In association with

BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

કોરોના વાઈરસ(COVID-19) માર્ગદર્શન

ગુજરાતી / GUJARATI

આ સલાહ- સૂચન NHS હેલ્થ એડવાઈસ એન્ડ ઈન્ફર્મેશન ઉપર આધારિત છે, અને આ સલાહ હાલ યૂકેમાં (UK) દરેકેદરેક માટે છે, એમનું કન્ટ્રિ ઑફ ઓરિજિન કે મૂળ દેશ કોઈ પણ હોય, એ મહત્ત્વનું નથી.

Version 8 [15.12.2020]

Translated by Transbless TRANSLATIONS

વિષયવસ્તુ

કોરોના વાઈરસ(COVID-19) શું છે અને એના સંક્રમણથી સુરક્ષિત કેવી રીતે રહેવું?

જો લક્ષણો ઉભરે તો શું કરશો?

કોરોનાવાઈરસ(COVID-19)ના સંભવિત સંક્રમણનાં શિકાર પરિવારો માટે 'સ્વ-એકલતા' (આઇસોલેશન) માટેનું માર્ગદર્શન

એકલા (આઇસોલેશન) રહેવા માટેનું માર્ગદર્શન કેટલા લાંબા સમય સુધી અનુસરવાનું રહેશે?

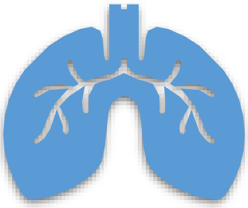
NHS 111નો સંપર્ક ક્યારે કરવો?

NHS 111નો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો?

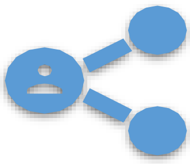
જો તમારા ઈમિગ્રેશન સંજોગો બાબતે તમે ચિંતિત હો તો શું કરવું જોઈએ?

કોરોના વાઈરસ(COVID-19)નાં સંક્રમણને અટકાવવામાં મદદ માટે શું કરવું?

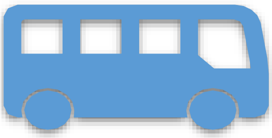
કોરોના વાઈરસ(COVID-19) શું છે અને એના સંક્રમણથી સુરક્ષિત કેવી રીતે રહેવું?



COVID-19 એ કોઈ એક નવી માંદગી-બિમારી છે જે તમારા ફેફસાઓ અને અન્ય અવયવો. તે કોરોનાવાઈરસ નામના વાયરસ દ્વારા થાય છે.



કોરોનાના સંક્રમણને અટકાવવા તમે જેમની સાથે કાયમી રહેતા ન હો તેવા તેવા લોકોના સીધા શારીરિક સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો અને સુરક્ષિત રહો તથા જ્યાં સુધી સંભવ હોય ત્યાં સુધી સ્વાસ્થ્યવર્ધક પગલાંઓને અનુસરી સંક્રમણ ફેલાતું અટકાવવાના આ કાર્યમાં સહભાગી બનો. આમાં તમામ ઉંમરના લોકોનો સમાવેશ છે - પછી ભલે તમારામાં કોઈ લક્ષણો ઉભર્યા હોય કે નહોય અથવા તમે બીજી કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાનાં શિકાર હો કે ન હો.



સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ: શક્ય હોય તેટલું તમારે સાર્વજનિક પરિવહન નો ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું જોઈએ. અને અવેજમાં સાઈકલ વાપરવી, ચાલવું અથવા પોતાના વાહનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો તમારે સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો પડે એમ જ હોય તો કહેવાતા 'પીક અવર્સ' માં પ્રવાસ કરવાનું ટાળવું જોઈએ અને સામાજિક અંતર જાળવવું જ જોઈએ. સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરતી વખતે ચહેરો માસ્ક / આવરણ દ્વારા ઢંકાયેલ હોવો અનિવાર્ય છે. **એ મહત્ત્વનું છે કે તમે વર્ણવેલ માર્ગદર્શિકાને અનુસરો, જો નહિ અનુસરો તો સંભવ છે તમને દંડ કરવામાં આવે.**

કામકાજ ચાલુ રાખો: જો કરી શકતા હો તો ઘરેથી કામ કરવાનું જ ચાલુ રાખો. જો તમારે કામ કરવા બહાર જવું જ પડે એમ હોય તો તમારે પ્રથમ એ બાબત સુનિશ્ચિત કરવી જોઈએ કે તમારામાં અને તમારા ઘરના કોઈ પણ સભ્યમાં કોઈ લક્ષણો તો નથી ઉભર્યાને. જો કોઈને પણ લક્ષણોએ દેખા દીધી ન હોય તો તમે બહાર જઈ શકો છે પણ શરત માત્ર એ કે તમારે અન્યો સાથે ઓછામાં ઓછા 2 મીટરની શારીરિક દૂરી જાળવવાની રહેશે અને વારંવાર હાથ ધોવા ઉપરાંત હાથોને સેનેટાઈઝ કરતા રહેવા પડશે.તમે તમારા કંપનીના માલિક પાસેથી એ બાબત પણ જાણી લો કે કામકાજના સ્થળે એમણે સુરક્ષાના કયા પગલા લીધા છે અને ત્યાં વ્યક્તિગત સુરક્ષા માટેના કયા ઉપકરણો ઉપલબ્ધ છે.

