UK Health
Security
Agency

કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો ધરાવતા લોકો

જેમ જેમ આપણે કોવિડ-19 સાથે સુરક્ષિત રીતે જીવતા શીખીએ છીએ, ત્યારે કોવિડ-19નું સંક્રમણ થવાનું અને તેને અન્ય લોકો સુધી ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવામાં સહાય કરવા માટેના પગલાં છે જે આપણે બધા લોકો લઈ શકીએ છીએ. આ પગલાં શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણના ફેલાવાને ઘટાડવામાં પણ મદદ કરશે. ફ્લૂ જેવા કોવિડ-19 અને શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણ સરળતાથી ફેલાઈ શકે છે અને અમુક લોકોને ગંભીર રીતે બીમાર કરી શકે છે.

કોવિડ-19થી થતી ગંભીર બીમારીને રોકવા માટે રસીકરણ ખૂબ જ અસરકારક છે, જો કે તમે રસી લીધી હોય, તો પણ તમને કોવિડ-19 અથવા અન્ય શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ થવાની અને તેને અન્ય લોકો સુધી ફેલાવવાની શક્યતા હોય છે.

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

મોટાભાગના લોકો હવે કોવિડ-19ના મફત પરીક્ષણનો ઍક્સેસ કરી શકશે નહીં. આ માર્ગદર્શન 2 ભાગમાં છે:

1. જો તમે કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણોથી અસ્વસ્થ હો અને તમે કોવિડ-19નું પરીક્ષણ ન કરાવ્યું હોય, તો તમે અન્ય લોકોને સુરક્ષિત કરવા માટે પગલાં લઈ શકો છો.
2. કોવિડ-19નું પરીક્ષણ કરાવનારા અને પોઝિટિવ પરિણામ પ્રાપ્ત કરનારા લોકો માટેની સલાહ.

NHS દ્વારા જે લોકોને જણાવવામાં આવ્યું છે કે તેઓ ગંભીર રીતે બીમાર થવાનું સૌથી વધુ જોખમ ધરાવે છે અને કદાચ કોવિડ-19ની નવી સારવારને પાત્ર છે, તેમની માટે અલગ માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.

આરોગ્ય અને સામજિક સારસંભાળ ક્ષેત્રે કાર્યરત લોકો માટે પણ વધારાનું માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.

કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણથી ગંભીર રીતે બીમાર થવાનું વધુ જોખમ ધરાવતા લોકો

કોવિડ-19 અને અન્ય શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણનું વધુ જોખમ ધરાવતા લોકોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- વૃધ્દ્ધ લોકો
- જે ગર્ભવતી હોય
- જેમણે રસી ન લીધી હોય
- કોઈપણ ઉંમરના એ લોકો જેમના રોગપ્રતિકારક તંત્રની સ્થિતિ પરથી એમ લાગે કે તેમને ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય
- કોઈ પણ ઉંમરનાં એ લોકો જેમને લાંબા સમયની અમુક બીમારીઓ હોય

મોટાભાગના બાળકો અને યુવાનોમાં કોવિડ-19 અને શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણથી ગંભીર રીતે બીમાર થવાનું જોખમ ખૂબ ઓછું છે.

2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના અમુક બાળકો, ખાસ કરીને હૃદયની બીમારી ધરાવતા અથવા અધૂરા માસે જન્મેલા, તેમજ નવજાત શિશુઓમાં શ્વસન સંકોશિકીય વાયરસ (RSV) ને લીધે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાનું જોખમ વધારે હોય છે.

