

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નો ફેલાવો થતો કેવી રીતે અટકાવવો

તમારી જાતનું અને બીજાનું રક્ષણ કરો.

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) લાગવાનું કે તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ કરવા દરેક જણ માટે આ માર્ગદર્શિકા બનાવવામાં આવી છે. આ પગલાં અનુસરીને, તમે તમારું પોતાનું, તમારાં સ્વજનો તેમજ તમારા સમાજનાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરશો.

કોઈ ચિહ્નો વગર કોવિડ-19 થઈ શક્ય છે. તમને માત્ર હળવાં ચિહ્નો હોય કે જરા પણ ચિહ્નો ન હોય, તમે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકો છો.

તેનો ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ સાથેના નજીકના સંપર્ક મારફતે મુખ્યત્વે કોવિડ-19 ફેલાય છે. જ્યારે કોવિડ-19 થયો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ શ્વાસ લે, બોલે, ઉધરસ કે છીંક ખાય, ત્યારે તેઓ કોવિડ-19નું કારણ બનતાં વાઈરસ સાથેનાં ઝીણાં રજકણો (પ્રવાહી કે થૂંકનાં ટીપાં અને છાંટાં) બહાર ઉડાડે છે. આ રજકણો બીજી વ્યક્તિ પોતાના શ્વાસમાં લઈ શકે.

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

જો તમને કોવિડ-19 થયો હોય, અને ફર્નિચર, બેઠકો કે બારણાંના હેન્ડલો જેવી સપાટીઓને તમે સીધા ન અડો તો પણ ત્યાં બધે તમે વાઈરસ ફેલાવશો તેનું જોખમ રહેલું છે. તે પછી તે સપાટીઓ પર જે બીજી વ્યક્તિ હાથ અડાડશે તેમને તેનો ચેપ લાગી શકે છે.

તમે બીજાં લોકોને મળવાનું ટાળવાનો પ્રયત્ન કરો તો પણ, તમે વાઈરસના સંપર્કમાં નહિ આવો તેવી કોઈ ખાતરી આપી શકાય નહિ. આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલાં બધાં જ પગલાં દરેક સમયે અનુસરવાથી, પછી ભલે તમારી તબિયત સારી હોય તો પણ, કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમે [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત](#) હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં હો તો આ ખાસ કરીને અગત્યનું છે.

તમારું અંતર રાખો

જ્યાં બીજાં લોકો જતાં હોય તેવાં સ્થળોએ જતાં પહેલાં તમે સાથે ન રહેતાં હો તે લોકોને મળતાં પહેલાં તમને ખોવાને કોવિડ-19 લાગવાનો તેમજ તમે તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવો તેના જોખમનો વિચાર કરવો જોઈએ. આમ તો કોઈ પરિસ્થિતિ સાવ જોખમ ભરતી નથી, પરંતુ કોવિડ-19ના ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવા અને મિત્રો તેમજ કુટુંબીજનોને મળવાનું વધારે સલાતમ બનાવવા, તમારે આમ કરવું જોઈએ:

- તમે જેમની સાથે રહેતાં ન હો અથવા જેઓ તમારા સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તે લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર રહો
- તમે કેટલાં લોકો સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવો છો અને કેટલા સમય માટે, તે બને તેટલું ઓછું કરો
- ભીડવાળા એવા વિસ્તારોમાં ઓછો સમય વીતાવો જ્યાં સોશિયલ ડિસ્ટન્સ રાખવાનું કદાચ મુશ્કેલ બની શકે

- તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તે લોકો સાથે મોઢું સામસામે રહે તેવી રીતનો અને સીધો સંપર્ક ન કરો
- કામ કરવા માટે તમારા ઘરે આવનારાં લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર રહો, જેમ કે સફાઈ કામદાર કે કોઈ આવશ્યક કે તાત્કાલિક કામ કરવા આવેલ વેપારી માણસથી

જો તમે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળી રહ્યાં હો તો તમારે હજુ પણ સાવચેત રહેવું જોઈએ, તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય તો પણ. તમને માત્ર હળવાં ચિહ્નો હોય કે જરા પણ ચિહ્નો ન હોય, તોયે તમે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકો છો.

