



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

ઘર પર રહો: સંભવિત અથવા પુષ્ટિ કરાયેલ
કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) ચેપ ધરાવતા
ગૃહસ્થો માટે માર્ગદર્શિકા

31 જુલાઈ 2020 ના રોજ સુધારાસુધારાયેલ

ચિહ્નો

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) નાં સૌથી અગત્યનાં લક્ષણો નીચેનામાંથી કોઇપણની તાજેતરની શરૂઆત છે:

- નવી સતત ઉધરસ
- ઉંચું તાપમાન
- સ્વાદ અથવા ગંધની તમારી સામાન્ય ઇન્દ્રિયમાં ખોટ અથવા ફેરફાર (એનોસ્મિયા)

મોટાભાગનાં લોકો માટે, કોવિડ-19 એક હળવી બિમારી રહેશે. જો કે, જો તમને ઉપર જણાવેલા માંથી કોઇપણ લક્ષણો હોય તો તમારે ઘર પર રહેવું જોઇએ અને તમને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે તપાસ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

મુખ્ય સંદેશો

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો જણાય, ગમે તેટલાં હળવાં હોય તો પણ, તમારાં તે ચિહ્નો શરૂ થાય ત્યારથી 10 દિવસ સુધી તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું જ જોઇએ (ઘરમાં એકાંતમાં જ રહેવું જોઇએ). તમને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે તમારે તપાસ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઇએ – ગોઠવણ કરવા માટે તપાસણી પર જાઓ. જી.પી. સર્જરી, ફાર્માસી કે હોસ્પિટલ ન જાઓ.

જો તમને કોઈ ચિહ્નો ન અનુભવાતાં હોય, પણ કોવિડ-19 માટે તમારો ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવ્યો હોય, તો પણ તમારે જે દિવસે તે તપાસ કરવામાં આવી હોય તે દિવસથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું જ જોઇએ. જો આ આઇસોલેશનના સમય દરમિયાન તમને ચિહ્નો દેખાવા લાગે, તો જે દિવસથી તમને તે ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય ત્યારથી ફરીથી તમારે 10 દિવસ સુધી તમારું આઇસોલેશન શરૂ કરવું જ જોઇએ.

10 દિવસ પછી, જો તમને હજુ પણ તાવ હોય, તો તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઇએ અને તબીબી સલાહ મેળવવી જોઇએ. જો 10 દિવસ પછી તમને

માત્ર ઉધરસ અથવા ગંધ/સ્વાદની ઇન્ડ્રિયની ખોટ હોય તો તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ રહેવાની જરૂર નથી, કારણ કે ચેપ દૂર થયા પછી આ લક્ષણો ઘણાં અઠવાડિયાં સુધી ચાલું રહી શકે છે. વધુ માહિતી માટે નીચે આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું વિભાગ જુઓ.

જો તમે બીજાં લોકોની સાથે રહેતાં હો, તો ઘરનાં બીજાં સભ્યોએ પણ ઘર પર જ રહેવું અનિવાર્ય છે અને 14 દિવસો માટે ઘર બહાર જવું ન જોઇએ. 14-દિવસનો સમયગાળો ઘરમાં પ્રથમ વ્યક્તિ બિમાર પડી હતી ત્યારથી શરૂ થાય છે અથવા જો તેમને કોઇ ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે તેમનો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય ત્યારથી. જો ઘરમાં કોઇ અન્ય વ્યક્તિ ચિહ્નો પ્રદર્શિત કરવાનું શરૂ કરે છે, તો તેઓનાં લક્ષણો દેખાયા હોય ત્યારથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો માટે ઘર પર રહેવું અનિવાર્ય છે, પછી ભલે તેઓ પોતાનાં અસલ 14-દિવસનાં આઇસોલેશન સમયગાળાના કોઇપણ દિવસ પર હોય. નીચે આપેલ આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું વિભાગમાં વધારે માહિતી આપેલ છે.

જો તમને ચિહ્નો હોય, તો તમારે તમારા ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી શક્ય તેટલા દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો. જેની સાથે તમે એક જ ઘરમાં રહેતાં હો તેવી તબીબી રીતે અરક્ષિત હોય અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવી કોઇપણ વ્યક્તિથી દૂર રહેવું ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે.

નિયમિત રીતે તમારા હાથ 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી ઘોઇને, અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરીને, અને ઉધરસ અને છીંક વખતે મોઢું ઢાંકીને તમારા ઘરમાં ચેપનો ફેલાવો થતો ઘટાડો.

તમે જેમની સાથે રહેતાં ન હો, પણ ઓછામાં ઓછા છેલ્લા 48 કલાકમાં જેમના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યાં હો તે લોકોને તમને કોરોનાવાઇરસ કોવિડ-19 નાં ચિહ્નો હોવાનું જણાવીને ચેતવી દેવાનું વિચારો.

ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝીટીવ આવશે તો તે પછી તમને ટેસ્ટ, ઈમેઇલ અથવા ફોન મારફતે NHS Test and Trace સર્વિસની વેબસાઇટ પર જઈને તમારા તાજેતરનાં નજીકનાં સંપર્કોની વિગતો આપવાની વિનંતી મોકલવામાં આવશે.

જો તમને લાગે કે તમે ઘર પર તમારા લક્ષણો પર કાબુ નહીં મેળવી શકો, અથવા તમારી સ્થિતિ વણસે, તો NHS 111 ઓનલાઇન કોવિડ-19 સેવાનો ઉપયોગ કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો NHS 111 ને કોલ કરો. તબીબી ઇમર્જન્સી માટે 999 ડાયલ કરો.

આઈસોલેશનનો (તમારા પોતાના માટે કે ઘરના બીજા સભ્યો માટેનો)પહેલો સમયગાળો પૂરો કર્યા બાદ જો કોઈ પણ સમયે તમને ફરીથી કોવિડ-19નાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેશનની માર્ગદર્શિકાનું ફરીથી પાલન કરવું જ જોઈએ. નીચેના વિભાગમાં વધારે માહિતી આપેલી છે.

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે?