તમારા ઘરની બહાર તમે સંપર્કમાં આવતાં હો તેવી કોઈ વ્યક્તિ પર ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું વધારે જોખમ રહેલું છે કે નહિ તેની તમને હંમેશા ખબર નહિ હોય. તેઓ અજાણી વ્યક્તિ હોઈ શકે છે (ઉદાહરણ તરીકે, સાર્વજનિક પરિવહનમાં તમે જેમની બાજુમાં બેસો છો તે લોકો) અથવા એવા લોકો જેમની સાથે તમે નિયમિત રીતે સંપર્કમાં હો (ઉદાહરણ તરીકે, મિત્રો અને સાથી કર્મચારીઓ). આનો અર્થ એ છે કે સંક્રમણનો ફેલાવો ઘટાડવા અને અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા માટે આ માર્ગદર્શનમાં આપવામાં આવેલી સલાહને અનુસરવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

કોવિડ-19 સહિતના શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો

શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ લોકો વચ્ચે સરળતાથી ફેલાઈ શકે છે. લક્ષણોથી વાકેફ રહેવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે, જેથી તમે તમારા સંક્રમણને અન્ય લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવાના પગલાં લઈ શકો.

કોવિડ-19 અને શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણના લક્ષણો ખૂબ સમાન છે. માત્ર લક્ષણોના આધારે તમને કોવિડ-19, ફ્લૂ અથવા શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણ છે કે કેમ તે કહેવું શક્ય નથી. કોવિડ-19 અને શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણ ધરાવતા મોટાભાગના લોકોને પ્રમાણમાં હળવી બીમારી હશે, ખાસ કરીને જો તેમને રસી આપવામાં આવી હોય.

જો તમને કોવિડ-19 જેવા શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો હોય અને તમને બહુ તાવ આવતો હોય અથવા તમે કામ પર જવા માટે અથવા સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે પર્યાપ્ત રીતે સારું ન અનુભવતા હો, તો તમને ઘરે રહેવાનો પ્રયાસ કરવાની અને અન્ય લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

કોવિડ-19, ફ્લૂ અને શ્વસન સંબંધિત સામાન્ય સંક્રમણના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સતત ઉધરસ આવવી
- શરીરનું ઊંચું તાપમાન, તાવ અથવા શરદી
- સ્વાદ અથવા ગંધ પારખવાની તમારી સામાન્ય ક્ષમતા ગુમાવવી અથવા તેમાં ફેરફાર થવો
- હાંફ ચઢવો
- સમજાવી ન શકાય તેવો થાક લાગવો, ઊર્જાનો અભાવ
- સ્નાયુઓમાં દુખાવો થવો, જે કસરતના લીધે ન થયો હોય
- ખાવાની ઇચ્છા ન થવી અથવા ભૂખ ન લાગવી
- અસામાન્ય કે સામાન્ય કરતાં વધુ લાંબો સમય રહે તેવો માથાનો દુખાવો
- ગળું પકડાઈ જવું, નાક ભરાઈ જવું અથવા વહેવું
- ઝાડા, બીમાર અનુભવવું અથવા બીમાર હોવું

જો તમે આ લક્ષણોથી અસ્વસ્થતા અનુભવતા હો, તો તમારે પુષ્કળ પ્રમાણમાં આરામ કરવો જોઈએ અને શરીરમાં પાણીની માત્રા ટકાવી રાખવા માટે પાણી પીવું જોઈએ. તમારા લક્ષણો સામે મદદ મેળવવા માટે તમે પેરાસિટામોલ જેવી દવાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. શ્વસન સંબંધિત વાયરલ સંક્રમણ માટે

ઍન્ટિબાયોટિક લેવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી કારણ કે તે તમારા લક્ષણોને દૂર કરશે નહીં અથવા ફરીથી સ્વસ્થ થવાની તમારી ઝડપ વધારશે નહીં.

અમુક કિસ્સાઓમાં, તમારા અન્ય લક્ષણોમાં સુધારો થયા પછી પણ કદાચ તમને ઉધરસ ચાલુ રહે અથવા થાક લાગી શકે પણ તેનો અર્થ એ નથી કે તમે હજી પણ સંક્રમિત છો.

તમે NHSની વેબસાઇટ પર આ લક્ષણો વિશેની માહિતી જોઈ શકો છો.

જો તમે તમારા લક્ષણો વિશે ચિંતિત હો અથવા તેઓ વધુ વકરી રહ્યાં હો, તો NHS 111નો સંપર્ક કરીને તબીબી સલાહ લો. ઇમર્જન્સી માટે 999 પર ફોન કરો.

