



# ઘરમાં રહો: સંભવિત કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19) ઈન્ફેક્શન હોય તે ઘરનાં લોકો માટે માર્ગદર્શન

16 માર્ચ 2020ના રોજ સુધારો કરાયેલ  
ચિત્રો

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં સૌથી સામાન્ય ચિત્રોમાં, તાજેતરમાં શરૂ થયેલ:

- નવી સતત આવતી ઉધરસ અને/અથવા
- ખૂબ વધારે તાવ

મોટા ભાગનાં લોકો માટે, કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19) એક હળવી બીમારી હશે.

મુખ્ય સંદેશા

- જો તમે એકલાં રહેતાં હો, અને તમને કોરોનાવાઈરસ બીમારી (કોવિડ COVID-19)નાં ચિત્રો જણાય, ગમે તેટલાં હળવાં હોય તો પણ, તમારાં તે ચિત્રો શરૂ થાય ત્યારથી 7 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહો. (વધારે માહિતી માટે નીચે આપેલ [એકાંતમાંથી બહાર આવવું](#) વિભાગ જુઓ)
- જો તમે બીજાં લોકો સાથે રહેતાં હો અને તમે અથવા તેમાંથી કોઈને કોરોનાવાઈરસનાં ચિત્રો જણાય તો ઘરનાં તમામ સભ્યોએ ઘરની અંદર રહેવું જ જોઈએ અને 14 દિવસ માટે ઘરની બહાર ન જ નીકળવું જોઈએ. આ 14 દિવસનો સમયગાળો જે દિવસે ઘરની પહેલી વ્યક્તિ બીમાર પડે તે દિવસથી ચાલુ થાય છે

- શક્ય છે કે ઘરની અંદર રહેતાં લોકો એકબીજામાં ચેપ ફેલાવશે અથવા તેમને ચેપ લાગી ચૂક્યો હશે. 14 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવાથી તે ઘરનાં સભ્યો બહાર સમાજનાં બીજાં લોકોમાં ઈન્ફેક્શન ફેલાવી શકે તેમાં એકંદરે ઘણો ઘટાડો થશે
- ઘરમાં જે કોઈ પણ ચિત્તો દર્શાવવાનું શરૂ કરે તેમણે તે ચિત્તો દેખાય ત્યારથી 7 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવું જરૂરી છે, પછી તેમનો અસલનો એકાંતનો 14 દિવસનો સમયગાળો ભલે ગમે ત્યારથી શરૂ થયો હોય. (વધારે માહિતી માટે નીચે આપેલ એકાંતમાંથી બહાર આવવું વિભાગ જુઓ)
- જો તમારાથી શક્ય હોય, તો જેમના પર જોખમ હોય તેવાં લોકોને (જેમ કે વયોવૃદ્ધ લોકો અને જેમને પહેલેથી આરોગ્યની બીમારી હોય તેઓ) ઘરમાં એકાંતના સમય દરમ્યાન તમારા ઘરમાંથી બીજે ખસેડીને મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો સાથે રહેવા મોકલી આપો
- જેમના પર જોખમ રહેલું હોય તે લોકોને જો તમે તમારા ઘરેથી બીજે ક્યાંક ન ખસેડી શકો, તો તેમનાથી બને તેટલાં દૂર રહો
- જો તમને કોરોનાવાઈરસનાં ચિત્તો હોય:
  - જીપી સર્જરી, ફાર્મસી અથવા હોસ્પિટલમાં ન જાવ
  - તમે ઘરે રહો છો તેવું જણાવવા માટે તમારે 111 પર સંપર્ક કરવાની જરૂર નથી
  - જો તમે ઘરમાં રહેતાં હો, તો કોરોનાવાઈરસ માટેની ચકાસણી કરવાની જરૂર નથી
- પહેલેથી યોજના કરી રાખો અને તમે સફળતાપૂર્વક ઘરમાં રહી શકો તેની ખાતરી કરવા માટે બીજાં લોકોને મદદ માટે કહી રાખો અને ઘરમાં રહેતાં જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવાં લોકો માટે શું કરી શકાય તે વિચારી રાખો
- ઘરમાં રહેવા માટે જરૂરી વસ્તુઓ લઈ આવવામાં મદદ માટે તમારા એમ્પ્લોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કહો
- તમારા હાથ નિયમિત રીતે 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણી વાપરીને ધૂઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો
- જો તમને લાગે કે તમે ઘરમાં રહીને ચિત્તો સામે સંભાળ નથી લઈ શકતાં, અથવા તમારી હાલત વધારે બગડે, અથવા તમારા ચિત્તોમાં 7 દિવસ પછી સુધારો ન થાય, તો NHS 111 online કોરોનાવાઈરસ સેવાનો ઉપયોગ કરો. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો NHS 111 પર કોલ કરો. તબીબી કટોકટી માટે 999 પર કોલ કરો