પોલિસ અને લશ્કર સંભવ છે જાહેર સ્વાસ્થ્યના પગલાંઓના અમલીકરણમાં તથા જેમને મદદની જરૂર હોય તે તેમને ખાવા-પીવાનું અને અન્ય જરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓ પહોંચાડવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે.

સુરક્ષિત રહેવા માટે તમે આ ઍપ્લિકેશન તમારા સ્માર્ટફોનમાં ડાઉનલોડ કરી શકો છો. આ ઍપ્લિકેશન તમને એ બાબતે સાવધ કરી દેશે જો તમે આ ઍપ્લિકેશન નો ઉપયોગ કરનાર એ અન્ય વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવો કે જે કોરોના વાયરસ પોઝિટિવ હોવાનું નિદાન થાય. અને જો તમે કોરોના વાયરસ પોઝિટિવ હોવાનું નિદાન થાય તો એ તમારા એ સંપર્કો નિર્ધારિત કરવામાં મદદરૂપ થશે જે તમે તમારી માહિતી ગુપ્ત અને અજ્ઞાત રાખવા દરમિયાન ચૂકી ગયા હો.

જો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતા હો તો, NHS COVID-19 App ડાઉનલોડ કરો. આ ઍપ એ તમામ લોકો માટે ઉપલબ્ધ છે જે 16 થી વધુ વયના હોય. અન્ય 11 ભાષાઓમાં વધુ માહિતી માટે : https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

જો તમે સ્કોટલૅન્ડમાં રહેતા હો તો તમે Protect Scotland App. ડાઉનલોડ કરી શકો છો. આ ઍપ એ તમામ લોકો માટે ઉપલબ્ધ છે જે 16થી વધુ વયના હોય. વધુ માહિતી માટે : https://www.protect.scot/

જો તમે ઉત્તર આર્યલેન્ડમાં રહેતા હો તો તમે StopCOVID NI Proximity App. ડાઉનલોડ કરી શકો છો. આ ઍપ એ તમામ લોકો માટે ઉપલબ્ધ છે જે 11 થી વધુ વયના હોય. વધુ માહિતી માટે : https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

તમને લાગુ પડે તેવા કોઈપણ સ્થાનિક લૉકડાઉન નિયમો માટે તમારા સ્થાનિક અધિકારીઓ પાસે તપાસ કરો.	
ઇંગ્લેન્ડમાં	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
સ્કોટલૅન્ડમાં	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
વેલ્સમાં	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
ઉત્તર આયર્લૅન્ડમાં	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

જો લક્ષણો ઉભરે તો તમારે શું કરવું?

જો તમે નીચે વર્ણવેલ અનુભવો:

- શરીરનું તાપમાન ગરમ હોય: છાતી પર અથવા પીઠમાં સ્પર્શ કરતાં જો એ ગરમ હોવાનું લાગે અથવા,
- સતત ખાંસી: એનો અર્થ એ કે શરુ થયેલી ખાંસી તમને વારંવાર આવે છે અથવા
- સ્વાદ અથવા ગંધ પારખવાની તમારી સામાન્ય સમજ (એનોસ્મિયા)નું નુકસાન અથવા તેમાં બદલાવ -જો તમે કોઈ પણ ગંધ કે સ્વાદની અનુભૂતિ ન થતી હોય અથવા સમાન્ય કરતાં ગંધ અથવા સ્વાદઅલગ લાગે.

નીચે વર્ણવેલ પગલાં તમારે સંભવ એટલા જલ્દી જ અનુસરવા જોઈએ.:

સેલ્ફ-આઇસોલેશન(સ્વ-અલગતા): ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ સુધી ઘરે જ રહો અને **કોરોના વાઈરસનાં સંભવિત સંક્રમણ ધરાવતા પરિવારો માટે 'અલગતા' ની સ્થિતિ માટેનું માર્ગદર્શન (isolation guidance for households with possible coronavirus infection) અનુસરો.** તમારા ઘરના અન્ય સભ્યો અથવા અથવા તમારી સાથે નિકટથી સંપર્કમાં રહેનાર સર્વે એ ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ માટે અનિવાર્ય રૂપે સેલ્ફ-આઈસોલેટ થઇ જવું જોઈએ.

