

કોરોનાવાઈરસ (Covid19) માર્ગદર્શન કે ગાઈડન્સ

ગુજરાતી / GUJARATI

COVID-19 એ કોઈ એક નવી માંદગી-બીમારી છે કે જે તમારા ફેફસાઓ અને વાયુ માર્ગને (એરવેઈઝ) અસર કરી શકે છે. તે કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) નામના અતિસૂક્ષ્મ જંતુ દ્વારા થાય છે.

દરેકેદરેક વ્યક્તિએ અવશ્ય ધરમાં રહી કોરોનાવાઈરસનો (coronavirus) ફેલાવો અટકાવવામાં મદદરૂપ બનવું જોઈએ.

આમાં બધીજ ઉંમરના લોકોનો સમાવેશ થાય છે – પછી ભલે તમને રોગના કોઈ પણ લક્ષણો અથવા બીજી આરોગ્યની પરિસ્થિતિ ન હોય.

તમે તમારું ઘર ફક્ત છોડી શકો:

- મૂળ આવશ્યક ચીજ- વસ્તુઓ ખરીદ કરવા માટે – ફક્ત ત્યારેજ કે જ્યારે તેની ખરેખર જરૂર જણાય
- દિવસમાં કોઈ એક પ્રકારની કસરત કરવા માટે – જેમકે દોડવા, ચાલવા અથવા સાઈક્લીંગ કરવા, એકલા અથવા તમારી સાથે રહેતા બીજા લોકો
- કોઈ પણ તબીબી કે મેડિકલ જરૂરિયાત માટે – દા.ત. ફાર્મસિની મુલાકાતે જવા અથવા પ્રહાર્ય થઈ શકે તેવા લોકોને (વલ્નરેબલ) આવશ્યક ચીજ- વસ્તુઓનો પુરવઠો પહોંચાડવા માટે
- નોકરીએ જવા આવવા માટે – પણ ફક્ત જ કે જ્યાં તે સંપૂર્ણપણે જરૂરી હોય

જો તમને હોય:

- ઊંચુ શરીરનું ઉષ્ણતામાન કે તાવ – તમારી છાતી અથવા પીઠ ઉપર સ્પર્શ કરવાથી તમને ગરમ લાગી શકે
- કોઈ એક નવી, ચાલુ- સતત ઉધરસ (કફ) – આનો અર્થ એવો થાય કે તમે વારંવાર ઉધરસ ખાવાનું શરૂ કર્યું છે

તમારે ઘરે રહી અને સંભવનીય કોરોનાવાઈરસ ચેપવાળા કુટુંબે એકલા કે જુદા (આઈસલેશન) રહેવા માટેનું માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

જાહેરમાં બે લોકો કરતાં વધારે લોકોનું ભેગા થવું કે સંમેલન – કે જેમાં સમાવેશ થાય છે ધાર્મિક સંમેલન (સિવાય કે અંતિમક્રિયા) – મનાઈ કરવામાં આવેલ છે. તમે આ માર્ગદર્શન અનુસરો તે મહત્વનું રહે છે, જો તમે તેમ નહિ કરો તો તમને £30-1000 વચ્ચેનો દંડ થઈ શકે.

ખાવાની અને બીજી આવશ્યક ચીજ-વસ્તુઓ વલ્નરેબલ (પ્રહાર્ય થઈ શકે તેવા) લોકોને પહોંચાડવામાં આવે છે તેની ખાતરી કરવાની સાથોસાથ આરોગ્યના જાહેર ઉપાયો કે પગલાઓનો અમલ કરવામાં પોલિસ, ઈમિગ્રેશન અધિકારીઓ, અને લશ્કર તેમાં કદાચ ભૂમિકા ભજવી શકે.