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

આ સલાહ નીચેનાં લોકો માટે ઉદ્દેશિત છે:

- ❑ કદાચ કોરોનાવાઈરસને કારણે થયાં હોય તેવાં ચિત્તે ધરાવતાં લોકો, જેમને હોસ્પિટલની સારવારની જરૂર ન હોય, જેમણે તેઓ સાજાં થાય ત્યાં સુધી ઘરે રહેવું જ જોઈએ
- ❑ કદાચ કોરોનાવાઈરસને કારણે થયાં હોય તેવાં ચિત્તે દર્શાવતી વ્યક્તિ સાથે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો

તમને અત્યારથી તૈયાર થવામાં મદદ કરતી બાબતો

તમારા ઘરમાં રહેતાં લોકો અથવા કુટુંબીજનો માટે યોજના બનાવો

અત્યારે કરી શકો તેવી ઉત્તમ બાબત એ છે કે આ સલાહનું પાલન કરી શકો તે માટે તમે અને તમારા ઘરમાં રહેતાં અન્ય લોકો તમારા રોજિંદા નિત્યક્રમમાં કેવી રીતે ફેરફારો કરી શકો તેની યોજના તૈયાર કરી રાખો તમે તૈયારી કરી શકો તેવી કેટલીક રીતોમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- ❑ તમારાં પાડોશીઓ અને કુટુંબીજનો સાથે વાત કરો અને ઘરનાં સભ્યોના સંપર્કોના નંબરો એકબીજાંને આપી રાખો
- ❑ તમારા ઘરમાં જેમના પર વધારે જોખમ હોવાનું માનવામાં આવતું હોય તેવાં લોકોનો વિચાર કરીને તેમના માટે યોજના બનાવી રાખો
- ❑ પાડોશીઓ, સ્કૂલો, એમ્પ્લોયર, કેમિસ્ટ, NHS 111 વગેરેના ફોન નંબરો સાથેની એક સંપર્ક યાદી તૈયાર કરો
- ❑ શક્ય હોય તો ઓનલાઈન ખરીદી માટેનું અકાઉન્ટ સેટ અપ કરો

અમને કોરોનાવાઈરસનાં ચિત્તે હોવાનું લાગતું હોય તો શું મારા ઘરનાં લોકોનો ટેસ્ટ કરવામાં આવશે?

જો તમે ઘરમાં જ રહેતાં હો તો કોરોનાવાઈરસનો ટેસ્ટ કરવાની જરૂર નથી.

ઘરમાં રહેવાનું શા માટે આટલું બધું અગત્યનું છે

કદાચ કોરોનાવાઈરસને કારણે હોઈ શકે તેવાં ચિત્તે ધરાવતાં લોકો અને તેમનાં ઘરનાં સભ્યો ઘરમાં જ રહે તે અત્યંત અગત્યનું છે. ઘરમાં રહેવાથી તે વાઈરસ મિત્રોમાં, વ્યાપક સમાજમાં અને ખાસ કરીને જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવાં લોકોમાં ફેલાવવા પર કાબૂમાં રાખવામાં મદદ મળશે.

ચિત્તે હોય અને એકલાં રહેતાં હોય તે લોકોએ તેમનાં ચિત્તેની શરૂઆત પછીના 7 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવું જોઈએ (નીચે આપેલ [સ્વ-એકાંતનો અંત લાવવો](#) જુઓ). આના લીધે તમે બીજાં લોકોને ચેપ લગાડવાનું જોખમ ઘટાડી શકાશે.