આ માર્ગદર્શિકા આ માટે નિર્ધારિત છે:

- કોવિડ-19ની તપાસનું પરિણામ પોઝીટીવ આવ્યું હોય તે લોકો
- કોવિડ-19નાં લક્ષણો ધરાવતા જે લોકો તપાસનાં પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યા છે, અથવા જેઓની તપાસ કરવામાં આવી નથી અને હોસ્પિટલની સારવારની આવશ્યકતા નથી.
- કોવિડ-19નાં લક્ષણો દર્શાવતી અથવા જેમની તપાસનું પોઝીટીવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં સાથે રહેતા લોકો

જો અમને લાગે કે અમને કોવિડ-19 નાં લક્ષણો છે તો શું મારા પરિવારની તપાસ કરવામાં આવશે?

કોવિડ-19 નાં લક્ષણો ધરાવતી કોઈપણ વ્યક્તિએ તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું અનિવાર્ય છે અને તમને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે ગોઠવણ કરવી અનિવાર્ય છે – ગોઠવણ કરવા માટે ટેસ્ટીંગ પર જાઓ.

જો તમને ચિહ્નો દેખાવા લાગે તો તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો અને છેલ્લા 48 કલાકમાં નજીકથી સંપર્ક થયો હોય તે લોકોને ચેતવી દેવાનું અને તમને કદાચ કોવિડ-19 હોઈ શકે છે, પરંતુ તમે ટેસ્ટનાં પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યાં છો તેમ જણાવી દેવાનું ઈચ્છો. આ તબક્કે, તે લોકોએ સેલ્ફ-આઇસોલેટ ન થવું જોઈએ. તે લોકોને સાવધ કરવા કે તમે સંપર્કમાં આવ્યા છો અર્થાત તેઓ સામાજિક અંતર જાળવવામાં અને સારા હાથ અને શ્વસનની સ્વચ્છતામાં વધારે કાળજી લઇ શકે છે. તેઓને વિકસી શકે તેવા કોઇ પણ લક્ષણોથી પણ તેઓ વધારે સાવધ બની શકે છે.

એવા લોકો કે જેની તપાસ પોઝીટીવ આવી હોય તેમને ટેકસ્ટ, ઈમેઇલ અથવા ફોન મારફતે NHS Test and Trace સર્વિસની વેબસાઇટ પર લોગ ઈન કરીને એક ગોપનિય એકાઉન્ટ બનાવવાની વિનંતી કરવામાં આવશે, જ્યાં તેઓ પોતાનાં તાજેતરનાં નજીકનાં સંપર્કો અંગેની વિગતો રેકોર્ડ કરી શકે. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો NHS Test and Trace સેવા માટે કામ કરતા કોન્ટેક્ટ ટ્રેસર દ્વારા ફોન કોલ કરવામાં આવશે.

તમે પ્રદાન કરો તે માહિતીને ચૂસ્ત ગોપનિયતાથી હાથ ધરવામાં આવશે અને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવાને તે લોકોનો સંપર્ક કરવા સક્ષમ બનાવશે અને તેઓને સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં જવું જોઈએ કે નહીં તેના પર સલાહ આપશે. સંપર્ક કરવામાં આવતી વ્યક્તિઓને તમારી ઓળખ આપવામાં આવશે નહીં, પરંતુ જ્યારે તમે પ્રથમ લક્ષણો વિકસાવો ત્યારે તેઓને સાવધ કરી દેવાથી તમે તે ખાતરી કરવામાં મદદ કરી શકો છો કે તેઓ ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા દ્વારા સંપર્ક કરવામાં આવે તે માટે તૈયાર રહે.

ઘરમાં રહેવાનું શા માટે ખુબ જ અગત્યનું છે

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો અથવા તેના ટેસ્ટનું પોઝીટીવ પરિણામ ધરાવતાં લોકો અને તેઓનાં પરિવારનાં સભ્યો ઘર પર રહે તે અત્યંત અગત્યનું છે. ઘર પર રહેવાથી પરિવાર, મિત્રો, બૃહદ સમુદાય અને ખાસ કરીને જેઓ તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત છે તેવા લોકોમાં વાઇરસનો ફેલાવો થતો અટકાવવામાં મદદ મળશે.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા તમારો પોઝીટીવ ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તમારાં ચિહ્નો શરૂ થયા પછીના ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ સુધી તમારે ઘરમાં જ રહેવું જરૂરી છે (નીચે આપેલ સેલ્ફ-આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું વિભાગ જુઓ). આના લીધે તમે બીજાં લોકોને ચેપ લગાડવાનું જોખમ ઘટાડી શકાશે.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અથવા તમારો પોઝીટીવ ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તમારે ઘરનાં બીજાં સભ્યો સાથેનો સંપર્ક બને તેટલો ટાળવો જોઈએ.

જેમને કોઇપણ ચિહ્નો ન હોય તેવા સહિતનાં તમારા પરિવારનાં અન્ય સભ્યોએ ઘર પર રહેવું જોઈએ અને 14 દિવસ સુધી ઘર બહાર જવું ન જોઈએ. તમારે ખોરાક અથવા અન્ય આવશ્યક ચીજો ખરીદવા માટે પણ ઘરની બહાર ન નીકળવું જોઈએ, અને કોઈ કસરત કરવી હોય તો તે ઘરની અંદર જ કરવી જોઈએ. આ 14-દિવસનો સમયગાળો તમારા ઘરમાં પ્રથમ વ્યક્તિ બિમાર પડી હતી ત્યારથી શરૂ થાય છે અથવા જો તેમને કોઈ ચિહ્નો ન હોય તો જે દિવસે તેમનો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય ત્યારથી. નીચે સેલ્ફ-આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું વિભાગમાં વધુ માહિતી આપેલી છે.

14 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવાથી ઘરનાં લોકો બહાર સમાજમાં બીજાં લોકોને ચેપ લગાડે તેનું એકંદર પ્રમાણ ઘણું ઓછું થઈ જશે.

તમે સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં હોવ, ત્યારે નીચેની વસ્તુઓ કરવાની ખાતરી કરો

ઘરમાં જ રહો

તમારે અને તમારા ઘરમાં રહેલી અન્ય દરેક વ્યક્તિએ ઘર પર જ રહેવું અનિવાર્ય છે. કામ, શાળા કે જાહેર ક્ષેત્રોમાં ન જાઓ, અને જાહેર પરિવહન કે ટેક્સીનો ઉપયોગ ન કરો.