જો તમને કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો હોય અને તમે કોવિડ-19નું પરીક્ષણ ન કરાવ્યું હોય, તો શું કરવું

ઘરે રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને અન્ય લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો

જો તમને કોવિડ-19 જેવા શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો હોય અને તમને બહુ તાવ આવતો હોય અથવા તમે કામ પર જવા માટે કે સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે પર્યાપ્ત રીતે સારું ન અનુભવતા હો, તો જ્યાં સુધી તમારા શરીરનું તાપમાન હવે ઊંચું ન જતું હોય (જો અગાઉ ઊંચું જતું હોય તો) અથવા જ્યાં સુધી તમે અસ્વસ્થ ન અનુભવતા હો, ત્યાં સુધી ઘરે જ રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને અન્ય લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો.

તે ખાસ કરીને મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે તમને ખબર હોય કે જો તેઓ કોવિડ-19 અને શ્વસન સંબંધિત અન્ય સંક્રમણોથી સંક્રમિત થશે, તો તેઓને ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ વધારે ઊંચું છે, તેવા લોકોના નજીકના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો, ખાસ કરીને એવા લોકો કે જેમણે રસી લીધી હોવા છતાં તેઓના રોગપ્રતિકારક તંત્રની સ્થિતિ પરથી એમ લાગે કે તેઓને ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય.

શક્ય હોય, તો ઘરેથી કામ કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતા હો, તો તમારા માટે ઉપલબ્ધ વિકલ્પો વિશે તમારા નિયોક્તા સાથે વાત કરો.

જો તમને વ્યક્તિગત રીતે તબીબી સેવા માટે અથવા દાંતના ડૉક્ટરને મળવા માટે કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો અને તેમને તમારા લક્ષણો વિશે જણાવો.

તમે મિત્રો, કુટુંબીજનો અથવા પડોશીઓને તમારા માટે ખોરાક અને અન્ય આવશ્યક વસ્તુઓ લાવવા માટે કહી શકો છો.

જો તમે તમારા ઘરની બહાર નીકળો છો

જો તમને શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો હોય અને તો પણ તમે તમારા ઘરની બહાર નીકળો છો અને તમને તાવ આવતો હોય અથવા તમે અસ્વસ્થ અનુભવતા હો, તો એવી કોઈપણ વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો જેના વિશે તમને ખબર હોય કે તેઓને ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધારે ઊંચું છે, ખાસ કરીને એવા લોકો કે જેમણે રસી લીધી હોવા છતાં તેઓના રોગપ્રતિકારક તંત્રની સ્થિતિ પરથી એમ લાગે કે તેઓને ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય.

નીચેના પગલાં તમારા સંક્રમણને અન્ય લોકો સુધી ફેલાવવાની શક્યતાને ઘટાડે છે:

- સારી રીતે ફિટ બેસતી હોય એવી એક કરતાં વધુ સ્તરો વડે બનાવેલી ચહેરાની ઢાંકતી કોઈ વસ્તુ અથવા સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરવું
- સાર્વજનિક પરિવહન, મોટા સામાજિક મેળાવડા અથવા બંધ હોય કે હવાની યોગ્ય અવરજવર ન હોય તેવી કોઈ પણ ભીડવાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળવું
- ખુલ્લામાં એવી જગ્યાએ કસરત કરવી જ્યાં તમે અન્ય લોકો સાથે નજીકના સંપર્કમાં નહીં આવી શકો
- જ્યારે તમે ઉધરસ કે છીંક ખાઓ, ત્યારે તમારા મોં અને નાકને ઢાંકવું; તમારા હાથને વારંવાર 20 સેકન્ડ માટે સાબુ અને પાણીથી ધોવા અથવા ઉધરસ, છીંક ખાધા પછી અને નાક સાફ કર્યા પછી અને ખોરાક ખાતા પહેલાં અથવા તેને સ્પર્શતા પહેલાં હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો; તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું

તમારા ઘરમાં સંક્રમણનો ફેલાવો ઘટાડો

જ્યારે તમે અસ્વસ્થ હો, ત્યારે તમારા ઘરના અન્ય લોકોને તમારું સંક્રમણ લાગવાનું જોખમ વધારે હોય છે. આ રહી તે સરળ વસ્તુઓ જે ફેલાવાને અટકાવવામાં સહાય કરવા માટે તમે કરી શકો છો:

- તમે જે લોકો સાથે રહો છો, તેમનાથી અંતર રાખવાનો પ્રયાસ કરો
- શેર કરતા હો તેવા વિસ્તારોમાં સારી રીતે ફિટ બેસતી હોય એવી એક કરતાં વધુ સ્તરો વડે બનાવેલી ચહેરાને ઢાંકતી કોઇ વસ્તુ અથવા સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરો, ખાસ કરીને જો તમે એવા લોકો સાથે રહેતા હો જેમણે રસી લીધી હોવા છતાં તેઓના રોગપ્રતિકારક તંત્રની સ્થિતિ પરથી એમ લાગે કે તેઓને ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય
- તમે જે રૂમમાં રહેતા હો તેમાંથી તમે બહાર નીકળો તે પછી બારીઓ ખોલીને અને ઓછામાં ઓછા 10 મિનિટ સુધી તેમને ખુલ્લી જ રાખીને રૂમમાં હવાની અવરજવર થવા દો
- તમારા હાથ નિયમિત રીતે ધુઓ અને ઉધરસ કે છીંક ખાતી વખતે તમારું મોં અને નાક ઢાંકો
- દરવાજાનાં હેન્ડલ, રીમોટ કન્ટ્રોલ જેવી અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ તેમજ રસોડા અને બાથરૂમ જેવા સહિયારા વિસ્તારો નિયમિત રીતે સાફ કરો.
- જે લોકોને તમારા ઘરે આવવાની જરૂર પડે તેવા કોઈપણને સલાહ આપો કે તમારામાં લક્ષણો છે, જેથી તેઓ પોતાને સુરક્ષિત કરવા માટે સાવચેતી રાખી શકે, જેમ કે સારી રીતે ફિટ બેસતી હોય એવી ચહેરાની ઢાંકતી કોઇ વસ્તુ કે સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરે, શક્ય હોય તો તેઓ દ્વારા તમારાથી અંતર રાખવામાં આવે અને તેઓ નિયમિત રીતે તેમના હાથ ધુએ

GermDefence એ એક એવી વેબસાઇટ છે જે તમારા ઘરમાં તમને અને અન્ય લોકોને કોવિડ-19 અને અન્ય વાયરસ સામે સુરક્ષિત રહેવાની સરળ રીતો ઓળખવામાં સહાય કરી શકે છે. GermDefence વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરનારા લોકોની ફ્લૂ અને અન્ય સંક્રમણોની ઝપેટમાં આવવાની અને તેમને ઘરે ફેલાવવાની શક્યતાઓ ઓછી હોય છે.

કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ સાથે સલામત રીતે રહેવામાં તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવા વિશે વધુ માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલું છે.

કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો ધરાવતા બાળકો અને યુવાન લોકો (18 વર્ષ અને તેથી ઓછી ઉંમરના)

બાળકો અને યુવાનોમાં શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ સામાન્ય છે, ખાસ કરીને શિયાળાના મહિનાઓમાં. સામાન્ય શરદી, કોવિડ-19 અને RSV સહિત વિવિધ શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણને લીધે લક્ષણો જોવા મળી શકે છે.

મોટાભાગના બાળકો અને યુવાનોમાં, આ બીમારીઓ ગંભીર નહીં હોય અને તેઓ આરામ તથા પુષ્કળ માત્રા પ્રવાહી પીને જલ્દીથી પુન:સ્વસ્થ થઈ જશે.

શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણવાળા બહુ ઓછા બાળકો અને યુવાન લોકો ગંભીર રીતે બીમાર થાય છે. લાંબા સમયથી બીમાર રહેતા બાળકો અને યુવાનો માટે પણ આ વાત સાચી છે. 2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના અમુક બાળકો, ખાસ કરીને અધૂરા મહિને જન્મેલા અથવા હૃદયની બીમારીવાળા , RSV થી વધુ ગંભીર રીતે બીમાર થઈ શકે છે.