જો તમે બીજાં લોકો સાથે રહેતાં હો અને તમને અથવા તેમાંથી કોઈને કોરોનાવાઈરસને કારણે થયાં હોય તેવાં ચિહ્નો દેખાય, તો ઘરનાં સભ્યોએ 14 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ અને ઘરમાંથી બહાર ન જ નીકળવું જોઈએ (નીચે આપેલ [સ્વ-એકાંતનો અંત લાવવો](#) જુઓ). જો શક્ય હોય, તો તમારે ખોરાક અથવા અન્ય આવશ્યક ચીજો ખરીદવા માટે પણ ઘરની બહાર ન નીકળવું જોઈએ, સિવાય કે કસરત કરવા નીકળો, અને તે માટે પણ બીજાં લોકોથી સલામત અંતર રાખીને નીકળવું. 14 દિવસનો સમય એ દિવસથી શરૂ થાય છે જે દિવસે તમારા ઘરમાં પહેલી વ્યક્તિ બીમાર પડી હોય.

જો શક્ય ન હોય, તો તમારી આવશ્યક ચીજો લેવા તમે ઘરની બહાર નીકળો ત્યારે તમારા સામાજિક સંપર્કો બને તેટલા ઓછા રાખવા માટે તમારાથી બનતો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

શક્ય છે કે એક જ ઘરમાં રહેતાં લોકો એકબીજાંને ચેપ લગાડશે અથવા કદાચ ચેપ લગાડી ચૂક્યાં હશે 14 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવાથી ઘરનાં લોકો બહાર સમાજમાં બીજાં લોકોને ચેપ લગાડે તેનું એકંદર પ્રમાણ ઘણું ઓછું થઈ જશે.

ઘરમાં રહેવાનું કદાચ મુશ્કેલ અને હતાશાભર્યું લાગે એવું બને, પરંતુ તે સહેલું બનાવવા માટે તમે અનેક ચીજો કરી શકો છો. તેમાં સમાવેશ થાય છે:

- ❑ પહેલેથી યોજના કરીને વિચારી રાખો કે તમને પૂરેપૂરા 7 અથવા 14 દિવસ સુધી ઘરમાં રહેવા માટે શેની જરૂર પડશે
- ❑ તમે સફળતાપૂર્વક ઘરમાં રહી શકો તે માટે જોઈતી ચીજ વસ્તુઓ મેળવવા માટે તમારા એમ્પ્લોયર, મિત્રો અને કુટુંબીજનો પાસેથી તેમની મદદ માગો
- ❑ આ સમય દરમિયાન જોઈતી ખોરાકની ચીજ વસ્તુઓ તેમજ દવાઓ જેવી બીજી વસ્તુઓ તમે કેવી રીતે મેળવી શકશો તે વિચારીને આયોજન કરી રાખો
- ❑ તમને જરૂરી વસ્તુઓ આપી જવા માટે મિત્રો કે કુટુંબીજનોને કહો અથવા ઓનલાઈન વસ્તુઓ મંગાવો, પરંતુ ખાતરી કરો કે તેઓ તે વસ્તુઓ તમારા ઘરના બારણાની બહાર મૂકી જાય જે તમે અંદર લઈ લો
- ❑ તમે ફોન પર અથવા સોશિયલ મીડિયા મારફતે તમારા મિત્રો અને કુટુંબીજનોના સંપર્કમાં રહો છો તેની ખાતરી કરો
- ❑ ઘરમાં રહેતાં હો તે સમય દરમિયાન તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ વિચારી રાખો. જે લોકોએ ઘરમાં રહેવાનો તેમનો સમય સફળતાથી પસાર કર્યો છે તેમણે રસોઈ, વાંચન, ઓનલાઈન શીખવાનું અને ફિલ્મો જોવા જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં પોતાની જાતને વ્યસ્ત રાખી છે.
- ❑ ઘણાં લોકોને પોતાની જાતે કેલેન્ડર તૈયાર કરીને પૂરેપૂરા 14 દિવસ માટેની યોજના તૈયાર કરવાનું મદદરૂપ લાગે છે. ઘરની કોઈ વ્યક્તિની હાલત જો વધારે ખરાબ થઈ જાય, દાખલા તરીકે તેમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવા લાગે, તો તમે શું