યાદ રાખો કે કેટલાંક લોકો કોવિડ-19થી ગંભીરપણે બીમાર પડવા સામે બીજાં લોકો કરતાં વધુ અરક્ષિત હોય છે અને કોઈ પણ નજીકનો સંપર્ક તેમના માટે વધારાનું જોખમ ઊભું કરે છે. દાખલા તરીકે, જે લોકો તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય અથવા જેમને રસી ન મળી હોય.

મિત્રો અને કુટુંબીજનોને મળવા વધે વધારાની માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે.

સલામત અંતર સંપર્કવાનું શા માટે અગત્યનું છે

કોવિડ-19 મુખ્યત્વે નજીકથી (2 મીટરની અંદર) સંપર્કમાં આવતાં લોકો વચ્ચે ફેલાય છે. લાંબા સમય સુધી નજીકના સંપર્કમાં રહેવાથી જોખમ વધે છે, પરંતુ ટૂંકા સમયના સંપર્કથી પણ કોવિડ-19 ફેલાઈ શકે છે.

તમે બીજાં લોકોથી જેટલાં વધારે દૂર રહેશો, અને તેમની સાથેના નજીકના સંપર્કમાં જેટલો ઓછો સમય વીતાવશો, એટલું જ તમને કોવિડ-19 લાગવાની અને તમે બીજાં લોકોમાં તે ફેલાવો તેની શક્યતા ઓછી છે. નજીકનો સંપર્ક, ભેટવા સહિતથી કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ વધે છે.

સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતાની પાયાની બાબતો યાદ રાખો

તમે ગમે ત્યાં હો કે ગમે તે કરતાં હો, સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતાના પાયાના નિયમોનું પાલન કરવાથી તમારું અને બીજાંનું કોવિડ-19થી રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે. આ છે:

- તમારા હાથ ધોવા
- તમારી આસપાસની જગ્યા સાફ કરવી
- તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકવાં

તમારા હાથ ધોવા

આખા દિવસ દરમિયાન નિયમિત રીતે સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો. તમારે ઉધરસ, છીંક ખાધા પછી, નાક સાફ કરીને તેમજ ખોરાક ખાતાં કે ખોરાકને અડતાં પહેલાં તમારા હાથ ધોવા જોઈએ. બીજાં ઘણાં લોકો જે સપાટીઓને અડ્યાં હોય તેવી સપાટીઓનો સંપર્ક થયા પછી તમારા હાથ ધુઓ, જેમ કે હેન્ડલો, હેન્ડરેઈલો તેમજ લાઈટની સ્વિચો, અને રસોડાં અને ખાથરૂમો જેવા સહિયારા વિસ્તારો. જો તમારે ઘરની બહાર નીકળવું જ પડે તેમ હોય તો તમે પાછા આવો એટલે તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો.

શક્ય હોય ત્યાં તમારી આંખો, નાક અને મોઢા પર હાથ ન અડાડો. જો તમારે મોઢા પર હાથ અડાડવો જ પડે તેમ હોય (જેમ કે તમારું ચહેરાનું આવરણ પહેરવા કે કાઢવા માટે), તો તે કરતાં પહેલાં અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો કે સેનિટાઈઝ કરી લો.

હાથ ધોવાનું શા માટે અગત્યનું છે

હાથ ઘણી સપાટીઓને અડે છે અને વાઈરસોથી પ્રદૂષિત થઈ શકે છે. એકવાર પ્રદૂષિત થયા પછી, હાથ પરથી તે વાઈરસ તમારી આંખો, નાક અને મોઢા પર જઈ શકે છે. ત્યાંથી વાઈરસ તમારા શરીરમાં પ્રવેશીને તમને ચેપ લગાડી શકે છે.