કોઈ વ્યક્તિએ ખોરાક કે અન્ય અતિ મહત્વની વસ્તુઓ ખરીદવા પણ બહાર ન જવું જોઈએ, અને કોઇપણ કસરત તમારા ઘરની અંદર જ કરવી જોઈએ.

જો તમારે ખાદ્યસામગ્રીઓ ખરીદવામાં, અન્ય ખરીદીઓ કરવામાં કે દવાઓ મેળવવામાં, અથવા ફૂતરાને ચાલવા લઇ જવામાં મદદની આવશ્યકતા હોય, તો તમારે મિત્રો અથવા પરિવારને પૂછવું જોઇએ. વૈકલ્પિક રીતે, તમે ઓનલાઇન તમારી ખરીદીનો ઓર્ડર આપી શકો છો અને દવાઓ ફોન અથવા ઓનલાઇનથી ઓર્ડર કરી શકો છો.

ડીલિવરી ડ્રાઇવરોએ તમારા ઘરમાં આવવું ન જોઇએ, તેથી ખાતરી કરો કે તમે તેઓને વસ્તુઓ લેવા માટે બહાર છોડી જવા કહો છો.

ખોરાક અને મહત્વનાં પૂરવઠાઓ મેળવવા વિશે વધારે માર્ગદર્શન **ખોરાક અને મહત્વનાં પૂરવઠાઓ સુલભ કરવા** પર ઉપલબ્ધ છે.

જો તમે કોવિડ-19ને કારણે કામ ન કરી શકો તેમ ન હો, તો તમને શું સહાયતા મળી શકે તેમ છે તે જાણવા માટે કૃપા કરીને **ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર વર્ક એન્ડ પેન્શન્સ તરફથી આ માર્ગદર્શિકા** જુઓ.

બાળકો સાથે રહેવું

અમને ખબર છે કે જો તમે બાળકો સાથે રહેતા હોવ તો આ બધા પગલાં લેવાનું શક્ય નથી, પરંતુ તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા અનુસાર આ સલાહનું પાલન કરતા રહો.

અત્યાર સુધીમાં અમે જોયું છે કે કોવિડ-19 ધરાવતા બાળકો ઓછી તીવ્રતાથી અસરગ્રસ્ત થયેલા દેખાય છે. તેમ છતાં પણ તમારા પરિવારનાં તમામ સભ્યો આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરે તેની ખાતરી કરવા માટે તમે બનતા પ્રયાસ કરો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

શિખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટિઝમ અથવા ગંભિર માનસિક બિમારી ધરાવતા લોકો માટે

અમને ખબર છે કે જો તમે અથવા તમે જેની સાથે રહો છો તે લોકો શિખવાની અક્ષમતાઓ, ઓટિઝમ અથવા ગંભિર માનસિક બિમારી જેવી નોંધપાત્ર સ્થિતિઓ

ધરાવતા હોવ તો આ બધા પગલાઓ શક્ય નથી, કૃપા કરીને તમને પોતાને અને તમારી નજીક રહેલા લોકોને આદર્શ રીતે કોઇપણ પ્રવર્તમાન સંભાળ પ્લાન સાથેનું અનુપાલનમાં સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ રાખવા સાથે, તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા અનુસાર આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરતા રહો.

શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં તમારા પરિવારનાં અન્ય સભ્યો સાથે સંપર્ક ટાળો

જો તમને કોવિડ-19નાં લક્ષણો હોય, તો બને તેટલા પ્રમાણમાં તમારા ઘરનાં અન્ય સભ્યોમાં ચેપનો ફેલાવો થતો ઘટાડવો મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારે જો શક્ય હોય તો તમારા ઘરમાં અન્ય લોકોથી અલગ, બહાર ખોલી શકાય તેવી બારી ધરાવતા સારા હવાઉજાસ ધરાવતા ઓરડામાં રહેવું જોઇએ.

દરવાજો બંધ રાખો.

જો ઉપલબ્ધ હોય, તો બાકીનાં પરિવારથી અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો. જો તમારે આ સુવિધાઓ શેર કરવી પડે, તો નિયમિત સાફસફાઇ આવશ્યક બનશે. જો અલગ બાથરૂમ ઉપલબ્ધ ન હોય, તો ધોવા અથવા સ્નાન કરવા માટે બાથરૂમનું સમયપત્રક બનાવવાનો વિચાર કરો. જો તમારે છેલ્લે સુવિધાઓનો ઉપયોગ કરવો હોય, તો પહેલા સારી રીતે બાથરૂમ સાફ કરો. તમારે સ્નાન કર્યા બાદ કોરા થવા માટે અને હાથની સ્વચ્છતાનાં હેતુઓ માટે ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી અલગ ટુવાલોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

તમારે અન્ય લોકો હાજર હોય ત્યારે કિચન જેવી શેર કરવામાં આવતી જગ્યાઓનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું જોઇએ. તમારું ભોજન આરોગવા માટે તમારા ઓરડામાં પરત લઇ જાઓ. તમારા વાપરેલા વાસણો અને ચમચા-ચમચીઓ સાફ કરવા અને સુકવવા માટે ડિશવોશર વાપરો (તમારી પાસે હોય). જો આ શક્ય ન હોય, તો ડીટર્જન્ટ અને ગરમ પાણીથી તે ધુઓ અને અલગ ટી ટોવેલનો ઉપયોગ કરીને તેમને સંપૂર્ણપણે સૂકાં કરી દો.

જો તમારી સાથે તબીબી રીતે અરક્ષિત અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિ રહેતી હોય તો

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં, જે વ્યક્તિ તબીબી રીતે અરક્ષિત હોય અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેઓ તમારા હોમ આઇસોલેશન સમયગાળા દરમ્યાન તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળીને કોઈ મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો સાથે રહેવા જાય તેવી ગોઠવણ કરો.