કરશો તેનો પણ અગાઉથી વિચાર કરીને આયોજન કરી રાખવાનું તમને કદાચ ઉપયોગી લાગે

- ▣ જ્યારે તમારી તબિયત સુધરવા લાગે, ત્યારે યાદ રાખો કે શારીરિક કસરત તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારી હોઈ શકે છે. તમારા ઘરમાં હળવી કસરત કરવામાં મદદ કરી શકે તેવા ઓનલાઈન વર્ગો અથવા કોર્સીસ શોધો

તમે ઘરમાં રહેતાં હો તે દરમિયાન, તમે નીચેની બાબતો કરો છો તેની ખાતરી કરો

ઘરમાં જ રહો

તમારે અને તમારા ઘરનાં તમામ સભ્યોએ ઘરની અંદર રહેવું જોઈએ. કામે, સ્કૂલે અથવા જાહેર સ્થાનોમાં ન જાવ અને જાહેર વાહનો અથવા ટેક્સીઓનો ઉપયોગ ન કરો.

જો શક્ય હોય, તો તમારે ખોરાક અથવા અન્ય આવશ્યક ચીજો ખરીદવા માટે પણ ઘરની બહાર ન નીકળવું જોઈએ, સિવાય કે કસરત કરવા નીકળો, અને તે માટે પણ બીજાં લોકોથી સલામત અંતર રાખીને નીકળવું. 14 દિવસનો સમય, તમારા ઘરમાં પહેલી વ્યક્તિ જે દિવસથી બીમાર પડી હોય તે દિવસથી શરૂ થાય છે.

જો તમને કરિયાણું ખરીદવામાં, બીજું ખરીદી કરવામાં કે દવાઓ લેવા જવામાં, ફૂતરાને ચાલવા લઈ જવામાં મદદની જરૂર પડે તો તમારે મિત્રો કે સગાંને પૂછવું પડશે. અથવા, તમે ફોન અથવા ઓનલાઈન દવાઓ મંગાવી શકો છો. તમે તમારું શોપિંગ પણ ઓનલાઈન મંગાવી શકો છો. જો તમે ઓનલાઈન ઓર્ડર કરો તો ડિલિવરી કરનાર ડ્રાઈવરને તે બારણાની બહાર મૂકી જવાની સૂચના આપવાની ખાતરી કરો. ડિલિવરી ડ્રાઈવર તમારા ઘરની અંદર ન આવવો જોઈએ.

જો તમે કર્મચારી હો અને કોરોનાવાઈરસને કારણે કામ ન કરી શકો, તો તમને શું ટેકો મળી શકે તેમ છે તે જાણવા માટે કૃપા કરીને આ [ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર વર્ક એન્ડ પેન્શન્સ તરફથી માર્ગદર્શિકા](#) જુઓ.

જો તમે બાળકો સાથે રહેતાં હો

તમારાથી બની શકે તેટલી સારી રીતે આ સલાહનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો, પરંતુ અમે જાણીએ છીએ કે આ બધાં જ પગલાં લેવાનું શક્ય નહિ બને.

અમે અત્યાર સુધી જોયું છે કે કોરોનાવાઈરસ થયો હોય તે બાળકોને તેની ઓછી ગંભીર અસરો થાય છે. તેમ છતાં, આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવા તમારાથી બનતો પ્રયાસ કરો તે અગત્યનું છે.

**જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવી કોઈ વ્યક્તિ તમારી સાથે રહેતી હોય તો**

જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવી કુટુંબની કોઈ વ્યક્તિ ઘરના સહિયારા વપરાશના વિસ્તારો, જેમ કે રસોડાં, બાથરૂમો, બેઠકના વિસ્તારોમાં બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવે તે જુઓ અને સહિયારા વપરાશના વિસ્તારોમાં હવાની સારી રીતે અવરજવર રાખો.

જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવી વ્યક્તિની સાથે તમે રહેતાં હો તો તેમનાથી 2 મીટરનું (3 પગલાંનું) અંતર રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તેમને અલગ પથારીમાં સૂવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. જો તેમનાથી બની શકે, તો તેમણે ઘરનાં બીજાં સભ્યો કરતાં અલગ બાથરૂમ વાપરવો જોઈએ. નહાયા પછી શરીર લૂછવા માટે અને હાથ ધોયા પછી લૂછવા માટે તેઓ તમારા ઘરનાં બીજાં લોકો કરતાં જુદો ટાવલ વાપરે તેની ખાતરી કરો.

જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવી વ્યક્તિની સાથે જો તમે એક જ ટોઈલેટ અને બાથરૂમ વાપરતાં હો, તો દરેક વખતે વાપર્યા પછી તમે તે સાફ કરી દો તે અગત્યનું છે (દાખલા તરીકે, તમે જેના સંપર્કમાં આવ્યાં હોય તે સપાટીઓ લૂછી નાંખવી). બીજું સૂચન એ છે કે નહાવા જવા માટેના વારા નક્કી કરો, અને જેમના પર જોખમ હોય તેવી વ્યક્તિ તે પહેલાં વાપરે તેવું નક્કી કરો.

જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવી વ્યક્તિ સાથે જો તમે રસોડું વહેંચીને વાપરતાં હો, તો તેઓ હાજર હોય ત્યારે તે ન વાપરો.

તેમનાથી બની શકે, તો તેમણે તેમનું ભોજન પોતાના રૂમમાં લઈ જઈને ત્યાં બેસીને ખાવું 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. જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તે વ્યક્તિ જો તેમનાં પોતાનાં વાસણો વાપરતાં હોય, તો તે સૂકવવા તેમના માટે અલગ ટુવાલ વાપરવાનું યાદ રાખો.

અમે સમજીએ છીએ કે કેટલાંક લોકો માટે ઘરમાં બીજાં લોકોથી અલગ પડવાનું મુશ્કેલ બનશે. આ માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરવા માટે તમારે તમારાથી બનતા પ્રયાસ કરવા જોઈએ અને તમારા ઘરમાં દરેક જણે નિયમિત તેમના હાથ ધોવા જોઈએ, પોતાના ચહેરાને અડવાનું ટાળવું જોઈએ અને વારંવાર અડતાં હો તે સપાટીઓ સાફ કરવી જોઈએ.

તમને ચેપ લાગ્યો હોય તે દરમિયાન જો તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો

માતાના સ્તનના 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 કોરોનાવાઈરસનાં ચિક્તો 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 જીપી 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 વહેંચીને વાપરવાં ન જોઈએ.

તમે વધુ વિગતો [રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબસ્ટેટ્રિશિયન્સ એન્ડ ગાઈનેકોલોજિસ્ટ્સની વેબસાઈટ](#) પરથી મેળવી શકશો.

**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. ખાસ કરીને જો તમારા ઘરમાં કોઈ વૃદ્ધ વ્યક્તિ અથવા જેમના પર જોખમ હોઈ શકે તેવી કોઈ વ્યક્તિ રહેતી હોય તો અગત્યનું છે.

અંગત કચરો (જેમ કે વાપરેલાં ટિશ્યુઓ) અને વાપરીને ફેંકી દેવાનાં સફાઈનાં કપડાં સલામતપણે કચરાની ફેંકી દેવાની બેગોમાં ભરીને મૂકી શકાય છે. આ બેગોને બીજી 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.

વસ્તુઓ તેના ઉત્પાદકની સૂચના અનુસાર યોગ્ય રીતે ધુઓ. બધાં જ ગંદા કપડાં એક સાથે ધોઈ શકાય છે.

જો તમારી પાસે વોશિંગ મશીન ન હોય, તો તમારો 7 દિવસનો સમયગાળો (વ્યક્તિગત એકાંત કે આઈસોલેશન) અથવા 14 દિવસનો એકાંતનો સમય (આખા ઘરનાં સભ્યો માટે) પૂરો થયા બાદ બીજા 72 કલાક રાહ જોયા પછી તમે જાહેર લોન્ડ્રેટમાં તમારાં કપડાં ધોવા માટે લઈ જઈ શકો છો.