જો તમને કોવિડ-19 લાગ્યો હોય, તો (તમે જ્યારે ઉધરસ ખાવ કે બોલો ત્યારે) તમારા નાક અને મોઢામાંથી તે વાઈરસ તમારા હાથ પર લાગી શકે છે અને તે પછી તમે જે સપાટીઓને અડો તેના પર લાગી શકે છે.

તમારા હાથ ધોવાથી અને સેનિટાઈઝ કરવાથી તે વાઈરસ તેમજ અન્ય જીવાણુઓ દૂર થઈ જાય છે, આથી જો તમે તમારા અહેરાને અડો તો ચેપ લાગવાની શક્યતા ઓછી છે. તમારા હાથ સાફ કરવા માટે સાબુ અને પાણી સૌથી અસરકારક રસ્તો છે, ખાસ કરીને જો તે નરી આંખે જ ગંદા દેખાતા હોય તો. સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરી શકાય છે.

તમારી આસપાસની જગ્યા સાફ કરો

સપાટીઓ અવારનવાર સાફ કરો. જે સપાટીઓ વારંવાર અડવામાં આવતી હોય તેના પર ખાસ ધ્યાન આપો, જેમ કે હેન્ડલો, લાઈટની સ્વિચો, કામની સપાટીઓ તેમજ ઈલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો.

તમામ સખત સપાટીઓ, ભોંય, ખુરશીઓ, બારણાંના હેન્ડલો તેમજ સેનિટરી ફિટિંગો વગેરે સાફ કરવા માટે ડિસ્પોઝેબલ (એકવાર વાપરીને ફેંકી દેવાનાં) કપડાં, કાગળના રોલ અથવા ડિસ્પોઝેબલ મોપના કપડાં વાપરો - 'એક જગ્યા, એકવારની સફાઈ, એક સરખી દિશામાં' વિચારો. વાપરવામાં આવતા કોઈ પણ કપડાં, કાગળના રોલ કે મોપના કપડાના ભાગનો તમારા સામાન્ય ઘરેલું કચરાની સાથે નિકાલ કરી શકાય છે.

તમારા ઘરની સફાઈ કરતી વખતે ઘરગથ્થુ વપરાશનો સામાન્ય ડીટરજન્ટ વાપરવાનું યોગ્ય છે. તમારા ઘરની બહાર સફાઈ અને કચરાનો નિકાલ કરવા વિશેની માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

તમારી આસપાસની જગ્યા સાફ કરવાનું શા માટે અગત્યનું છે

કોવિડ-19 નાનાં પ્રવાહીનાં ટીપાં, પ્રવાહીના છંટકાવ અને સીધા સંપર્ક મારફતે ફેલાય છે. કોવિડ-19નો ચેપ લાગેલાં લોકો જ્યારે કોઈ સપાટીઓ અને ચીજ વસ્તુઓને અડે, તેમના પર ઉધરસ કે છીંક ખાય અથવા તેના પર શ્વાસ બહાર કાઢે ત્યારે તે પ્રદૂષિત થઈ શકે છે.

તે પછી તે સપાટીને જે બીજી વ્યક્તિ અડે અને પછી પોતાની આંખો, નાક અને મોઢાને અડે તો તે વ્યક્તિને તે વાઈરસનો ચેપ લાગી શકે છે. સપાટીઓ સાફ કરવાથી પ્રદૂષણ ફેલાવાનું પ્રમાણ ઘટશે અને તે રીતે રોગનો ફેલાવો ઓછો થશે.

તમે જેટલી વધારે સફાઈ કરશો તેટલું જ તમે તે ચેપી સપાટીને તમે કે બીજું કોઈ અડો તે પહેલાં ત્યાંથી વાઈરસ સાફ થઈ જવાની શક્યતા વધારે છે.

તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું અને નાક 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.

તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકવાનું શા માટે અગત્યનું છે

ઉધરસ અને છીંક ખાવાથી વ્યક્તિ દ્વારા ફેલાવવામાં આવતાં પ્રવાહીનાં ટીપાં અને છંટકાવનું પ્રમાણ, તે હવામાં કેટલે દૂર સુધી ફેલાવાનું તેમજ જેટલો સમય હવામાં રહે તેનું પ્રમાણ વધે છે.

ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ મોઢું ઢાંક્યા વગર ઉધરસ કે છીંક ખાવાથી તેમની આસપાસનાં બીજાં લોકોને ચેપ લાગવાનું જોખમ ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં વધી જશે.

તમારું નાક અને મોઢું ઢાંકવાથી, તમે વાઈરસ ધરાવતાં પ્રવાહીનાં ટીપાં તેમજ છંટકાવનો ફેલાવો ઓછો કરશો.

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

ચહેરા પર આવરણ પહેરો.

એવાં કેટલાંક [સ્થળો](#) જ્યાં તમારે ચહેરા પર આવરણ પહેરવાનું કાયદા અનુસાર ફરજિયાત છે.

તમારે અન્ય બંધિયાર સ્થળોમાં પણ ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જોઈએ જ્યાં સામાજિક અંતર રાખવાનું મુશ્કેલ હોઈ શકે અને જ્યાં તમે સામાન્ય રીતે જેમને ન મળતાં હોય તેવાં લોકોના સંપર્કમાં આવી શકો તેમ હોય.

ચહેરા પર આવરણ પહેરવાનું દરેક સ્થિતિમાં અથવા અમુક લોકો, જેમને તેમાંથી [મુક્તિ](#) મળેલી હોય તેમના માટે કદાચ શક્ય ન પણ બને; કૃપા કરીને આવા સંજોગોમાં ધ્યાન રાખીને માન જાળવશો.

ચહેરા પર આવરણ પહેરવાનું શા માટે અગત્યનું છે

કોવિડ-19 તેનો ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢે, બોલે, ઉધરસ કે છીંક ખાય ત્યારે તેમના નાક અને મોઢામાંથી બહાર ઉડતાં પ્રવાહીનાં ઝીણાં ટીપાં અને છાંટાથી હવા મારફતે ફેલાય છે.

સર્વોત્તમ ઉપલબ્ધ વૈજ્ઞાનિક પુરાવો એ છે, કે જ્યારે યોગ્ય રીતે ચહેરા પર આવરણ પહેરવામાં આવ્યું હોય ત્યારે કોવિડ-19 વાળા પ્રવાહીનાં છંટકાવનો ફેલાવો ઓછો થાય છે જેથી બીજાં લોકોના રક્ષણમાં મદદ મળે છે. ચહેરા પરના આવરણથી જેમને કોઈ ચિત્તે ન જણાતાં હોય તે લોકો પણ જ્યારે વાતો કરે અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લે ત્યારે વાઈરસ નીકળતો ઘટાડો પણ તેનો ફેલાવો થતો ઓછો કરી શકાય છે.

ચહેરા પરનાં આવરણોનો ઉદ્દેશ તે પહેરનાર વ્યક્તિ કરતાં બીજાં લોકોનું કોવિડ-19થી રક્ષણ કરવાનો વધારે છે અને તે પહેરવાથી સામાજિક અંતર જાળવવાનું અને નિયમત હાથ ધોવાનું બંધ ન કરવું જોઈએ.

