

કોરોનાવાઈરસ (Covid19)

માર્ગદર્શન

ગુજરાતી / GUJARATI

આ સલાહ- સૂચન NHS હેલ્થ એડવાઈસ એન્ડ ઈન્ફોર્મેશન ઉપર આધારિત છે, અને આ સલાહ હાલ યુકેમાં (UK) દરેકેદરેક માટે છે, એમનું કન્દ્રિ ઓફ ઓરિજિન કે મૂળ દેશ કોઈ પણ હોય, એ મહત્ત્વનું નથી.

Version 5 [01.06.2020]



વિષયવસ્તુ

કોરોનાવાઈરસ (Covid19) માર્ગદર્શન

કોરોનાવાઈરસ (coronavirus)નું જોખમ કોને વધુ રહે છે

સંક્રમિત થવાનું જોખમ જો તમને વધુ હોય તો પોતાનું રક્ષણ કેવી રીતે કરશો

કોરોનાવાઈરસના (coronavirus) સંભવિત સંક્રમિત કુટુંબ – પરિવારો માટે જૂદા (આઇસોલેશન) રહેવાનું માર્ગદર્શન

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

મારે NHS 111નો સંપર્ક ક્યારે કરવો જોઈએ?

હું NHS 111નો સંપર્ક કેવી રીતે કરી શકું?

જો મને મારી ઈમિગ્રેશનની સ્થિતિ વિશે ચિંતા થતી હોય તો શું થશે?

કોરોનાવાઈરસ (Coronavirus) નું સંક્રમણ અટકાવવામાં હું શું મદદ કરી શકું?

કોરોનાવાઈરસ (Covid19) માર્ગદર્શન કે ગાઈડન્સ

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 વાયરસ દ્વારા થાય છે.

બને એટલું વધુ ને વધુ ઘરમાં રહી દરેકેદરેક વ્યક્તિએ કોરોના વાઈરસ (coronavirus)નું સંક્રમણ ફેલાતું અટકાવવામાં મદદરૂપ બનવું જોઈએ.

આમાં બધીજ ઉંમરના લોકો સમાવિષ્ટ હોઈ શકે છે – તમને કોઈ જાતના લક્ષણો હોય કે ન હોય અથવા સ્વાસ્થ્ય ને લગતી અન્ય સમસ્યાઓ હોય કે ન હોય.

તમે તમારા ઘરમાંથી માત્ર નીચે વર્ણવેલ સ્થિતિમાં જ બહાર નીકળી શકો છો...:

- માત્ર એ દુકાનોમાં ખરીદી માટે જે ખોલવા માટેની પરવાનગી હોય, એ મૂળ આવશ્યક ચીજ- વસ્તુઓ જેવી કે અનાજ, દવાઓ અને એ માલ-સામાન પ્રાપ્ત કરવા જે ઓનલાઈન- અથવા ફોનમાં ઓર્ડર કરવામાં આવ્યો હોય.
- વ્યાયામ કરવા માટે (અથવા જો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં હો તો બહાર થોડો સમય પસાર કરવા માટે) પણ શરત એ રહેશે કે તમારા ઘરની બહાર કોઈની પણ વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર રાખવું જરૂરી રહેશે.
- કોઈ પણ તબીબી જરૂરિયાત માટે, રક્ત દાન કરવા માટે, ઈજા અથવા માંદગી નાં ઈલાજ માટે, સ્વાસ્થ્યના જોખમને ટાળવા માટે, કોઈની સંભાળ લેવા માટે અથવા સંવેદનશીલ વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે
- નોકરીએ જવા આવવા માટે – તો જ જો ઘરેથી કામ કરવું શક્ય ન હોય.