સાજાં થવામાં તમારી પોતાની મદદ માટે તમે શું કરી શકો

તમારી જાતને હાઈડ્રેટેડ રાખવા માટે પાણી પીવો; તમારે દિવસ દરમિયાન પૂરતું પાણી પીવું જોઈએ જેથી તમારો પેશાબ (મૂત્ર) આછા સફેદ પાણી જેવા રંગનો હોય. તમારાં કેટલાંક ચિત્તોમાં રાહત મેળવવા તમે કાઉન્ટર પરથી મળી શકતી દવાઓ, જેમ કે પેરાસિટામોલ લઈ શકો. આ દવાઓ પેકેટ અથવા લેબલ પર આપેલ સૂચનાઓ અનુસાર વાપરો અને ભલામણ કરાયેલ પ્રમાણ કરતાં વધારે ન લો.

જો તમારે અથવા તમારા કુટુંબીજને તબીબી સલાહ લેવાની જરૂર પડે

જો તમારી બીમારી અથવા ઘરનાં બીજા કોઈ પણ સભ્યની બીમારી વધારે બગડવા લાગે, તો તરત જ તબીબી સલાહ મેળવો. જો તે ઈમર્જન્સી ન હોય, તો NHS 111



ઓનલાઈનનો 111.nhs.uk પર સંપર્ક કરો. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય તો તમારે NHS 111 ને કોલ કરવો જોઈએ. જો ઈમર્જન્સી હોય અને તમારે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવાની જરૂર પડે, તો 999 પર ફોન કરો અને કોલ ઉપાડનાર અથવા ઓપરેટરને કહો કે તમને અથવા તમારા સગાંને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો છે.

તમે અને તમારાં કુટુંબીજન ઘરમાં રહેતાં હો તે દરમ્યાન તમારી બધી જ નિયત તબીબી અને દાંતની અપોઈન્ટમેન્ટો સામાન્ય રીતે રદ કરી દેવી જોઈએ. જો તમને ચિંતા હોય અથવા તમે ઘરમાં એકાંતમાં રહેતાં હો તે દરમ્યાન જો તમને અપોઈન્ટમેન્ટમાં આવવાનું કહેવામાં આવે, તો પહેલાં તે વિશે તમારા તબીબી સંપર્ક સાથે તેમણે આપેલા નંબર પર વાત કરો (દા.ત. તમારા જીપી, સ્થાનિક હોસ્પિટલ અથવા આઉટપેશન્ટ સર્વિસ). જો તમારી ચિંતા કોરોનાવાઈરસને લગતાં તમારાં ચિહ્નો વિશે હોય, તો [NHS 111 ઓનલાઈનનો](#) સંપર્ક કરો. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય તો તમારે NHS 111 ને કોલ કરવો જોઈએ.

### તમારા હાથ અવારનવાર ધુઓ

દરરોજ સાબુ અને પાણી વડે 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ અવારનવાર ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો. આનાથી તમારું અને તમારી સાથે રહેતાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે. બીજાં લોકોમાં ચેપ ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટેનો આ એક સૌથી વધારે અસરકારક રસ્તો છે.

### ઉઘરસ અને છીંકો ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ઢાંકો

તમે ઉઘરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે વાપરીને ફેંકી દેવાના એટલે કે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વડે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકી દો. જો તમારી પાસે તે તરત હાથવગું ન હોય, તો હાથમાં છીંક ખાવાને બદલે, તમારી કોણીના ભાગથી મોઢું ઢાંકીને છીંક ખાવ.

જો તમારા કેરર હોય, તો તમે છીંક ખાધા કે ઉઘરસ ખાધા પછી જે કોઈ કંઈ કે ગળફા નીકળે તે સાફ કરવા માટે વાપરીને ફેંકી દેવાના એટલે કે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વાપરવા જોઈએ. તે પછી તેમણે સાબુ અને પાણીથી પોતાના હાથ ધોવા જોઈએ.