બાળકો અને યુવાનોના સ્વાસ્થ્ય અને તેમના ભવિષ્ય માટે શિક્ષણ મેળવવું એ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

લક્ષણોવાળા બાળકો અને યુવાનોએ ક્યારે ઘરે રહેવું જોઇએ અને ક્યારે તેઓ શાળા/કૉલેજમાં પાછા આવી શકે છે

વહેતું નાક, ગળું પકડાઈ જવું અથવા સહેજ ઉધરસ જેવા હળવા લક્ષણોવાળા બાળકો અને યુવાનો, જેઓ અન્યથા સ્વસ્થ હોય, તેઓ તેમના શિક્ષણ સ્થાનમાં હાજરી આપવાનું ચાલુ રાખી શકે છે.

બીમાર અને શરીરનું ઊંચું તમાપમાન ધરાવતા બાળકો અને યુવાનોએ ઘરે જ રહેવું જોઈએ અને શક્ય હોય તો અન્ય લોકો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું જોઈએ. તેઓ શાળા, કૉલેજ અથવા ઘોડિયાઘરમાં પાછા જઈ શકે છે અને જ્યારે તેઓને વધુ તાવ ન હોય અને તેઓ હાજરી આપવા માટે પર્યાપ્ત રીતે સારા હોય ત્યારે તેઓ સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરી શકે છે.

શ્વસન સંબંધિત લક્ષણોવાળા બધા બાળકો અને યુવાનોને ઉધરસ અને/અથવા છીંક ખાતી વખતે તેમના મોં અને નાકને નિકાલ કરી શકાય તેવા કાગળથી ઢાંકવા અને કાગળનો ઉપયોગ કર્યા પછી અથવા નિકાલ કર્યા પછી તેમના હાથ ધોવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

જો તમારું બાળક બીમાર હોય, તો મદદ ક્યારે લેવી તે જાણવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો તમે તમારા બાળક વિશે ચિંતિત હો, ખાસ કરીને જો તેઓ 2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના હોય, તો તમારે તબીબી સહાય લેવી જોઈએ.

જો તમારા કોવિડ-19 પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય, તો શું કરવું

ઘરે રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને અન્ય લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો

જો તમારા કોવિડ-19 પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય, તો તમારામાં કોઈ લક્ષણો ન હોવા છતાં પણ શક્યતાઓ વધુ છે કે તમને કોવિડ-19 છે. જો તમારામાં કોઈ લક્ષણો ન હોય, તો પણ તમે અન્ય લોકોને સંક્રમિત કરી શકો છો.

કોવિડ-19 ધરાવતા ઘણા લોકો 5 દિવસ પછી અન્ય લોકોને સંક્રમિત કરી શકશે નહીં. જો તમારા કોવિડ-19ના પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય, તો તમે તમારું પરીક્ષણના કરાવ્યું હોય તે દિવસથી લઈને 5 દિવસ સુધી ઘરે જ રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને અન્ય લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો. અહીં 18 વર્ષ અને તેનાથી ઓછી ઉંમરના બાળકો અને યુવાનો માટે જુદી જુદી સલાહ આપવામાં આવેલી છે.

આ સમયગાળા દરમિયાન તમે અન્ય લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે આવા પગલાં લઈ શકો છો.

શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકતા હો, તો તમારા માટે ઉપલબ્ધ વિકલ્પો વિશે તમારા નિયોક્તા સાથે વાત કરો.

જો તમને વ્યક્તિગત રીતે તબીબી સેવા માટે અથવા દાંતના ડૉક્ટરને મળવા માટે કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો અને તેમને તમારા પરીક્ષણના પોઝિટિવ પરિણામ વિશે જણાવો.

તમે મિત્રો, કુટુંબીજનો અથવા પડોશીઓને તમારા માટે ખોરાક અને અન્ય આવશ્યક વસ્તુઓ લાવવા માટે કહી શકો છો.