જો તમે અરક્ષિત લોકો તમારા ઘરમાંથી બીજે ક્યાંય રહેવા જવાની ગોઠવણ ન કરી શકતાં હો, તો બને તેટલું તેમનાથી દૂર રહો, અહીં આપેલી માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો. તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટે, કૃપા કરીને શિલ્ડિંગ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો.

તબીબી રીતે નિર્બળ અથવા તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ હોય તેવા લોકોને અન્ય લોકોને લક્ષણો હોય કે નહીં તેનો વિચાર કર્યા વગર તમારા પરિવારમાં અન્ય લોકો સાથે તેઓનો સંપર્ક ન્યૂનતમ કરવા માટે સાવચેતીઓ રાખવા માટે સપોર્ટ કરવો જોઈએ. તેઓએ ક્રિયન, બાથરૂમ અને બેઠક ક્ષેત્રો જેવા શેર કરવામાં આવતા સ્થળોમાં ગાળવાનાં સમયને ન્યૂનતમ કરવો જોઈએ. શેર કરવામાં આવતી કોઈપણ જગ્યાઓ સારી રીતે હવાઉજાસ ધરાવતી હોવી જોઈએ.

જો તેમનાથી બની શકે, તો તબીબી રીતે નિર્બળ અને તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ લોકોએ ઘરનાં બીજાં સભ્યો કરતાં અલગ બાથરૂમ વાપરવું જોઈએ. જો આ શક્ય ન હોય, તો સ્નાન માટે સમયપત્રક બનાવવાનો વિચાર કરવો, જેમાં તબીબી રીતે નિર્બળ અથવા તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ વ્યક્તિ સુવિધાઓનો પ્રથમ ઉપયોગ કરે. તેઓએ સ્નાન કર્યા બાદ કોરા થવા માટે અને હાથની સ્વચ્છતાનાં હેતુઓ માટે ઘરનાં અન્ય સભ્યોથી અલગ ટુવાલોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

જો તેઓથી બની શકે, તો તબીબી રીતે નિર્બળ અને તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ સભ્યોએ પોતાનાં ભોજનો તેઓનાં રૂમમાં લઈ જઈને આરોગવા જોઈએ. તમારી પાસે હોય તો, કુટુંબીજનોનાં વાપરેલાં વાસણો અને ચમચા-ચમચીઓ સાફ કરવા અને સૂકવવા માટે ડિશવોશર વાપરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો તમારો સાધારણ વાસણ ધોવાનો સાબુ અને ગરમ પાણીથી તે ધુઓ અને તેમને સંપૂર્ણપણે સૂકાં કરી દો. જો

તબીબી રીતે નિર્બળ અથવા તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ વ્યક્તિ તેઓનાં પોતાનાં વાસણોનો ઉપયોગ કરી રહ્યા હોય, તો તેઓને સુકવવા માટે અલગ ટી ટોવેલનો ઉપયોગ કરવાનું યાદ રાખો.

અમે સમજીએ છીએ કે કેટલાંક લોકો માટે ઘરમાં બીજાં લોકોથી અલગ પડવાનું મુશ્કેલ બનશે. તમારે આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવા તમારાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરવા જોઈએ અને તમારા ઘરમાં દરેક વ્યક્તિએ તેઓનાં હાથ અવારનવાર ધોવા જોઈએ, તેઓનાં ચહેરાઓનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું જોઈએ, અને અવરનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતો હોય તેવી સપાટીઓને નિયમિત સાફ કરવી જોઈએ

તમારા હાથ અવારનવાર ધુઓ

તમારા હાથ અવારનવાર સાબુ અને પાણીથી 20 સેકન્ડ સુધી ધોઈને અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરીને સાફ કરો. આનાથી તમારું અને તમારી સાથે રહેતાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે. આ અન્ય લોકોમાં ચેપ ફેલાવવામાં જોખમમાં ઘટાડો કરવાની એક સૌથી અસરકારક રીતે છે.

ઉધરસ અને છીંકો ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ઢાંકો

તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વડે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકી દો. જો તમારી પાસે ટિશ્યૂ ન હોય, તો તમારી કોણીનાં ખાંચામાં છીંક ખાઓ અને તમારા હાથમાં ન ખાઓ. ટિશ્યૂનો કચરાની થેલીમાં નિકાલ કરો અને તે પછી તરત જ સાબુ અને પાણીથી 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

જો તમારા સંભાળ લેનારા હોય, તો તમે છીંક ખાધા કે ઉધરસ ખાધા પછી જે કોઈ કંઈ કે ગળફા નીકળે તે સાફ કરવા માટે તેમણે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વાપરવા જોઈએ. પછી તેઓએ સાબુ અને પાણીથી 20 સેકન્ડ સુધી હાથ ધોવા જોઈએ.

ચહેરો ઢાંકવો

યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવતું ચહેરાનું આવરણ કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) નાં પ્રસારણમાં ઘટાડો કરીને અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય અને તમે અન્ય લોકો સાથે રહેતાં હોવ, તો બને તેટલા પ્રમાણમાં ઘરનાં અન્ય સભ્યો સાથે સંપર્ક ટાળવા ઉપરાંત, ઘરનાં શેર કરવામાં આવતા ભાગોમાં સમય પસાર કરતી વખતે તમારા ઘરમાં ચહેરાનાં આવરણનો ઉપયોગ કરો. લક્ષણો શરૂ થયા હોય ત્યારથી અથવા તમારો ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હોય તે દિવસથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો માટે તમારે હજુ પણ ઘરમાં જ રહેવું અનિવાર્ય છે. ચહેરા પર આવરણ પહેરવાથી આમાં કોઈ ફેર પડતો નથી.

ચહેરાનાં આવરણોનાં ઉપયોગ પરનું નવું માર્ગદર્શન સાથે તમારું પોતાનું ચહેરાનું આવરણ કેવી રીતે બનાવવું તેનાં પરની સૂચનાઓ ઉપલબ્ધ છે.

જે લોકો સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય તેઓ તેમજ તેમનાં ઘરનાં સભ્યોએ તેમના ચહેરાના ડિસ્પોઝેબલ આવરણોને બે બેગોની અંદર મૂકીને 72 કલાક સુધી રાખી મૂકવાં જોઈએ અને તે પછી તેને કચરાના બિનની 'કાળી બેગ'માં મૂકીને તેનો નિકાલ કરવો જોઈએ.