કોરોનાવાઈરસના (coronavirus) કારણે, ઈમિગ્રેશનની બેલ કે જામીનગીરી માટેની શરત તરીકે રિપોર્ટ કરવાનું કામચલાઉ મોડુફ રાખવામાં આવેલ છે. તમારી હવે પછીની રિપોર્ટિંગ કરવાની તારીખ માટે વિગતો આપતો SMS ટેક્સ્ટ- સંદેશો તમને મળશે. અસાઈલમ કે આશ્રયસ્થાન પધ્ધતિ વિષેની વધારે માહિતીમાં થતા ફેરફારે માટે જૂઓ: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

કોરોનાવાઈરસનો (coronavirus) કોને જોખમ- ભય રહે છે

કોરોનાવાઈરસ (Coronavirus) કોઈપણ વ્યક્તિને ગંભીરરીતે બીમાર કરી શકે, પણ થોડાક લોકો હોય છે કે જેઓને વધારે ભય હોય છે.

દા.ત. તમને કોરોનાવાઈરસનો ઊંચો ભય હોઈ શકે જો તમે:

- ઓર્ગન કે ઈન્ફ્રેયનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કે પ્રતિરોપણ કર્યું હોય
- અમુક – ચોકકસ પ્રકારની કેન્સરની સારવાર લઈ રહ્યા હોય
- બ્લડ કે લોહી અથવા બ્લોન્ડ મેરોનું કેન્સર હોય, જેમકે લ્યૂકેમિયા (પાંડુરોગ)
- ફેફસાની તીવ્ર સ્થિતિ હોય જેમકે સિસ્ટીક ફાઈબ્રોસિસ (cystic fibrosis) અથવા સખત ઇમ (severe asthma)
- ચેપ લાગવાની વધારે પડતી સંભાવના હોય તેવી સ્થિતિ
- તમારી ઇમ્યૂન સિસ્ટિમ કે ચેપનો પ્રતિકાર કરવાની રચના નબળી બનાવે તેવી દવા લેતા હોય
- સગર્ભાવસ્થા હોય અને હૃદયની ગંભીર સ્થિતિ હોય

જો તમારા વિચાર પ્રમાણે તમે આવા ઊંચા ભયના કોઈ એક પ્રકારમાં આવી શકો તેમ હોય અને તમને રવિવાર 29 માર્ચ 2020 સુધીમાં તમારી હેલ્થકેર ટીમ તરફથી કોઈ પત્ર મળ્યો ન હોય અથવા તમારા GP (ડોક્ટર) દ્વારા સંપર્ક કરવામાં આવ્યો હોય, તો તમારે ફિક્સ-ચિંતા તમારા GP (ડોક્ટર) અથવા હોસ્પિટલના ક્લિનિશનની સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ. જો તમારી પાસે કોઈ એક GP ન હોય તો, સપોર્ટ માટે સંપર્ક કરો DOTW UK : **0808 1647 686** (ફોન કરવા માટે આ મફત નંબર છે) અથવા ઈમેઈલ કરો:

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

જો તમે ઊંચા જોખમ- ભયમાં હો તો તમારી જાતનું કેવી રીતે રક્ષણ કરવું

જો તમને કોરોનાવાઈરસથી ગંભીરરીતે બીમાર થવાનો ઊંચો ભય હોય તો, તે લાગવાથી દૂર રહેવા માટે વધારે વસ્તુ- સ્થિતિ તમારે કરવી જોઈએ.

તેમાં સમાવેશ થાય છે:

- તમારું રહેઠાણ છોડવું નહિ – તમારે ખરીદી કરવા, દવાઓ લેવા અથવા કસરત કરવા બહાર જવું જોઈએ નહિ
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી તમારા ઘરમાં બીજા લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર્સ (3 ડગલાઓ) દૂર રહેવું

મિત્રો, કુટુંબ –પરિવાર અથવા પડોશીઓને તમારા માટે શોપીંગ અને દવાઓ લાવવા વિનંતી કરો. તેઓએ તમારા દરવાજાની બહાર તે છોડી દેવી જોઈએ.