લક્ષણો ઉભરે કે તરત જ આરંભિક 5 દિવસની અંદર જ **કોરોના વાઈરસ માટેની તપાસ કરાવી લો.**: વ્યક્તિને જો લક્ષણો ઉભર્યા હોવાનું પ્રતીત થાય તો એમનામાં વાઈરસ છે કે નહિ એ માટેનું આ પરીક્ષણ નિશુલ્ક કરાવી શકશે. આ પરીક્ષણ કરવા માટેની બે પદ્ધતિઓ છે. એક તો એ કે તમે જ્યાં રહેતા હો ત્યાં આવીને તમારું પરીક્ષણ કરવામાં આવે અને બીજી રીતે એ એ કે તમે પરીક્ષણ સાઈટ પર જઈને પરીક્ષણ કરાવો. આ પરીક્ષણનાં પરિણામો તમને એસએમએસ, ઈમેઈલ અથવા ફોન કૉલ દ્વારા મેળવી શકશો.

આ પરીક્ષણ કરાવવા માટેનો સમય સુનિશ્ચિત કરવા અથવા એ માટે ઓનલાઈન ઑર્ડર કરવા https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test ની મુલાકાત લો. જો તમને ઓનલાઈન ઍક્સેસ ન હોય તો **ઈંગ્લેન્ડમાં , વેલ્સમાં અને ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં** 119 પર કૉલ કરો અથવા **સ્કોટલેન્ડમાં**

જો પરીક્ષણનું પરિણામ નકારાત્મક હોય તો : તમે 'સ્વ અલગતા'ની સ્થિતિમાં રહેવાનું બંધ કરી શકો છો જો તમને તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય અને કોઈ પણ લક્ષણો દેખાતા ન હોય. આ સ્થિતિમાં તમારા પરિવારના સભ્યો અને નિકટતાથી તમારા સંપર્કમાં રહેનાર વ્યક્તિઓ પણ 'સેલ્ફ-આઇસોલેશન'માં રહેવાનું બંધ કરી શકે છે.

જો પરિણામ સકારાત્મક હોય તો: તમારે તમારા દસ-દિવસ સ્વ-અલગતાનાં બાકીના દિવસો પણ પૂર્ણ કરવા જરૂરી છે,અને તમારા ઘરના તમામ સભ્યો અથવા તમારી સાથે નિકટતાથી સંપર્કમાં રહેનારા લોકો એ પણ તેમના 10 દિવસની સ્વ-અલગતાની બાકીની અવધિ ચાલુ રાખવી જોઈએ. વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવા માટે તમને કોઈ મદદની જરૂર છે કે નહી એ પૂછવા તમારા વિસ્તારમાં કાર્યરત ટ્રેસિંગ સેવા તમારો સંપર્ક કરશે. તાજેતરમાં તમે ક્યા કયા સ્થળોની મુલાકાત લીધી હતી અને તમારી સાથે નિકટતાથી કોણ કોણ સંપર્કમાં હતું એ વિશે તેઓ તમને પૂછશે. આ અત્યંત મહત્ત્વનું છે એ જાણવા અને નિર્ધારિત કરવા માટે કોણે કોણે 'સ્વ-અલગતા'ની સ્થિતિમાં રહેવાની અને 10 દિવસ કે એથી વધુ સમય માટે ઘરે રહેવાની જરૂર છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

સ્કોટલેન્ડમાં https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

સંભવિત કોરોના વાઈરસનાં સંક્રમણ ધરાવતા પરિવારો માટે 'અલગતા' ની સ્થિતિ માટેનું માર્ગદર્શન

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

ઘરમાં તદ્દન જુદી સગવડતાઓનો ઉપયોગ કરો અથવા વરવારના ઉપયોગ વચ્ચે સ્વચ્છ કરતા રહો.

બીજા લોકો સાથે નજીકના સંપર્કથી દૂર રહો

ભોજન અને દવાઓ તમને પહોંચાડવામાં આવે એવી વ્યવસ્થા કરો

મુલાકાતીઓને આવવા દેશો નહિ

જો શકય હોય તો, એકલા જ સૂઓ

નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધૂઓ

ખૂબ પાણી પીઓ

તમારા રોગના લક્ષણોમાં મદદરૂપ પૅરાસિટામોલ લો

એ મહત્ત્વનું છે કે તમે વર્ણવેલ માર્ગદર્શિકાને અનુસરો, જો નહિ અનુસરો તો સંભવ છે તમને દંડ કરવામાં આવે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો: ; **https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance**

કેટલા સમય સુધી એકલા રહેવા માટેનું(આઇસોલેશન) માર્ગદર્શન અનુસરવાનું રહેશે?