આ સમયગાળાના અંતે, જો તમને વધુ તાવ આવતો હોય અથવા અસ્વસ્થતા અનુભવો, તો જ્યાં સુધી તમે સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવા માટે પૂરતું સારું ન અનુભવો ત્યાં સુધી આ સલાહને અનુસરવાનો પ્રયાસ કરો અને જો અગાઉ તમને તાવ હોય, તો હવે તે હોવો ન જોઈએ.

જો કે ઘણા લોકો 5 દિવસ પછી અન્ય લોકોને સંક્રમિત કરી શકશે નહીં, અમુક લોકો તેમના સંક્રમણની શરૂઆતથી 10 દિવસ સુધી અન્ય લોકોને કદાચ સંક્રમિત

કરી શકે છે. જે દિવસે તમે તમારું પરીક્ષણ કરાવ્યું હોય તે દિવસથી 10 દિવસ સુધી, તમારે કોવિડ-19થી ગંભીર રીતે બીમાર થવાનું ઊંચું જોખમ ધરાવતા લોકોને મળવાનું ટાળવું જોઈએ, ખાસ કરીને એવા લોકો જેમણે રસી લીધી હોવા છતાં તેઓના રોગપ્રતિકારક તંત્રની સ્થિતિ પરથી એમ લાગે કે તેઓને કોવિડ-19ને લીધે ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય.

જો તમે તમારા ઘરની બહાર નીકળો છો

જો તમે તમારા પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તે પછીના 5 દિવસ દરમિયાન તમારા ઘરની બહાર નીકળો છો, તો નીચેના પગલાં વડે અન્ય લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાવાની સંભાવના ઓછી થશે:

- સારી રીતે ફિટ બેસતી હોય એવી એક કરતાં વધુ સ્તરો વડે બનાવેલી ચહેરાની ઢાંકતી કોઈ વસ્તુ અથવા સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરવું
- સાર્વજનિક પરિવહન, મોટા સામાજિક મેળાવડા અથવા બંધ હોય કે હવાની યોગ્ય અવરજવર ન હોય તેવી કોઈ પણ ભીડવાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળવું
- ખુલ્લામાં એવી જગ્યાએ કસરત કરવી જ્યાં તમે અન્ય લોકો સાથે નજીકના સંપર્કમાં નહીં આવી શકો
- જ્યારે તમે ઉધરસ કે છીંક ખાઓ, ત્યારે તમારા મોં અને નાકને ઢાંકવું; તમારા હાથને વારંવાર 20 સેકન્ડ માટે સાબુ અને પાણીથી ધોવા અથવા ઉધરસ, છીંક ખાધા પછી અને નાક સાફ કર્યા પછી અને ખોરાક ખાતા પહેલાં અથવા તેને સ્પર્શતા પહેલાં હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો; તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું

તમારા ઘરમાં સંક્રમણનો ફેલાવો ઘટાડો

તમે સંક્રમિત હો ત્યારે તમારું સંક્રમણ તમારા ઘરના અન્ય લોકોમાં ફેલાવાનું જોખમ વધારે હોય છે. આ રહી તે સરળ વસ્તુઓ જે ફેલાવાને અટકાવવામાં સહાય કરવા માટે તમે કરી શકો છો:

- તમે જે લોકો સાથે રહો છો તેમનાથી અંતર રાખવાનો પ્રયાસ કરો
- શેર કરતા હો તેવા વિસ્તારોમાં સારી રીતે ફિટ બેસતી હોય એવી એક કરતાં વધુ સ્તરો વડે બનાવેલી ચહેરાને ઢાંકતી કોઈ વસ્તુ અથવા સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરો, ખાસ કરીને જો તમે એવા લોકો સાથે રહેતા હો જેમણે રસી લીધી હોવા છતાં તેઓના રોગપ્રતિકારક તંત્રની સ્થિતિ પરથી એમ લાગે કે તેઓને ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય

- તમે જે રૂમમાં રહેતા હો તેમાંથી તમે બહાર નીકળો તે પછી બારીઓ ખોલીને અને ઓછામાં ઓછા 10 મિનિટ સુધી તેમને ખુલ્લી જ રાખીને રૂમમાં હવાની અવરજવર થવા દો
- તમારા હાથ નિયમિત રીતે ધુઓ અને ઉધરસ કે છીંક ખાતી વખતે તમારું મોં અને નાક ઢાંકો
- દરવાજાનાં હેન્ડલ, રીમોટ કન્ટ્રોલ જેવી અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ તેમજ રસોડા અને બાથરૂમ જેવા સહિયારા વિસ્તારો નિયમિત રીતે સાફ કરો.
- જે લોકોને તમારા ઘરે આવવાની જરૂર પડે તેવા કોઈપણને સલાહ આપો કે તમારા પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું છે, જેથી તેઓ પોતાને સુરક્ષિત કરવા માટે સાવચેતી રાખી શકે, જેમ કે સારી રીતે ફિટ બેસતી હોય એવી ચહેરાની ઢાંકતી કોઈ વસ્તુ કે સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરે, શક્ય હોય તો તેઓ દ્વારા તમારાથી અંતર રાખે અને નિયમિત રીતે તેમના હાથ ધુએ

GermDefence એ એક એવી વેબસાઇટ છે જે તમારા ઘરમાં તમને અને અન્ય લોકોને કોવિડ-19 અને અન્ય વાયરસ સામે સુરક્ષિત રહેવાની સરળ રીતો ઓળખવામાં સહાય કરી શકે છે. GermDefence વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરનારા લોકોની ફ્લૂ અને અન્ય સંક્રમણોની ઝપેટમાં આવવાની અને તેમને ઘરે ફેલાવવાની શક્યતાઓ ઓછી હોય છે.

જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હો જેમના કોવિડ-19ના પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય, તો શું કરવું

કોવિડ-19 થયો હોય તે લોકોની સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકોને તેનો ચેપ લાગવાનું જોખમ સૌથી વધારે છે કારણ કે તેઓ લાંબા સમય સુધી તેમન સંપર્કમાં આવ્યાં હોવાનું શક્ય છે. સંક્રમણ ફેલાવી શકે તેવી કોવિડ-19વાળી કોઈ વ્યક્તિના ઘરે રાત્રે રોકાયા હોય, તેવા લોકોમાં સંક્રમણનું વધારે ઊંચું જોખમ હોય છે.

જો તમે એવી કોઇ વ્યક્તિના ઘરે ગયા હો અથવા રાત્રે તેમના સંપર્કમાં આવ્યા હો જેમના કોવિડ-19ના પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય, તો તમારું સંક્રમણ વિકસવામાં ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ લાગી શકે છે. તમારામાં કોઈ લક્ષણો ન હોવા છતાં પણ, કોવિડ-19 અન્ય લોકો સુધી ફેલાવાનું શક્ય છે.

તમે નીચેના પગલાં લઈને અન્ય લોકો માટે જોખમ ઘટાડી શકો છો:

- એવી કોઈપણ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો જેના વિશે તમને ખબર હોય કે જો તેઓ કોવિડ-19થી સંક્રમિત થશે, તો તેઓને ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધારે ઊંચું છે ખાસ કરીને એવા લોકો કે જેમણે કોવિડ-19ની રસી લીધી હોવા છતાં તેઓના રોગપ્રતિકારક તંત્રની સ્થિતિ પરથી એમ લાગે કે તેઓને ગંભીર બીમારીનું વધુ ઊંચું જોખમ હોય
- તમારા ઘર ની આજુ બાજુ ના નજીક ના માણસો સાથે ના કોન્ટેક્ટ ઓછા કરો, ખાસ કરી ને ભીડ મા, બંધ અને ઓછા હવા વાડી જગ્યાએ.
- જો તમને અન્ય લોકો સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવવાની જરૂર પડે અથવા તમે કોઈ ભીડવાળી જગ્યાએ હો, તો સારી રીતે ફિટ બેસતી હોય એવી એક કરતાં વધુ સ્તરોની બનેલી ચહેરાની ઢાંકતી કોઈ વસ્તુ કે સર્જિકલ ફેસ માસ્ક પહેરો
- સાબુ અને પાણી વડે તમારા હાથને વારંવાર ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો

જો તમારામાં શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણના લક્ષણો વિકસે છે, તો ઘરે રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને અન્ય લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો અને લક્ષણો ધરાવતા લોકો માટેનું માર્ગદર્શન અનુસરો.

જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કના વ્યક્તિ હો પણ તેમની સાથે રહેતાં ન હો કે તેમના ઘરમાં રાત્રિ રોકાણ ન કર્યું હોય, તો તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ ઓછું છે. અહીં કોવિડ-19 સહિત શ્વસન સંબંધિત સંક્રમણ સાથે સલામત રીતે રહેવામાં તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવા વિશે વધુ માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલું છે.

18 વર્ષ અને તેનાથી ઓછી ઉંમરના બાળકો અને યુવાનો કે જેમના પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય

જ્યાં સુધી આરોગ્ય વ્યવસાયિક દ્વારા નિર્દેશિત ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી બાળકો અને યુવાનોનું કોવિડ-19 માટે પરીક્ષણ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

જો કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિના કોવિડ-19ના પરીક્ષણનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય, તો તેમણે ઘરે જ રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને જો શક્ય હોય તો, તેઓએ પરીક્ષણ કરાવ્યાના દિવસથી 3 દિવસ સુધી અન્ય લોકો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું જોઈએ. 3 દિવસ પછી, જો તેઓ સારું અનુભવે અને તેમને વધુ તાવ ન હોય તો, અન્ય લોકોમાં સંક્રમણ ફેલાવાનું જોખમ ઘણું ઓછું

થઈ જાય છે. આવું એટલે થાય છે કારણ કે પુખ્ત વયના લોકોની સરખામણીમાં બાળકો અને યુવાનોમાં સામાન્ય રીતે ઓછું સંક્રમણ જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે શાળા, કૉલેજ અથવા ઘોડિયાઘર જતા અને કોવિડ-19ના પરીક્ષણના પોઝિટિવ પરિણામવાળી કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતા બાળકો અને યુવાનોએ સામાન્ય વ્યક્તિની જેમ જ હાજરી આપવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

જો તમને કોવિડ-19 (ઇન્ફોગ્રાફિક ટેક્સ્ટ વૈકલ્પિક) થયો હોય, તો તમે જેમની સાથે રહો છો તે લોકોમાં સંક્રમણનો ફેલાવો કેવી રીતે ઘટાડવો

જો તમને કોવિડ-19 થયો છે, તો તમારા ઘરના અન્ય લોકો તમારાથી સંક્રમિત થાય તેનું જોખમ વધારે છે. તમારા ઘરમાં સંક્રમણનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે તમે વિવિધ વસ્તુઓ કરી શકો છો.

1. અન્ય લોકો સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવવાનું મર્યાદિત કરો. સામુદાયિક વિસ્તારોમાં શક્ય હોય તેટલો ઓછો સમય વિતાવો.
2. વારંવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી હોય તેવી સપાટીઓ અને રસોડા તથા બાથરૂમ જેવા શેર કરી શકાય તેવા રૂમને નિયમિત રીતે સાફ કરો.
3. સાબુ અને પાણીનો ઉપયોગ કરીને નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધોવા, ખાસ કરીને ખાંસી અને છીંક ખાધા પછી.
4. તમે જેમની સાથે રહો છો, શક્ય હોય ત્યાં તેમની પાસેથી સહાય મેળવો. બિનજરૂરી સંપર્ક ટાળવા માટે સફાઈ અને ખોરાકને સુરક્ષિત રીતે લાવવામાં સહાય કરવા માટે કહો.
5. જો તમારે શેર કરેલી જગ્યાઓમાં સમય વિતાવવાની જરૂર પડે, તો ચહેરો ઢાંકવાની વસ્તુનો ઉપયોગ કરો.
6. રૂમમાં સારી રીતે હવાની અવરજવર રાખો.
7. ઉધરસ અને છીંકને નિકાલ કરી શકાય તેવા કાગળમાં લો અને સીધો તેને કચરાપેટીમાં નાખી દો.