ટિશ્યૂઓ કચરાની ડિસ્પોઝેબલ બેગમાં તરત જ નાંખી દો અને તે પછી તરત જ સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધોઈ લો અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો.

## મોઢા પરના માસ્ક

ચેપ ફેલાવવાનું રોકવાના અસરકારક રસ્તા તરીકે મોઢા પર પહેરવાના માસ્ક વાપરવાની અમે ભલામણ કરતાં નથી. મોઢા પરના માસ્ક તબીબી સ્થાનોમાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે, જેમ કે હોસ્પિટલોમાં, પરંતુ આ સ્થળોની બહાર બીજે તેમનો ઉપયોગ કરવાના ફાયદા થવાના પુરાવા બહુ ઓછા છે.

## તમારા ઘરમાં મુલાકાતીઓને બોલાવશો નહિ

સામાજિક મુલાકાતીઓને તમારા ઘરમાં બોલાવશો કે આવવા દેશો નહિ, જેમ કે બીજાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો. તમારા ઘરમાં રહેતાં સભ્ય ન હોય તેવાં બીજાં લોકો સાથે જો તમારે વાત કરવી હોય, તો ફોન અથવા સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરો.

જો તમને અથવા તમારા કુટુંબના સભ્યને તમારા ઘરમાં આવશ્યક સંભાળ મળતી હોય, તો કેરોએ આવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. તેમને તમારો ચેપ લાગવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે કેરોને મોઢા પરના માસ્ક અને હાથના ઝલ્લ (મોજાં) આપવામાં આવશે.

## જો તમારા ઘરમાં પાલતૂ પ્રાણીઓ હોય

સાથે રહેતાં પ્રાણીઓ/પાલતૂ પ્રાણીઓ જેમ કે ફૂતરાં અને બિલાડીઓને કોરોનાવાઈરસનો ચેપ લાગી શકે છે તેવું સૂચવતા હાલમાં કોઈ પુરાવા નથી.

## ઘરમાં રહેતાં હો તે દરમિયાન તમારા સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું

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. 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. કુટુંબીજનો 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 વેબસાઈટ](#).

તમે ઘરમાં બેઠાં હો તે સમય દરમિયાન તમે શું કરી શકો તે બાબતોનો વિચાર કરી જુઓ. જે લોકોને એક અઠવાડિયું ઘરમાં રહેવામાં વાંધો નથી આવ્યો તેમણે રસોઈ, વાંચન, ઓનલાઈન શીખવાનું તેમજ ફિલ્મો જોવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરીને પોતાની જાતને વ્યસ્ત રાખી છે. જો તમારી તબિયત થોડી સારી લાગતી હોય તો તમે ઘરની અંદર અથવા બહાર બગીચામાં હળવી કસરતો કરી શકો છો.

ઘણાં લોકોને પોતાની જાતને એ યાદ દેવડાવવાનું મદદરૂપ લાગે છે કે તેઓ જે કરી રહ્યાં છે તે શા માટે આટલું બધું અગત્યનું છે. આશા છે કે તમારા કુટુંબના કોઈ સભ્યોને ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો કરતાં વધારે કંઈ સહન નહિ કરવું પડે. પરંતુ કેટલાંક લોકોને કોરોનાવાઈરસની ઘણી ખરાબ રીતે અસર થાય છે અને ખાસ કરીને વયોવૃદ્ધ લોકોને તેમજ જેમને કેટલીક તબીબી બીમારીઓ હોય તેમને. ઘરમાં રહીને, તમે બીજાં લોકોના જીવનનું રક્ષણ કરવાની સાથે, NHS ઉપર બહુ વધારે બોજો ન પડે તેની પણ ખાતરી કરો છો.

**સ્વ-એકાંતનો અને ઘરનાં સભ્યોના એકાંતનો અંત લાવવો**

જો તમને માત્ર ચિહ્નો જ દેખાયાં હોય, તો તમે 7 દિવસ પછી તમારા સ્વ-એકાંતનો અંત લાવી શકો છો.

7 દિવસનો સમયગાળો તમે પહેલીવાર બીમાર થયાં હોય તે દિવસથી શરૂ થાય છે.