સફાઈ અને કચરાનો નિકાલ

સફાઈ કરતી વખતે તમારે તમારા ઘરની સફાઈનાં સામાન્ય ઉત્પાદનો, જેમ કે ડીટરજન્ટ અને બ્લીચ વાપરવાં જોઈએ, કારણ કે સપાટીઓ પરથી વાઈરસ સાફ કરવા માટે તે ઘણાં અસરકારક રહેશે. વારંવાર અડતાં હોય તેવી સપાટીઓ, જેમ કે બારણાંના હેન્ડલો, હાથ રેઈલો, રીમોટ કંટ્રોલ અને ટેબલની સપાટીઓ અવારનવાર સાફ કરો. આ ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે જો તમારી સાથે ઘરમાં તબીબી રીતે નિર્બળ અથવા તબીબી રીતે અત્યંત નિર્બળ વ્યક્તિ રહે છે.

તમે દરેક વખતે ઉપયોગ કરો ત્યારે શેર કરવામાં આવતા બાથરૂમને સાફ કરો, ઉદાહરણ તરીકે, તમે સ્પર્શ કર્યો હોય તેવી સપાટીઓ લૂછી.

અંગત કચરો (જેમ કે વાપરેલાં ટિશ્યુઓ) અને વાપરીને ફેંકી દેવાનાં સફાઈનાં કપડાં સલામતપણે કચરાની ફેંકી દેવાની બેગોમાં ભરીને મૂકી શકાય છે. આ બેગોને બીજા બેગમાં મૂકીને, સલામતીથી બાંધીને બીજા કચરાથી અલગ રાખવી જોઈએ. આને તમે તમારા ઘરના સામાન્ય કચરાના બિનમાં બહાર નાંખો તે પહેલાં ઓછામાં ઓછા 72 કલાક સુધી અલગ મૂકી રાખવી જોઈએ.

ઘરનો બીજો કચરો સામાન્ય પણે નિકાલ કરી શકાય છે.

કપડાં ધોવાં

હવા મારફતે વાઈરસ ફેલાવાની શક્યતાઓ બને તેટલી ઓછી કરવા માટે, ધોવાનાં ગંદાં સૂકાં કપડાં હવામાં ખંખેરો નહિ.

મેન્યુફેક્ચરરની સૂચનાઓ અનુસાર વસ્તુઓ ધુઓ. બધાં જ ગંદા કપડાં એક સાથે ધોઈ શકાય છે.

જો તમારી પાસે વોશિંગ મશિન ન હોય, તો તમારો આઈસોલેશનનો સમયગાળો સમાપ્ત થયા પછી વધારે 72 કલાક રાહ જુઓ, ત્યાર પછી તમે ધોવાનાં કપડા પબ્લિક લોન્ડ્રી પર લઈ જઈ શકો છો.

હાથનાં ટુવાલ અને ટી ટુવાલ સહિતનાં ટુવાલ બીજાં સાથે વહેંચીને ન વાપરો.

તમારા ઘરમાં મુલાકાતીઓને બોલાવશો નહિ

અન્ય મિત્રો કે પરિવાર જેવા સામાજિક મુલાકાતીઓને તમારા ઘરમાં પ્રવેશવા માટે આમંત્રણ આપશો નહીં કે અનુમતિ આપશો નહીં.

જો તમને અથવા તમારા કુટુંબના સભ્યને તમારા ઘરમાં આવશ્યક સંભાળ મળતી હોય, તો સંભાળ લેનારાઓએ આવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. તમે ચેપનો ફેલાવો કરો તેનું જોખમ ઘટાડવા માટે સંભાળ લેનારાઓએ સંબંધિત માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવું જોઈએ.

જો તમારા ઘરમાં પાલતૂ પ્રાણીઓ હોય તો

યુ.કે.માં કોવિડ-19 માનવીઓ વચ્ચે ફેલાય છે. એવો મર્યાદિત પુરાવો આવી રહ્યો છે કે ચેપગ્રસ્ત મનુષ્યો સાથે નજીકનાં સંપર્ક બાદ કેટલાક પ્રાણીઓને SARS-CoV-2નો (જે વાઈરસ કોવિડ-19 પેદા કરે છે) ચેપ લાગી શકે છે.

આ સમયે, એવો કોઈ પુરાવો નથી કે પાલતૂ પ્રાણીઓ મનુષ્યોમાં આ રોગ ફેલાવી શકે છે, પરંતુ તમારાં પાલતૂ પ્રાણીઓને કે તેમનો કચરો હાથથી અડચા પછી તમારે તમારા હાથ ધોવા જોઈએ.

સાજાં થવામાં તમારી પોતાની મદદ માટે તમે શું કરી શકો છો

તમને જલીય રાખવા માટે પાણી પીઓ. તમારે દિવસ દરમિયાન પૂરતું પીવું જોઈએ જેથી પેશાબ ફિક્કા પારદર્શક રંગનો હોય.

તમારાં કેટલાંક લક્ષણોમાં રાહત મેળવવા તમે કાઉન્ટર પરથી મળી શકતી દવાઓ, જેમ કે પેરાસિટામોલ લઈ શકો છો. પેકેટ અથવા લેબલ પરની સૂચનાઓ અનુસાર આનો ઉપયોગ કરો અને ભલામણ કરેલા ડોઝથી વધારે ન લો.

જો તમારે અથવા તમારા પરિવારને તબીબી સલાહ લેવાની જરૂર પડે તો

જો તમારી બીમારી અથવા ઘરનાં બીજા કોઈ પણ સભ્યની બીમારી વધારે વણસવા લાગે, તો તુરંત જ તબીબી સલાહ મેળવો. જો તે ઇમર્જન્સી ન હોય, તો **NHS 111 ઓનલાઇન** કોવિડ-19 સેવા પર સંપર્ક કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો NHS 111 ને કોલ કરો.

જો તે તબીબી ઇમર્જન્સી હોય અને તમારે એમ્બ્યુલન્સને કોલ કરવાની જરૂર હોય, તો 999 ડાયલ કરો અને કોલ હેન્ડલર અથવા ઓપરેટરને જાણ કરો કે તમને અથવા તમારા સંબંધિને કોવિડ-19નાં લક્ષણો છે.