- રોગના લક્ષણો ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો માટે ઘરે રહી અને એકલા (આઇસોલેશન)) રહેવું જોઈએ.
- જો તમે બીજા લોકો સાથે રહેતા હો, તો તેઓએ પણ ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ માટે ઘરમાં જ આઇસોલેશનમાં જ રર્હેવું જોઈએ, જેથી ઘરની બહાર આ સંક્રમણ ન ફેલાય.
- પણ, જો તમારા ઘરમાંની કોઈ પણ વ્યક્તિને આવા લક્ષણો ઉભરે તો, જે દિવસે આ લક્ષણો ઉભરે તે દિવસથી તેઓએ 10 દિવસો માટે ઘરમાં રહી પોતાની જાતને અલગ અર્થાત અઈસોલેટ કરી દેવી જોઈએ… પછી ભલેને આવી રીતે રહેતા એમને 10 દિવસ કે એથી વધુ પણ થઇ ગયા હોય
- જો તમે એવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતા હોય, કે જેઓ 70 વર્ષ કે એથી વધુ વયના હોય, અથાવ એવી વ્યક્તિ જે સગર્ભા હોય, અથવા જેની રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય તો એમને 10 દિવસ સુધી બીજે ક્યાંક ખસેડવાની વ્યવસ્થા કરો.

NHS 111નો સંપર્ક ક્યારે કરવો?

- તેમ તમારી બીમારીનાં એવા લક્ષણો અનુભવો કે જેમાં તમે સામન્ય રીતે જે કરતા હો એમાંથી કાઈ ન કરી શકો, જેમકકે ટીવી જોવું, ફોનમાં રચ્ચાપચ્ચા રહેવું, વાંચવું અથવા સુઈ ન શક્વું.
- તમને એવું લાગે કે તમે ઘરે તમારા રોગના લક્ષણોને પહોંચી વળી શકો તેમ નથી
- તમારી સ્થિતિ વધારે કથળે.

NHS 111નો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો?

તમે **NHS 111 online coronavirus service (NHS ઓનલાઈન કોરોનાવાઈરસ સેવા (https://111.nhs.uk/covid-19)** નો ઉપયોગ કરી હવે પછી શું કરવું તેની માહિતી મેળવો. જો તમને ઓનલાઈન સર્વિસની સુગમતા મળી ન શકે તો, તમે111 ને ફોન કરી શકો (આ સેવા નિશુલ્ક છે). તમે તમારી ભાષામાં ઈન્ટરપ્રિટર માટે વિનંતી કરી શકો છો. વારંવાર 'હા' જવાબ આપ્યા કરવાથી તમને તમારી ભાષામાં અનુવાદકની મદદ મળી શકશે.

જો તમને તમારા ઈમિગ્રેશનની સ્થિતિ વિશે ચિંતા હોય તો શું કરવું જોઈએ?

ઈંગ્લેન્ડમાં (England) આવતા દરિયાપારના મુલાકાતીઓ કે વિઝિટર્સ, કે જેમાં યૂકેમાં (UK) કોઈ પરવાનગી વગર રહેતા હોય તેવા કોઈ પણ લોકો પાસે, ચાર્જ કે ખર્ચ માંગવામાં આવશે નહિ:

- કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) માટે કસોટી કે તપાસ કરવાનું (પછી ભલે કસોટી એવુ બતાવતી હોય કે તમને કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) નથી)
- કોરોના વાઈરસનો ઉપચાર - એકવાર તમે પરીક્ષણ કરાવો અને ઉપચાર શરુ કરો પણ જો એ સાબિત થાય કે તમને કોરોના છે જ નહિ તો પરીક્ષણનું પરિણામ આવ્યા પછી તમને તમે મેળવી રહ્યા હો એ સારવાર માટેના ખર્ચાની ભરપાઈ કરવાનું કહેવામાં આવશે.
- 'મલ્ટીસિસ્ટમ ઇન્ફ્લેમેટરી સિન્ડ્રોમ' જેમનામાં વિકસી હોય તે બાળકોની સારવાર

જો તમને ફકત કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) માટે કસોટી અથવા સારવાર હોય તો તે માટે ઈમિગ્રેશનની તપાસ કરવાની જરૂર હોતી નથી.

કોરોના વાઈરસ(COVID-19)નાં સંક્રમણને અટકાવવા શું કરવું?

- એ બાબત સુનિશ્ચિત કરો કે તમે સાબુ અને છૂટ પાણીનો ઉપયોગ કરી, ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડસ માટે, વારંવાર તમારા હાથ ધોશો. .
- સદા જાગૃત અને સુરક્ષિત રહેવા માટે સલાહ સૂચનો નો અમલ કરો.
- તમે ક્યાં રહો છો એના આધારે, ચહેરાને ઢાંકવા માટેના સલાહ સૂચનોને અનુસરો તથા એ તમામ લોકોને મલ્ટી વખતે 'બે મીટર'નું અંતર જાળવો જેમની સાથે તમે રહેતા ન હો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

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