ખોરાક જેવા, આવશ્યક પૂરવઠાની ડિલિવરિ મેળવવામાં તમને મદદની જરૂર જણાય તો [તમે કોરોનાવાઈરસના \(coronavirus\) સપોર્ટ માટે રજિસ્ટર થઈ શકો.](#)

બધાજ સમયે તમને ઘરે રહેવા માટે જોરદાર સલાહ આપવામાં આવે છે અને તમને તમારો કાગળ મળ્યાની તારીખથી ઓછામાં ઓછા 12 અઠવાડિયાઓના સમય- ગાળા માટે મોઢા- મોઢ (ફેસ- ટૂ- ફેસ) સંપર્ક કરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

[જો તમને ઊંચો જોખમ- ભય હોય તો તમારી જાતને કોરોનાવાઈરસમાંથી \(coronavirus\) રક્ષણ કરવા GOV.UK ની સંપૂર્ણ સલાહનું વાંચન – અભ્યાસ કરો.](#)

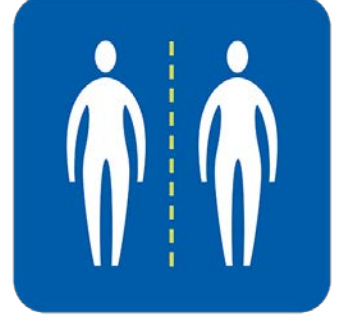
સંભવનીય કોરોનાવાઈરસના (coronavirus) ચેપવાળા કુટુંબ - પરિવારો માટે એકલા કે જુદા (આઈસલેશન) રહેવા માટેનું માર્ગદર્શન



નોકરી, સ્કૂલ, જીપી સર્જરિઝ, ફાર્મસિ અથવા હોસ્પિટલ જશો નહિ



જુદી- અલગ સગવડતાઓનો ઉપયોગ કરો અથવા ઉપયોગ વચ્ચે સ્વચ્છ રાખો



બીજા લોકો સાથે નજીકના સંપર્કથી દૂર રહો



તમને પહોંચાડવામાં આવેલ ખોરાક અને દવાઓ લો



મુલાકાતીઓને આવવા દેશો નહિ



જો શક્ય હોય તો, એકલા સૂઈ જાઓ



નિયમિતરીતે તમારા હાથ ધૂઓ- સાફ કરો



ઘણું બધું પાણી પીઓ



તમારા રોગના લક્ષણોમાં મદદરૂપ બનવા પારાસિટિમોલ લેશો

વધારે માહિતી માટે જુઓ: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

કેટલા લાંબા સમય સુધી એકલા કે જુદા (આઈસલેશન) રહેવા માટેનું માર્ગદર્શન અનુસરવાનું રહે?

- રોગના લક્ષણો ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા 7 દિવસો માટે ઘરે રહી અને એકલા કે જુદા (આઈસલેશન) રહેવું જોઈએ.
- જો તમે બીજા લોકો સાથે રહેતા હો, તો તેઓએ ઘરની બહાર ચેપ (ઈન્ફેક્શન) ફેલાવવાનું ટાળવા, ઓછામાં ઓછા 14 દિવસો માટે ઘરે રહી અને એકલા કે જુદા રહેવું જોઈએ,
- પણ, જો તમારા ઘરમાંની કોઈ પણ વ્યક્તિને આવા લક્ષણો કે ચિહ્નો લાગે તો, તેઓએ તેઓના રોગના લક્ષણોની શરૂઆતના દિવસથી 7 દિવસો માટે ઘરમાં રહી અને એકલા કે જુદા રહેવું જોઈએ પછી ભલે આનો અર્થ એવો થાય કે તેઓ 14 કરતાં વધારે દિવસો માટે ઘરમાં હોય.
- જો તમે એવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતા હોય, કે જેઓ 70 વર્ષની વયના અથવા તેનાથી મોટી ઉંમરના હોય, તેઓને લાંબા સમયની કોઈ શારીરિક સ્થિતિ કે વિકૃતિ હોય, સગર્ભાવસ્થામાં હોય, અથવા તેમની ઈમ્યૂન સિસ્ટમ કે રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળુ હોય, તો તેઓને 14 દિવસો માટે રહેવા બીજુ કોઈ અન્ય સ્થળ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમારે ઘરે સાથે ભેગા રહેવાનું હોય તો, શક્ય હોય તેટલા એક બીજાથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

મારે ક્યારે NHS 111નો સંપર્ક કરવો જોઈએ?