જ્યારે તમે અને પરિવાર ઘર પર હોવ ત્યારે સામાન્ય રીતે તમામ રૂટિન તબીબી અને ડેન્ટલ એપોઇન્ટમેન્ટ્સ રદ કરવી જોઈએ. જો તમે ચિંતિત હોવ અથવા તમને સેલ્ફ-

આઇસોલેશનના સમયગાળામાં રૂબરૂમાં મળવાનું કહેવામાં આવે, તો આ બાબતે તમને આપવામાં આવેલ નંબર પર પહેલાં તમારા તબીબી સંપર્ક સાથે ચર્ચા કરો (ઉદાહરણ તરીકે, તમારા જી.પી. અથવા ડેન્ટિસ્ટ, સ્થાનિક હોસ્પિટલ અથવા આઉટપેશન્ટ સેવા).

ઘર પર રહેવા દરમિયાન તમારી સુખાકારીની દેખરેખ રાખવી

અમે જાણીએ છીએ કે લાંબા સમય સુધી ઘરમાં રહેવાનું કેટલાંક લોકો માટે મુશ્કેલ બની શકે છે, હતાશાજનક અને એકલવાયું લાગી શકે છે અને કદાચ તમને કે તમારાં ઘરનાં સભ્યોને ઉદાસીનતા લાગી શકે છે. જો તમારી પાસે ઘરમાં બહુ જગ્યા ન હોય અથવા બગીચાની સગવડ ન હોય, તો ખાસ કરીને તે વધારે મુશ્કેલ બની શકે.

તમારા શરીરની સાથે તમારા મગજનું પણ ધ્યાન રાખવાનું અને જો તમને જરૂર પડે તો ટેકો મેળવવાનું યાદ રાખવાનું અગત્યનું છે. પરિવાર અને મિત્રો સાથે ફોન અથવા સોશિયલ મીડિયા પર સંપર્કમાં રહો. સહાયતા અને માહિતી આપતાં એવાં કેટલાંક સ્થાનો છે જેઓ મદદ કરી શકે છે, જેમ કે **Every Mind Matters** વેબસાઇટ.

તમે ઘરમાં બેઠાં હોવ તે સમય દરમિયાન તમે કરી શકો તેવી બાબતોનો વિચાર કરી જુઓ. એક સપ્તાહ અથવા વધારે સમય માટે ઘર પર રહ્યા હોય તેવા લોકોએ તેઓને ફીટિંગ, વાંચન, ઓનલાઇન શિક્ષણ અને ફિલ્મો જોવા જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રાખ્યા છે. જો તમને પૂરતું સારું લાગતું હોય, તો તમે તમારા ઘરની અંદર જ હળવી કસરતોમાં ભાગ લઈ શકો છો.

ઘણાં લોકોને પોતાની જાતને એ યાદ અપાવવું મદદરૂપ લાગે છે કે તેઓ જે કરી રહ્યાં છે તે શા માટે આટલું બધું અગત્યનું છે. આશા રાખીએ કે, તમારા પરિવારમાંથી કોઈને પણ હળવા લક્ષણો સિવાય બીજો કોઈ અનુભવ નહીં થાય, પરંતુ કેટલાક લોકો કોવિડ-19થી ખરાબ રીતે અસરગ્રસ્ત થયા છે. ઘર પર રહીને, તમે તમારા મિત્રો અને પરિવાર તથા તમારા સમુદાયમાં અન્ય લોકોને રક્ષણ કરવામાં, તથા NHS પર ભાર ન પડે તેની ખાતરી કરવામાં મદદ કરી રહ્યા છો.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે સેલ્ફ-આઇસોલેશન વધારે સરળ કરવામાં મદદ માટે કરી શકો છો. તેમાં સમાવેશ થાય છે:

- આઇસોલેશનનાં સંપૂર્ણ સમયગાળા માટે ઘર પર રહી શકો તે માટે તમારે શું જરૂર પડશે તે અંગે અગાઉથી આયોજન કરવું અને વિચારવું
- ઘર પર રહેવા દરમિયાન તમને જરૂર પડે તેવી વસ્તુઓ સુલભ કરવામાં તેઓની મદદ માટે પૂછવા માટે તમારા નોકરીપ્રદાતા, મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાત કરવી
- તમને આ સમયગાળા દરમિયાન જરૂર પડશે તેવા ખોરાક અને દવાઓ જેવા અન્ય પૂરવઠાઓની સુલભતા કેવી રીતે મળી શકે તે અંગે વિચારવું અને આયોજન કરવું
- તમને જરૂર હોય તેવી કોઇપણ વસ્તુ મૂકી જવા માટે મિત્રો અથવા પરિવારને પૂછવું અથવા ઓનલાઇન પૂરવઠાઓનાં ઓર્ડર કરવા, પરંતુ ખાતરી કરો કે તેઓને તમે લઇ શકો તે માટે તમારા ઘરની બહાર મૂકવામાં આવે છે
- ખાતરી કરો કે તમે મિત્રો અને પરિવાર સાથે ફોન પર અથવા સોશિયલ મીડિયા મારફત સંપર્કમાં રહો છો.
- ઘર પર તમારા સમય દરમિયાન તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ અંગે વિચારવું. જે લોકોએ ઘરમાં રહેવાનો તેમનો સમય સફળતાથી પસાર કર્યો છે તેમણે રસોઈ, વાંચન, ઓનલાઇન શીખવાનું અને ફિલ્મો જોવા જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં પોતાની જાતને વ્યસ્ત રાખી છે.
- તમારા સેલ્ફ-આઇસોલેશનના આખા દિવસનું કેલેન્ડર પર આયોજન કરી રાખવું, જે ઘણાં લોકોને મદદરૂપ લાગે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમારા ઘરમાં કોઇ વ્યક્તિને વધારે ખરાબ લાગી રહ્યું હોય, જેમ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી, તો તમે શું કરશો તે અંગે અગાઉથી આયોજન કરવું પણ તમને મદદરૂપ જણાઇ શકે છે.
- યાદ રાખવું કે જ્યારે તમને વધારે સારું લાગી રહ્યું હોય ત્યારે તમારી સુખાકારી માટે શારીરિક કસરત સારી હોઇ શકે છે તમારા ઘરમાં તમને હળવી કસરત કરવામાં મદદ કરી શકે તે માટે ઓનલાઇન વર્ગો અથવા અભ્યાસક્રમો શોધો