જો તમારામાં નીચે મુજબના લક્ષણો હોય:

- શરીરનું ઊંચુ તાપમાન કે તાવ – તમારી છાતી અથવા પીઠ ઉપર સ્પર્શ કરવાથી તમને એ ગરમ હોવાનો અહેસાસ થાય.
- અગાઉ અનુભવી ન હોય તેવી ખાંસી, એનો અર્થ જ એ કે તમારી ખાંસી સતત ચાલુ જ હોય.
- સ્વાદ અથવા ગંધની અનુભૂતિ (એનોસેમિયા) ન થવી અથવા બદલાવ થવો, - જો તમને કોઈ પણ ગંધ અથવા સ્વાદની અનુભૂતિ જ ન થતી હોય અથવા સ્વાદ કે ગંધ અસલ કરતા અલગ લાગે તો

તો આવા સંજોગોમાં તમારે ઘરે રહી અને **સંભવિત કોરોનાવાઈરસ સંક્રમિત પરિવારોએ એકલા(આઈસલેશન) રહેવા માટેનું માર્ગદર્શન** ચોક્કસ પણે અનુસરવું જોઈએ,

જાહેરમાં એકત્ર થવું પ્રતિબંધિત છે

- જો તમે ઇંગ્લેન્ડ અને ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં રહો છો, તો તમે અલગ અલગ ઘરના 6 જેટલા લોકોને જૂથમાં મળવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે.
- જો તમે વેલ્સમાં રહેતા હોવ તો સ્થાનિક બે ઘરના સભ્યોને (5 માઈલના અંતરમાં) મળી શકશો.
- જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં રહેતા હોવ તો બે પરિવારના સભ્યો ગૃપમાં મળી શકે છે પરંતુ તમારા ગૃપમાં 8 થી વધુ સભ્યો હોવા ન જોઈએ.
- આવી મૂલકાતો ફક્ત બહારના ભાગે અથવા ખાનગી બગીચાઓમાં થવી જોઈએ, અને તે પણ એક બીજા વચ્ચે 2 મીટર અંતર વચ્ચે થાય તે ખાસ જાળવાય તે જરૂરી છે.

તમે આ માર્ગદર્શન અનુસરો તે અત્યંત જરૂરી છે, જો તમે એનું પાલન નહિ કરો તો તમને દંડ થઈ શકે છે.

પોલિસ, ઈમિગ્રેશન અધિકારીઓ, અને લશ્કર, જાહેર સ્વાસ્થ્ય ઉપાયોનાં અમલીકરણ માટે અને ખાવાની અને બીજી આવશ્યક ચીજ-વસ્તુઓ નિર્ભળ લોકો સુધી પહોંચાડવામાં કદાચ મદદ રૂપ થવાની ભૂમિકા ભજવી શકે.

કોરોનાવાઈરસના (coronavirus) કારણે, ઈમિગ્રેશનની બેલ માટેની જરૂરી શરતોને હાલ કામચલાઉ મોફૂફ રાખવામાં આવેલ છે. તમારી હવે પછીની રિપોર્ટિંગ કરવાની તારીખ માટે વિગતો આપતો SMS ટેક્સ્ટ તમને મળશે. અસાઈલમ સિસ્ટમમાં બદલાવ વિષેની વધુ માહિતી માટે અહીં ક્લિક કરો:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

કોરોનાવાઈરસ (coronavirus)નું જોખમ કોને વધુ હોય છે

કોરોનાવાઈરસ (Coronavirus) કોઈપણ વ્યક્તિને ગંભીર રીતે બીમાર કરી શકે છે, પણ અમુક લોકો એવા પણ હોય છે જેમને સંક્રમિત થવાનું જોખમ સૌથી વધુ હોય છે. દા.ત. તમને કોરોનાવાઈરસનાં સંક્રમણનું જોખમ વધુ હોઈ શકે છે જો



તમે ઓર્ગન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કર્યું હોય



તમે અમુક - ચોકકસ પ્રકારની કેન્સરની સારવાર લઈ રહ્યા હો.



તમે બ્લડ અથવા બોન મેરો કેન્સરનાં શિકાર હો, જેમકે લ્યૂકીમિયા



તમારા ફેફસાની સ્થિતિ વકરેલી હોય જેમકે સિસ્ટીક ફાઇબ્રોસિસ (cystic fibrosis) અથવા ગંભીર અસ્થમા (severe asthma)



તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ સૌથી વધુ હોય.