બીજાં લોકો સાથે રહેતાં હો, તો ઘરનાં બધાં જ સભ્યોએ, જેઓ સાજાં-નરવાં હોય તેઓ આખા ઘરનાં સભ્યોના એકાંતનો અંત 14 દિવસ પછી લાવી શકે છે. 14 દિવસનો સમયગાળો પહેલી વ્યક્તિ જ્યારે બીમાર પડી હોય તેના પહેલા દિવસથી શરૂ થાય છે. ચૌદ દિવસનો સમય કોરોનાવાઈરસ માટેનો ઈનક્યુબેશન સમય છે; જે લોકો 14 દિવસ પછી પણ સાજાં રહે છે તેમને ચેપ લાગવાની શક્યતા નથી.

7 દિવસ પછી જે પહેલી વ્યક્તિ બીમાર પડી હોય, તે જો સાજી થવા લાગે અને તેમને તાવ ન આવતો હોય, તો તેઓ પોતાનું સામાન્ય નિયત જીવન ફરી પાછું શરૂ કરી શકે છે. ઘરના સભ્યો 14 દિવસના એકાંતના સમયમાં હોય તે દરમિયાન જો ઘરના બીજા કોઈ સભ્ય બીમાર પડે, તો તેમણે પણ તે જ સલાહ અનુસરવી જોઈએ - એટલે કે,

તેમનાં ચિહ્નો શરૂ થયાના 7 દિવસ પછી જો તે સાજાં થવા લાગે અને તાવ ન આવતો હોય, તો તેઓ પણ તેમના સામાન્ય નિયત જીવનક્રમ ફરી પાછો શરૂ કરી શકે છે.

ઘરનાં સભ્યો 14 દિવસના એકાંતમાં હોય અને તે સમયગાળાના અંતમાં (દા.ત. 13મા કે 14મા દિવસે) ઘરના કોઈ સભ્યને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો શરૂ થાય, તો એકાંતનો સમયગાળો લંબાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ જેમને નવાં ચિહ્નો શરૂ થયાં હોય તે વ્યક્તિએ 7 દિવસ માટે ઘરમાં રહેવું જરૂરી છે.

ઘરના સભ્યોનો 14 દિવસનો એકાંતના સમયગાળાને લીધે ઘરનાં બાકીનાં સભ્યોથી બીજાં લોકોને ચેપ લાગવાનું એકંદર પ્રમાણ ઘણું ઓછું થઈ ગયું હશે, અને આખા ઘર માટે 14 દિવસનો એકાંતનો સમયગાળો ફરીથી શરૂ કરવાનું જરૂરી નથી. આના લીધે સમાજને ઘણા મોટા પ્રમાણમાં સુરક્ષા પૂરી પાડી શકાઈ હશે. આ જ ઘરનાં સભ્યોને ફરીથી વધારે એકાંતમાં રાખવાથી સમાજને બહુ ઓછા પ્રમાણમાં વધારાની સુરક્ષા મળશે.

14 દિવસનો સમયગાળો પૂરો થાય, અને કુટુંબના કોઈ સભ્ય જો બીમાર ન થયાં હોય, તો તેઓ ઘરનું એકાંત છોડીને બહાર નીકળી શકે છે.

ઘરની કોઈ બીમાર વ્યક્તિની તબિયતમાં જો કોઈ સુધારો ન જણાય અને જો તેમણે હજુ સુધી તબીબી સલાહ ન લીધી હોય, તો તેમણે [NHS 111 ઓનલાઈન](#)નો સંપર્ક કરવો જોઈએ. જો તમારા ઘરમાં ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો તમારે NHS 111 ને કોલ કરવો જોઈએ.

કેટલાંક લોકોમાં કોરોનાવાઈરસનું ઈન્ફેક્શન મટી ગયા હોવા છતાં ઘણાં અઠવાડિયાં સુધી તેમની ઉધરસ ચાલુ રહે તેવું બની શકે. માત્ર સતત ઉધરસ હોવાને કારણે જ કોઈ વ્યક્તિએ 7 દિવસ કરતાં વધારે સમય સુધી સ્વ-એકાંતમાં રહેવું જ જોઈએ એવું જરૂરી નથી.