તમને ચેપ લાગ્યો હોય તે દરમિયાન જો તમે સ્તનપાન કરાવતાં હોવ

માતાના દૂધ મારફતે વાઈરસ બાળકમાં જઈ શકે છે તેવું સૂચવતાં કોઈ પુરાવા હાલમાં નથી. તમારી સાથેના નજીકના સંપર્કમાં રહેલી બીજી કોઈ પણ વ્યક્તિની માફક જ બાળકમાં પણ તે જ રીતે ચેપ લાગી શકે છે. હાલના પુરાવા કહે છે કે બાળકોમાં કોવિડ-19નાં લક્ષણો પુખ્ત લોકો કરતાં ઘણા ઓછા ગંભીર હોય છે. સ્તનપાનના ફાયદા, સ્તનના દૂધ મારફતે અથવા નિકટના સંપર્ક મારફતે બાળકમાં વાઈરસ જવાના કોઈ પણ સંભવિત જોખમ કરતાં ઘણા વધારે છે; પરંતુ આ વ્યક્તિગત નિર્ણય હશે,

અને તે વિશે તમારા મિડવાઈફ, હેલ્થ વિઝિટર કે જી.પી. સાથે ટેલિફોનથી વાતચીત કરી શકાય છે.

જો તમે અથવા કુટુંબના સભ્ય બાળકને ફોર્મ્યુલા અથવા એક્સપ્રેસ્ડ દૂધ પીવડાવતાં હો, તો દરેક વખતે વાપરતાં પહેલાં તમારે તેનાં સાધનો સાવચેતીપૂર્વક સ્ટેરીલાઈઝ્ડ કરવાં જોઈએ. તમારે બોટલ અથવા બ્રેસ્ટ પમ્પ બીજા કોઈ સાથે શેર કરવા જોઈએ નહીં.

તમે વધુ વિગતો રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબસ્ટેટ્રિશ્યન્સ એન્ડ ગાઈનેકોલોજિસ્ટ્સની વેબસાઈટ પરથી મેળવી શકશો.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન અને સમગ્ર ઘરનાં સભ્યોનું આઈસોલેશન સમાપ્ત કરવું

સેલ્ફ-આઈસોલેશન સમાપ્ત કરવું

જો તમને કોવિડ-19નાં લક્ષણો હોય, અથવા તમારો પોઝીટીવ ટેસ્ટ આવ્યો હોય, તો તમે 10 દિવસો પછી તમારું સેલ્ફ આઈસોલેશન સમાપ્ત કરી શકો અને જો તમને ઉધરસ કે ગંધ/સ્વાદની ઇન્દ્રિયની ખોટ સિવાયનાં લક્ષણો ન હોય તો તમારો નિયતક્રમ ફરીથી શરૂ કરી શકો છો. જો તમને હજુ પણ બહુ વધારે તાવ હોય, તો તમારું શરીરનું તાપમાન સામાન્ય ન થાય ત્યાં સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં રહેવાનું ચાલુ રાખો અને તબીબી સલાહ મેળવો.

10 દિવસો પછી, જો તમને માત્ર ઉધરસ અને સ્વાદ અને ગંધની સામાન્ય ઇન્દ્રિયમાં ખોટ અથવા ફેરફાર (એનોસ્મિયા) હોય, તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેશન ચાલું રાખવાની જરૂર નથી.

આનું કારણ એ છે કે એકવાર ચેપ દૂર થઈ ગયા પછી ઉધરસ અને એનોસ્મિયા કેટલાક સપ્તાહ સુધી ચાલુ રહી શકે છે. 10 દિવસનો સમયગાળો તમે પહેલીવાર બીમાર થયાં હોવ તે દિવસથી શરૂ થાય છે.

જો તમને અસ્વસ્થતાની લાગણી ચાલુ રહે અને હજુ તબીબી સલાહ ન લીધી હોય, તો તમારે **NHS 111 ઓનલાઇન કોવિડ-19 સેવાનો** ઉપયોગ કરવો જોઈએ જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો NHS 111 ને કોલ કરો. તબીબી ઇમર્જન્સી માટે 999 ડાયલ કરો.

ઘરનાં સભ્યોનું આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું

10 દિવસો બાદ, બીમાર પડનાર પ્રથમ વ્યક્તિને સારું જણાય અને માત્ર ઉધરસ અને ગંધ/સ્વાદની ઇન્દ્રિયની ખોટ સિવાયનાં લક્ષણો હવે પછી ન હોય તો તેઓ પોતાનાં સામાન્ય રૂટિનમાં પરત ફરી શકે છે.

જો તમે અન્ય લોકો સાથે રહો છો, તો પરિવારમાં સ્વસ્થ રહેનાર અન્ય દરેક વ્યક્તિએ 14 દિવસો પછી તેઓનું આઇસોલેશન સમાપ્ત કરવું જોઈએ. આ 14-દિવસનો સમયગાળો પરિવારમાં પ્રથમ વ્યક્તિ બિમાર પડે તે દિવસથી શરૂ થાય છે. 14 દિવસો પછી સ્વસ્થ રહેતા પરિવારનાં લોકો ચેપી બનવાની સંભાવના નહિવત છે.

જો 14-દિવસોનાં સમયગાળા દરમિયાન પરિવારમાં કોઇપણ વ્યક્તિ અસ્વસ્થ બને છે, તો તેઓને કોવિડ-19 છે કે નહીં તે જોવા માટે તેઓએ તપાસ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ – ગોઠવણ કરવા માટે **તપાસણી** પર જાઓ. જો તેઓની તપાસ પોઝિટીવ આવે, તો તેઓએ કોવિડ-19 ધરાવતા લોકો માટે હોય તે જ સલાહનું પાલન કરવું અનિવાર્ય છે – અર્થાત, તેઓનાં લક્ષણો શરૂ થયાનાં 10 દિવસો બાદ, જો તેઓને વધારે સારું જણાતું હોય અને ઉધરસ અને ગંધ/સ્વાદની ઇન્દ્રિયની ખોટ સિવાયનાં લક્ષણો હવે પછી ન હોય - તેઓ પણ પોતાનાં સામાન્ય રૂટિનમાં પરત ફરી શકે છે. જોકે, જો તેઓની તપાસનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો તેઓએ સંપૂર્ણ 14 દિવસો માટે ઘરનાં ભાગરૂપે આઇસોલેશન ચાલું રાખવું અનિવાર્ય છે.