તાજી હવા અંદર આવવા દો (વેન્ટિલેશન)

તમે ઘરમાં વેન્ટિલેશન માટે તેમજ બારણાં અને બારીઓ ખોલીને પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજી હવા અંદર આવવા દેવાની ખાતરી કરો, ભલે પછી તે થોડા સમય પૂરતી થોડીક હવા હોય. જો તમારી પાસે એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેન હોય (દાખલા તરીકે બાથરૂમ કે રસોડામાં), તો તે રૂમ કોઈ વાપરી લે પછી તે સામાન્ય કરતાં લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખો અને બારણું બંધ રાખો

જો ઘરમાં કોઈ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યું હોય, તો તેમના રૂમની બારી ખોલી નાંખો અને બારણું બંધ રાખો, જેથી ઘરના બીજા ભાગોમાં પ્રદૂષિત હવાનો ફેલાવો ઓછો થાય. તમારા ઘરમાં કામ કરનાર કોઈ જતાં રહે, જેમ કે સફાઈ

કામદાર કે વેપારી માણસ, તે પછી થોડા સમય માટે બારીઓ પૂરેપૂરી ખુલ્લી રાખો.

જો તમને અવાજ, સલામતી કે હીટીંગના ખર્ચની ચિંતા હોય, તો માત્ર થોડા સમય પૂરતી બારીઓ ખોલવાથી પણ વાઈરસનો ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ થઈ શકે છે. ગરમ કપડાં કે વધારાના કપડાં પહેરવાથી તમને હૂંફાળા રહેવામાં મદદ થશે. તમે કદાચ તમારા રૂમની ગોઠવણ બદલી શકો જેથી ખુલ્લી બારીઓ કે બારણાંમાંથી આવતા ઠંડા પવનની બહુ નજીકમાં તમારે ન બેસવું પડે.

તાજી હવા અંદર આવવા દેવાનું શા માટે અગત્યનું છે

જ્યારે કોવિડ-19નો ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ ઉધરસ ખાઈ, વાતચીત કરે કે શ્વાસ બહાર કાઢે ત્યારે તેઓ ઝીણાં પ્રવાહીનાં ટીપાં અને છંટકાવ બહાર કાઢે છે જે બીજી વ્યક્તિ પોતાના શ્વાસમાં લઈ શકે. પ્રવાહીનાં મોટાં ટીપાં ઝડપથી નીચે જમીન પર પડી જાય છે, પરંતુ કોવિડ-19 થઈ શકે તેવા વાઈરસ સાથેનાં ઝીણાં ટીપાં અને છંટકાવ થોડા સમય માટે ઘરની અંદર હવામાં ઉડ્યા કરે છે, ખાસ કરીને જો ત્યાં કોઈ વેન્ટિલેશન ન હોય તો.

વેન્ટિલેશન એટલે કે આ સહિયારી હવા બદલીને તેની જગ્યાએ બહારથી તાજી હવા અંદર લાવવાની પ્રક્રિયા. વિસ્તારમાં જેટલી વધારે તાજી હવાની અવરજવર હશે, તેટલી જ વધારે તાજી હવા શ્વાસમાં લેવા મળશે, અને વ્યક્તિ ચેપી હવા શ્વાસમાં લેવાની શક્યતા ઓછી થશે.

જો તમને ચિહ્નો હોય તો ટેસ્ટ કરાવો

ટેસ્ટ કેવી રીતે કરાવવો

કોવિડ-19નાં સૌથી અગત્યનાં ચિહ્નો છે:

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

જો તમને આમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, તો [મફત NHS ટેસ્ટ મેળવો](#) પર ક્લિક કરો અથવા કોવિડ-19નો મફત ટેસ્ટ બુક કરાવવા માટે NHS 119 પર ફોન કરો. તમને કોવિડ-19 સામે રસી આપવામાં આવેલી હોય અથવા તમને આ પહેલાં કોવિડ-19 થઈ ગયો હોય તો પણ તમારે ટેસ્ટની ગોઠવણ કરવી જોઈએ.

ટેસ્ટ કરાવવાનું શા માટે અગત્યનું છે

તમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે જાણવાનું અગત્યનું છે જેથી તમે ઘરે રહો, સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો અને બીજાં લોકોને તેનો ચેપ ન લગાડો.

ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવવાનો અર્થ એ છે કે જે બીજાં કોઈને તમે કદાચ ચેપ લગાડી ચૂક્યાં હો તેમને (તમે તાજેતરમાં જેમના સંપર્કમાં આવ્યાં હો તેઓ) સંપર્ક પકડવાની કડીઓ મારફતે ઓળખી શકાય છે (તમે કદાચ જેમના [સંપર્કમાં](#) આવ્યાં હો તે લોકોનો સંપર્ક કરવો) અને તેમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સલાહ આપી શકાય છે. કોવિડ-19નો ફેલાવો થતો રોકવા માટેનું આ એક અગત્યનું પગલું છે.

કોવિડ-19 લાગ્યા પછી કે તેની રસી લીધા પછી રોગપ્રતિકારકતા કેટલો લાંબો સમય સુધી રહે છે તેની અમને ચોક્કસ ખબર નથી, આથી ચિત્તે ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાનો ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરે તે અગત્યનું છે.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિત્તે હોય અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તો સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો

તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો જો:

- તમને કોવિડ-19નાં ચિત્તે શરૂ થાય - તમે તમારો ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરી રહ્યાં હો અને તેનાં પરિણામોની રાહ જોઈ રહ્યાં હો તે દરમિયાન તમારે ઘરમાં સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ
- કોવિડ-19 માટેના ટેસ્ટનું તમારું પોઝિટિવ પરિણામ આવે

તમારા આઈસોલેશનના સમયમાં જ્યારથી તમારાં ચિત્તે શરૂ થયાં હોય તે દિવસનો (અથવા જો તમને ચિત્તે ન હોય તો જે દિવસે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસનો) અમને પછીના પૂરા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન એટલે કે તમારે દરેક સમયે ઘરમાં જ રહેવું ફરજિયાત છે, અત્યંત મર્યાદિત સંજોગો સિવાય બીજાં લોકો સાથે કોઈ સંપર્ક રાખવો ન જોઈએ, જેમ કે તબીબી સહાય મેળવવા માટે તમારે કદાચ બીજાં લોકોને તમારા માટે ખરીદી કરી લાવવા કહેવું પડશે, અને જો તમે હાલમાં કોઈ અરક્ષિત વ્યક્તિને સહાય પૂરી પાડી રહ્યાં હો તો કદાચ તે માટે બીજી ગોઠવણો કરવી પડશે. તમારા ઘરે કે બગીચામાં મુલાકાતીઓને બોલાવશો નહિ.

જો લોકોને ચિત્તે હોય અથવા કોરોનાવાઈરસ માટે જેમના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તે લોકો જો તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિની સાથે

અથવા 70 વર્ષથી વધુ ઉંમરની વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હોય તો તેમના માટે વધારાની માર્ગદર્શિકા છે.

સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું શા માટે અગત્યનું છે

જો તમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સૂચના આપવામાં આવી હોય, તો તેનું કારણ એ છે કે તમે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવો તેવું ખૂબ મોટું જોખમ રહેલું છે, પછી ભલે તમારી પોતાની તબિયત સારી લાગતી હોય અને તમને જરા પણ ચિત્તો ન હોય. એટલા માટે માર્ગદર્શન અનુસરવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો પૂરેપૂરો સમયગાળો પૂરો કરવાનું અત્યંત અગત્યનું છે.

જો કોવિડ-19 માટેના ટેસ્ટનું તમારું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય, તો તમારે તાત્કાલિક અને તે પછીના આખા 10 દિવસ માટે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ, કારણ કે આ જ સમય દરમિયાન તમારે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાની સૌથી વધારે શક્યતા રહેલી છે (ચેપી સમયગાળો).

કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિની સાથે તમે રહેતાં હો કે તેમના સંપર્કમાં તમે આવ્યાં હો સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું

તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરો જો:

- જો તમે કોવિડ-19ના ટેસ્ટના પોઝિટિવ પરિણામવાળી અથવા જેમને ચિત્તો હોય અને તેમના ટેસ્ટના પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં હો - તો તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળામાં, તમારા ઘરમાં પહેલી વ્યક્તિને જ્યારથી ચિત્તો શરૂ થયા હોય તે દિવસનો (અથવા જો તેમને કોઈ ચિત્તો ન હતાં તો જે દિવસે તેમનો ટેસ્ટ કરવામાં

આવ્યો હોય તે દિવસનો) અને તે પછીના આખા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે.

- તમારા ઘરમાં સાથે ન રહેતી હોય તેવી કોવિડ-19 માટેનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિનો તમે [સંપર્ક](#) હો - તમારા આઈસોલેશનના સમયગાળામાં તેમની સાથેના તમારા સંપર્કની છેલ્લી તારીખનો અને તે પછીના આખા 10 દિવસનો સમાવેશ થાય છે.

[સેલ્ફ-આઈસોલેશન](#) એટલે કે તમારે દરેક સમયે ઘરમાં જ રહેવું ફરજિયાત છે, અત્યંત મર્યાદિત સંજોગો સિવાય બીજાં લોકો સાથે કોઈ સંપર્ક રાખવો ન જોઈએ, જેમ કે તબીબી સહાય મેળવવા માટે. તમારા ઘર કે બગીચામાં મુલાકાતીઓને બોલાવશો નહિ.

સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહેલાં લોકો માટે [સેલ્ફ-આઈસોલેશન તેમજ ઉપલબ્ધ સહાયતા વિશેની માર્ગદર્શિકા](#) મળી શકે છે.

કોરોનાવાઈરસ થયેલ વ્યક્તિની સાથે તમે રહેતાં હો કે તેમના સંપર્કમાં તમે આવ્યાં હો [સેલ્ફ-આઈસોલેટ](#) કરવાનું શા માટે અગત્યનું છે

જો તમે સંપર્કની વ્યક્તિ હો (જેમનો કોવિડ-19 માટે પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય કે તેનાં ચિહ્નો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે તાજેતરમાં સંપર્કમાં આવ્યાં હો), તો તે વ્યક્તિ સાથેના તમારા સંપર્ક પછીના પૂરેપૂરા 10 દિવસ સુધી તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ.

તમારે 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જ જોઈએ કારણ કે રોગનો સામનો કર્યા પછી તેનો ચેપ લાગવામાં આટલો સમય લાગી શકે છે (ઈન્ક્યુબેશન સમયગાળો).

જો તમને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સૂચના આપવામાં આવી હોય, તો તેનું કારણ એ છે કે તમને કોવિડ-19 થવાનું તેમજ બીજાં લોકોમાં ફેલાવી શકો તેનું ખૂબ મોટું જોખમ રહેલું છે, પછી ભલે તમારી પોતાની તબિયત સારી લાગતી હોય અને તમને જરા પણ ચિત્તો ન હોય. એટલા માટે માર્ગદર્શન અનુસરવાનું અને સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો પૂરેપૂરો સમયગાળો પૂરો કરવાનું અત્યંત અગત્યનું છે.

રસીકરણ

કોવિડ-19થી જેઓ બીમાર પડવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું છે તે લોકોને NHS હાલમાં [કોવિડ-19 રસી](#) આપી રહેલ છે.

રસીથી ગંભીર બીમારી થવાની શક્યતાઓ ઘટતી હોવાનું દેખાયું છે, પરંતુ તે કોવિડ-19 ફેલાતો અટકાવે છે કે નહિ તેની કજુ સુધી અમને ખબર નથી.

તમે રસી લઈ લીધી હોય તો પણ તમે હજુયે બીજાં લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવી શકો છો.

તમારાં મિત્રો, કુટુંબીજનો તેમજ સમાજનાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ માટે, તમને રસી આપવામાં આવ્યા પછી પણ તમારે ઉપરની તમામ સલાહ અનુસરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.