તમે એવી દવાઓ લઈ રહ્યા હો જે તમારી ઈમ્યૂન સિસ્ટમને નબળી બનાવે



તમે સગર્ભા હો અને તમારા હૃદયની સ્થિતિ વધુ કથળેલી હોય

જો તમારા વિચાર પ્રમાણે તમે એ વર્ગમાં હો કે જેમણે સંક્રમણ લાગવાનું જોખમ સૌથી વધુ હોય છે અને તમારી કાળજી લેનારી સ્વાસ્થ્ય ટીમ તરફથી રવિવાર 29 માર્ચ 2020 સુધીમાં તમને કોઈ પત્ર મોકલવામાં ન આવ્યો હોય, અથવા તમારા GP (ડોક્ટર) દ્વારા તમરો સંપર્ક કરવામાં ન આવ્યો હોય, તો તમારે એ વિષે તમારા GP (ડોક્ટર) અથવા હોસ્પિટલના ક્લિનિશિયનની સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ. જો તમારી પાસે કોઈ એક GP ન હોય તો, સપોર્ટ માટે સંપર્ક કરો DOTW UK : **0808 1647 686** (આ નિશુલ્ક ફોન સેવા છે) અથવા ઈમેઈલ

કરો: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

જો સંક્રમણનું જોખમ તમને વધુ હોય યો પોતાનું રક્ષણ કેવી રીતે કરશો?

જો તમને અચાનક COVID-19 નાં લક્ષણો દેખા દે જેવા કે સતત સંક્રમિત કરે એવી ખાંસી આવે, અથવા તાવ ચડે, તો NHS 111 ઓનલાઇન કોરોનાવાયરસ સર્વિસનો ઊપયોગ કરી અથવા NHS 111નો સંપર્ક સાધી તાત્કાલિક તબીબી સલાહ લો. તમને લક્ષણો દેખાય કે તરત જ ઉપર વર્ણવેલ મુજબ કરો.

જો તમને કોરોનાવાયરસથી સંક્રમિત થવાની શક્યતાઓ સૌથી વધુ હોય તો અમુક એવી વધારાની બાબતો છે જે તમારે કરવી જોઈએ જેથી તમે સંક્રમિત ન થાવ.

તેમાં સમાવેશ થાય છે:

- જ્યારે તમારે ખરીદી કરવા અથવા દવા લેવા માટે બહાર જવાનું ન થાય તો ઘરની બહાર નિકળશો નહીં અથવા બહાર નિકાળવાનું ટાળો.
 - જો તમે ઈંગ્લેન્ડ અને ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં રહો છો, તો તમે તમારા ઘરના સભ્યો સાથે સમય પસાર કરી શકો છો. અથવા તમે એકલા રહેતા હોવ તો બીજા ઘરના એક વ્યક્તિ સાથે 2 મીટર અંતર રાખીને સમય પસાર કરી શકો છો.
 - જો તમે વેલ્સમાં રહેતા હોવ તો વ્યાયામ કે કસરત કરવા માટે બહાર જઈ શકો છો, પણ એક બીજા વચ્ચે 2 મીટરઅંતર રાખવું જરૂરી છે.
- કોઈ પણ જાતના મેળાવડા- એકબીજાને મળવાથી બચો (મિત્રો અને પરિવારના સભ્યો સહિત)
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી બહાર અને તમારા ઘરમાં પણ અન્યોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટરનું(3 ડગલા)નું અંતર જાળવો.
- જેની તબિયત સારી ન હોય અથવા કોરોના વાયરસના લક્ષણો એ જેમ દેખા દીધી હોય તેમને મળવાનું ટાળો.

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

ખાવાપીવાની ચીજો અર્થાત આવશ્યક પૂરવઠાની ડિલિવરિ મેળવવામાં તમને મદદની જરૂર જણાય તો તમે નીચે વર્ણવેલ જગ્યાઓથી કોરોનાવાયરસ સપોર્ટ મેળવવા માટે નામ રજીસ્ટર કરાવી શકો છો:

- જો તમે ઈંગ્લેન્ડમાં રહેતા હો તો : <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- જો તમે નોર્થન આયર્લેન્ડમાં રહેતા હો તો : <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં રહેતા હો તો : 08001114000 પર સંપર્ક સાધો'
- જો તમે વેલ્સમાં રહેતા હો તો, તમારા પત્રમાં તમને સપર્ક માટેની તમામ વિગતો મળી જશે.

