સ મંગાવી શકો છો](#) જે 30 મિનિટની અંદર પરિણામ આપી દે છે.

- વાયરસનાં રજકણો દૂર કરવા માટે નિયમિત રીતે હાથ ધુઓ અને સપાટીઓ સાફ કરો.

બીજાં લોકો જે પોતાનું અંતર જાળવી રાખવા માગતાં હોય તો તમારે હંમેશાં તેમના માટે જગ્યા આપવી જોઈએ.

યાદ રાખો કે તમારા છ વ્યક્તિના (અથવા બે ઘરોનાં લોકોના) જૂથની બહારનાં લોકો સાથે ઇનડોર, અથવા આઉટડોર હો તો તમારા 30 જણાના જૂથ બહારનાં લોકો સાથે હળવા મળવાની તમને અનુમતિ નથી, સિવાય કે અપવાદ લાગુ પડતો હોય.

અમુક સ્થાનોમાં, કેટલુંક નિશ્ચિત માર્ગદર્શન હશે જે તમે મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે હો તો પણ તમારે અનુસરવાનું જરૂરી રહેશે. ત્યાંના કર્મચારીઓ તેમજ જાહેર જનતાનાં અન્ય લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે આ અગત્યનું છે. તમે જે સ્થળે હો તેમના માટેનું માર્ગદર્શન તમારે હંમેશાં અનુસરવું જોઈએ (દાખલા તરીકે, શિક્ષણ, આરોગ્ય કે સંભાળના સ્થાનમાં).

કોવિડ-સુરક્ષાના નિયમો, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગની આવશ્યકતાઓ, કામના સ્થળે તેમજ ધંધાઓ અને જાહેર સ્થાનોમાં લાગુ પડવાનું ચાલુ રહે છે. સ્થળ પર સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ અમલમાં રાખીને કેટલી સંખ્યામાં લોકોને સમાવી શકાય છે તેની ગણતરી કરવાની સ્થળના માલિકની જવાબદારી પર આ માર્ગદર્શનની અસર થતી નથી.