જો આખા ઘરનાં સભ્યોના 14-દિવસના આઇસોલેશન સમયગાળા દરમિયાન કોઈને બાદમાં (ઉદાહરણ તરીકે, 10મા દિવસથી અથવા મોડેથી) કોવિડ-19 લક્ષણો વિકસે, તો ઘરનાં બીજાં સભ્યો માટે આઇસોલેશનનો સમયગાળો વધારવાની જરૂર નથી. માત્ર જે વ્યક્તિને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તેમણે જ બીજા 10 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવું

અનિવાર્ય છે અને તેમને કોવિડ-19 છે કે નહિ તે જોવા માટે તપાસ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ – ગોઠવણ કરવા ટેસ્ટીંગ પર જાવ.

14-દિવસનાં સમયગાળાની સમાપ્તિ પર, પરિવારમાં રહેલી કોઈપણ વ્યક્તિ કે જે બિમાર ન પડી હોય તે તેઓનાં સામાન્ય રૂટિનમાં પરત ફરી શકે છે.

જો કોવિડ-19 ધરાવતી પરિવારની કોઈ વ્યક્તિને ચિત્તોમાં સુધારો ન થયો હોય અને હજુ સુધી તબીબી સલાહ લીધી ન હોય, તો તેઓએ NHS 111 ઓનલાઇન કોવિડ-19 સેવાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો તેઓ પાસે ઇન્ટરનેટ સુલભ ના હોય, તો તેઓએ NHS ને 111 પર કોલ કરવો જોઈએ. તબીબી ઇમર્જન્સી માટે, તેઓએ 999 ડાયલ કરવો જોઈએ.

યેપ સાફ થઈ ગયો હોવા છતાં, કેટલાક લોકોમાં કેટલાક સપ્તાહ સુધી ઉધરસ અથવા એનોસ્મિયા (સ્વાદ અથવા ગંધની સામાન્ય ઇન્દ્રિયમાં ખોટ અથવા ફેરફાર) ચાલુ રહી શકે છે. સતત ઉધરસ કે એનોસ્મિયાનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ વ્યક્તિએ 10 દિવસોથી વધારે સમય માટે સેલ્ફ-આઇસોલેટ રહેવાનું ચાલું રાખવું અનિવાર્ય છે.

સેલ્ફ-આઇસોલેશન અને/અથવા આખા ઘરના સભ્યોના આઇસોલેશનને સમાપ્ત કર્યા બાદ

તમારા સેલ્ફ-આઇસોલેશન અથવા ઘર પરનાં આઇસોલેશનનાં પ્રથમ સમયગાળા બાદ જો તમને કોવિડ-19નાં લક્ષણોની બીજી ઘટના થાય તો શું કરવું

જો તમે તમારા ઘર પર રહેવાનાં (સેલ્ફ-આઇસોલેશન અથવા ઘરનાં બધાં સભ્યોના આઇસોલેશન) પ્રથમ સમયગાળાને સમાપ્ત કર્યા બાદ કોઈપણ સમયે ફરીથી કોવિડ-19નાં નવાં લક્ષણો વિકસાવો તો તમારે ફરીથી સેલ્ફ-આઇસોલેશન પરની આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવું અનિવાર્ય છે.

આનો અર્થ એવો થાય છે કે જો તમે એકલાં રહેતાં હો તો તમારા લક્ષણો શરૂ થયા હોય ત્યારથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ માટે તમારે ઘર પર રહેવું જ જોઈએ અને તપાસ

કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ. જો તમે પરિવારમાં રહેતા હોવ, તો તમારા લક્ષણો શરૂ થયા હોય ત્યારથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો માટે તમારે ઘર પર રહેવું અનિવાર્ય છે, તમારા પોતાના માટે તપાસ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરવી, અને પરિવારનાં અન્ય તમામ સભ્યોએ 14 દિવસો માટે ઘર પર રહેવું અનિવાર્ય છે.

આનાથી એ વાતની ખાતરી કરવામાં મદદ મળશે કે તમે ફેલાતા ચેપની માત્રાને ન્યૂનતમ કરીને તમારા પરિવારમાં રહેલા અને સમુદાયમાં રહેલા અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવાનું ચાલુ રાખો છો.

જો અગાઉ તમારી કોવિડ-19 માટેની તપાસ પોઝિટિવ હોય, અને લક્ષણોની બીજી ઘટના થઈ હોય, તો તમારે ફરીથી સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની જરૂર છે?

જો કોવિડ-19 માટેની તમારી તપાસ પોઝિટિવ આવી હશે, તો સંભવિત રીતે તમે આ રોગ સામે અમુક રોગપ્રતિકારકતા વિકસાવી હશે. પરંતુ એવી ગેરંટી આપી શકાતી નથી કે તે તમામ કિસ્સાઓમાં થશે, અથવા તો તે કેટલો સમય સુધી સચોટ રીતે રહેશે.

જો અગાઉ તમારી તપાસ પોઝિટિવ આવી હોય, પરંતુ ફરીથી લક્ષણો વિકસે, તો તમારે લક્ષણોની શરૂઆત થવાનાં દિવસથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો માટે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું અને તપાસ કરાવવી અનિવાર્ય છે. જો તમે પરિવારમાં રહો છો, તો પરિવારનાં અન્ય તમામ સભ્યોએ 14 દિવસો માટે ઘર પર રહેવું અનિવાર્ય છે.

જો તમે તમારા નવા સંભવિત કોવિડ-19નાં લક્ષણો અંગે ચિંતિત છો, તો **NHS 111 ઓનલાઇન કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) સેવા** નો ઉપયોગ કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો NHS 111 ને કોલ કરો. તબીબી ઇમર્જન્સી માટે 999 ડાયલ કરો.