જો કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત થવાનું જોખમ તમને વધુ હોય તો પોતાનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું એ માટે ની તમામ વિગતો અને સલાહ સૂચનો GOV.UK પર વાચો:

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

કોરોનાવાઈરસ(coronavirus)થી સંક્રમિત હોવાની શક્યતાવાળા પરિવારોએ
એકલા(આઈસલેશનમાં) રહેવા માટેનું માર્ગદર્શન



નોકરી, સ્કૂલ, જીપી સર્જરિઝ, ફાર્મસિ
અથવા હોસ્પિટલ 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 શક્ય હોય તો,
એકલા જ સૂઓ



નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધૂઓ



ખૂબ પાણી પીઓ



તમારા રોગના લક્ષણોમાં મદદરૂપ
પેરાસિટામોલ લો

જો તમને કોરોનાના લક્ષણો જણાઈ આવે તો તમારે પરીક્ષણ કરાવવું ખાસ જરૂરી છે. (જેમાં તમારે શરૂઆતના 5 દિવસમાં તપાસ કરાવવી જોઈએ) <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. તપાસ અંગે મોબાઈલમાં ટેક્સ મેસેજ મેળવવા માટે તમારે તમારો સેવામાં ચાલુ હોય તે નંબર આપવો ખાસ જરૂરી છે. 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 7 દિવસો માટે ઘરે રહી અને એકલા (આઇસોલેશન) રહેવું જોઈએ.
- જો તમે બીજા લોકો સાથે રહેતા હો, તો તેઓએ પણ ઓછામાં ઓછા 14 દિવસ માટે ઘરમાં જ આઇસોલેશનમાં જ રહેવું 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 7 દિવસો માટે ઘરમાં રહી પોતાની જાતને અલગ અર્થાત અઇસોલેટ કરી દેવી જોઈએ... પછી ભલેને આવી રીતે રહેતા એમને 14 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, અથવા એવી વ્યક્તિ જે સગર્ભા હોય, અથવા જેની રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય તો એમને 14 દિવસ સુધી બીજે ક્યાંક ખસેડવાની વ્યવસ્થા કરો.
- જો તમારે ઘરે સાથે જ રહેવું પડે એમ હોય તો શક્ય એટલા એક બીજાથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

મારે NHS 111નો સંપર્ક ક્યારે કરવો જોઈએ?

- તેમ તમારી બીમારીનાં એવા લક્ષણો અનુભવો કે જેમાં તમે સામાન્ય રીતે જે કરતા હો એમાંથી કાઈ ન કરી શકો, જેમકે ટીવી જોવું, ફોનમાં રચ્યાપચ્યા રહેવું, વાંચવું અથવા સુઈ ન શકવું.
- તમને એવું લાગે કે તમે ઘરે તમારા રોગના લક્ષણોને પહોંચી વળી શકો તેમ નથી
- તમારી સ્થિતિ વધારે કથળે.
- 7 દિવસો પછી પણ તમારા રોગના લક્ષણોમાં સુધારો ન જણાય.

હું NHS 111નો સંપર્ક કેવી રીતે કરી શકું?

તમે NHS 111 online coronavirus service (NHS ઓનલાઇન કોરોનાવાઈરસ સેવા <https://111.nhs.uk/covid-19>) નો ઉપયોગ કરી હવે પછી શું કરવું તેની માહિતી મેળવો. જો તમને ઓનલાઇન સર્વિસની સુગમતા મળી ન શકે તો, તમે 111 ને ફોન કરી શકો (આ સેવા નિશુલ્ક છે). તમે તમારી ભાષામાં ઈન્ટરપ્રિટર માટે વિનંતી કરી શકો છો.

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

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)
- કોરોનાવાઈરસ માટે સારવાર (coronavirus) – જો તમે સારવાર શરૂ કરો, અને ત્યારબાદ આવી કસોટી એવુ બતાવે કે તમને કોરોનાવાઈરસ નથી, તો તમને કસોટી- તપાસના પરિણામ મળ્યા બાદ કોઈ પણ સારવાર માટે ખર્ચ માંગવામાં આવી શકે.

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

કોરોનાવાઈરસ (Coronavirus) સંક્રમણ ફેલાતું અટકાવવા હું શું મદદ કરી શકું?

- 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.
- જાહેર પરિવહન અને નાની દુકાનોમાં જ્યાં લોકો માટે 2 મીટરનું સામજિક અંતર જાળવવું રાખવું સંભવ ન હોય ત્યાં મોં ઢાંકેલું રાખો.

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>