



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નું પ્રસારણ ઘટાડવું
- મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

13 ઓગસ્ટ 2020ના રોજ પ્રકાશિત

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નું પ્રસારણ ઘટાડવા માટે આપણે સહુએ ભૂમિકા ભજવવાની છે. નીચે જણાવેલાં પગલાંથી તમને કોવિડ-19નો ચેપ લાગવાની અથવા તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાની તમારી શક્યતાઓ ઓછી થશે. તમારે દરેક મુદ્દા વિશે ધ્યાનપૂર્વક વિચારવું જોઈએ અને તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમે આ માર્ગદર્શનનું કેવી રીતે અનુસરણ કરશો તેનું આયોજન કરવું જોઈએ.

જ્યાં કોવિડ-19ના પ્રસારણનો દર ઊંચો હોવાને કારણે **સ્થાનિક નિયંત્રણો** અમલમાં મૂકાયેલાં હોય તેવા કોઈ વિસ્તારમાં જો તમે રહેતાં હો તો તમારે તમારા વિસ્તાર માટેની સલાહ અનુસરવી જોઈએ.

સામાન્ય સલાહ

તમારે બીજાં લોકોથી હંમેશાં 2 મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તમારા હાથ અવારનવાર ધોવા જોઈએ, તમારા ચહેરાને અડવું ન જોઈએ અને ઉધરસ તેમજ છીંક આવે તો ટિશ્યૂથી તમારું મોઢું ઢાંકવું જોઈએ. તમારા સમાજોમાં કોવિડ-19નું એકબીજામાં પ્રસારણ થતું ઓછું કરવા માટે આ પગલાં લેવાનું અત્યંત આવશ્યક છે.

વધારે માહિતી **તમે તમારું પોતાનું અને બીજાંનું રક્ષણ કરવા માટે શું કરી શકો** પરથી મળી શકે છે.

જાહેર વાહનો, દુકાનો તેમજ સુપરમાર્કેટોમાં તેમજ જ્યાં કાયદા અનુસાર જરૂરી હોય તેવાં બધાં જાહેર સ્થળો પર ચહેરા પરનાં આવરણ પહેરો. **ચહેરા પરનું આવરણ ક્યારે પહેરવું અને તમારું પોતાનું ચહેરાનું આવરણ કેવી રીતે બનાવવું** ઉપરથી વધારે માહિતી મળી શકે છે.

તમારે સામાજિક રીતે ઓછી સંખ્યામાં લોકોને મળવું જોઈએ. તમે જેમની સાથે રહેતાં ન હો અથવા જેઓ તમારા 'સપોર્ટ બબલ'માં ન હોય તે લોકોથી હંમેશાં 2 મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

વધારે માહિતી **સપોર્ટ બબલ અને સામાજિક અંતર** પરથી મળી શકે છે.

જો તમે **સ્થાનિક નિયંત્રણો** લગાવેલા વિસ્તારમાં ન રહેતાં હો, તો તમે અને તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તે લોકો બીજા કોઈ ઘરનાં લોકો સાથે ઘરની અંદર સામાજિક રીતે હળીમળી શકો છો અને એકબીજાં સાથે રાત રોકાઈ શકો છો. તમારા પોતાનાં ઘરમાં ન રહેતાં હોય તે લોકોથી 2 મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

વધારે માહિતી **તમે શું કરી શકો અને શું ન કરી શ** પરથી મળી શકે છે.

તમે બીજા કોઈ ઘરનાં લોકોમાંથી વધુમાં વધુ 6 જણાં સાથે ઘરની બહાર સામાજિક રીતે હળીમળી શકો છો. જો તમે 6 કરતાં વધારે લોકો સાથે મળવા માગતાં હો, તો તમે 30 લોકોની મર્યાદા સુધી ઘરની બહાર મળી શકો છો, પરંતુ જો તેઓ તમારા પોતાના ઘરનાં લોકો અને બીજા કોઈ એક ઘરનાં લોકો હોય તો જ. હંમેશાં 2 મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

વધારે માહિતી **તમારા ઘરની બહારનાં બીજાં લોકો સાથે સલામતીપૂર્વક કેવી રીતે મળવું** પરથી મળી શકે છે.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવાં લોકો સાથે સમય વીતાવતી વખતે તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકોને કેવી રીતે ટેકો આપવો તે વિશે વધારે માહિતી મળી શકે છે.

ઘરમાં રહેવું

જો તમને કોવિડ-19નાં **ચિહ્નો** હોય, તો તમારે ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને તાત્કાલિક મફત **તપાસ** બુક કરાવવી જોઈએ. તમારી તપાસનું બુકિંગ કરો ત્યારે તમને આપવામાં આવતી સલાહનું ધ્યાનપૂર્વક પાલન કરો. જો તમે બીજાં લોકોની સાથે રહેતાં હો, તો તેમણે પણ ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ.

તપાસ કેવી રીતે બુક કરાવવી અને હવે પછી શું કરવું તે ઉપરની માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સેવા દ્વારા સૂચના આપવામાં આવી હોય કે તમે કોવિડ-19 થયેલ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલાં છો, તો ઘરમાં જ રહો અને આપવામાં આવેલી સલાહનું પાલન કરો.

જો તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હો તો શું કરવું તે વિશે વધારે માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

જો તમે કોવિડ-19 થી અસરગ્રસ્ત અમુક દેશોમાંથી પાછાં આવીરહ્યાં હો, તો ઘરમાં જ રહો અને આપવામાં આવેલી સલાહનું પાલન કરો.

કયા દેશો અસરગ્રસ્ત છે તે અહીંથી જાણો.

જો તમે કોવિડ-19ને લગતા કોઈ પણ કારણસર ઘરમાં રહી રહ્યાં હો, તો તમારે તમારા પોતાના ગાર્ડન કે ઘરની બહારની જગ્યા સિવાય બીજે ક્યાંય બહાર નીકળવું જોઈએ નહીં. તમને આવશ્યક સંભાળ પૂરી પાડનારાં સિવાય બીજાં કોઈ મુલાકાતીઓને તમારા ઘરમાં આવવા દેવાં જોઈએ નહિં.

તમને ઘરે મળવા આવનારાં કેરો માટે વધારે માહિતી મળી શકે છે.

જો તમે એકલાં રહેતાં હો અથવા બાળકો સાથેનાં સિંગલ માતા કે પિતા હો, તો તમે બીજા કોઈ એક ઘરનાં સભ્યો સાથે 'સપોર્ટ બબલ' બનાવી શકો છો. સપોર્ટ બબલની અંદર રહેલાં લોકોને એક જ કુટુંબનાં લોકો તરીકે ગણવામાં આવે છે અને તેમણે એકબીજાંથી અંતર જાળવવાની જરૂર નથી. [□](#)