- જો તમારી બીમારી એવી હોય કે તમે સામાન્યરીતે જે કંઈ પણ કરતા હોય, તે કરી ન શકો જેમકે ટીવી (TV) જોવાનું, તમારા ફોનનો ઉપયોગ, વાંચન કરવાનું અથવા પથારીમાંથી બહાર નીકળવાનું
- તમને એવું લાગે કે તમે ઘરે તમારા રોગના લક્ષણોને પહોંચી વળી શકો તેમ નથી
- તમારી શારીરિક સ્થિતિ વધારે બગડતી જતી હોય
- 7 દિવસો પછી તમારા રોગના લક્ષણો સારા થતા ન હોય

હું NHS 111નો સંપર્ક કેવી રીતે કરી શકું?

તમે [NHS 111 online coronavirus service \(NHS ઓનલાઈન કોરોનાવાઈરસ સેવા\)](#) નો ઉપયોગ કરી હવે પછી શું કરવું તેની માહિતી મેળવો. જો તમને ઓનલાઈન સર્વિસની સુગમતા- પ્રવેશ મળી ન શકે તો, તમે 111 ને ફોન કરી શકો (ફોન કરવા આ મફત નંબર છે). તમે તમારી ભાષામાં ઈન્ટરપ્રિટર કે અર્થઘટન કરનાર વ્યક્તિ માટે વિનંતી કરી શકો.

જો મને મારી ઈમિગ્રેશનની સ્થિતિ વિષે ફિક્કર- ચિંતા થતી હોય તો શું થશે?

કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) માટેની બધીજ NHS સેવાઓ દરેકેદરેક માટે મફત કે વિના મૂલ્યની હોય છે, કે જેમાં યૂકેમાં (UK) તમારા ઈમિગ્રેશન દરજ્જા પ્રત્યે ધ્યાન આપવામાં આવશે નહિ. આમાં સમાવેશ થાય છે કોરોનાવાઈરસની તપાસ- કસોટી અને સારવાર કરવાનો, પછી ભલે પરિણામ નકારાત્મક કે નેગટિવ હોય. NHS હોસ્પિટલોને એવી સલાહ- સૂચના આપવામાં આવી છે કે જે લોકોની કોરોનાવાઈરસ માટેની તપાસ- કસોટી અથવા સારવાર કરવામાં આવે તેઓની ઈમિગ્રેશન તપાસ કરવાની આવશ્યકતા હોતી નથી.

કોરોનાવાઈરસ (Coronavirus) ફેલાવવાનું અટકાવવા- બંધ કરવામાં હું શું મદદ કરી શકું?

- ખાતરી કરો કે તમે સાબુ અને પાણીનો ઉપયોગ કરી, ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડસ માટે, તમે વારંવાર તમારા હાથો સાફ- ધૂઓ છો.
- ઘરમાં રહેવા માટેની સલાહ- સૂચના અનુસરો

આ સલાહ- સૂચના NHS હેલ્થ એડવાઈસ એન્ડ ઈન્ફર્મેશન ઉપર આધારિત છે, અને તે યૂકેના (UK) દરેકેદરેક માટેની સલાહ છે, અને તે માટે કન્ડ્રિ ઓફ ઓરિજિન કે મૂળ દેશ પ્રત્યે ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી.

- NHS માર્ગદર્શન: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO માર્ગદર્શન: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>