

## તમારા હાથ ધોવા અને સ્વચ્છતા જાળવી રાખવી (હાથ)

દરેક વ્યક્તિએ પોતાના હાથ નિયમિતપણે ધોવા જોઈએ.

સાબુ અને ગરમ પાણી વડે ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે તમારા હાથ વારંવાર ધુઓ. હાથ ધુઓ અને બરાબર સૂકા કરો. જો સાબુ અને પાણી ન હોય તો આલ્કોહોલ-આધારીત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો. તમારી આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

તમે ખાંસી કે છીંક ખાઓ ત્યારે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વડે તમારાં મોં-નાક ઢાંકો. ટિશ્યૂને પ્લાસ્ટિકની કચરાની થેલીમાં નાંખો અને ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે તમારા હાથ સાબુ અને પાણી વડે તુરંત જ ધુઓ. હાથ ધુઓ અને બરાબર સૂકા કરો.

## ફેસ કવરિંગ (ચહેરો)

આપણાં રોજિદા જીવનમાં ફેસ કવરિંગનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે અને કાયદા મુજબ તમે બંધ સાર્વજનિક જગ્યાઓમાં ફેસ કવરિંગ પહેરો તે અનિવાર્ય છે. તેનો અર્થ એ છે કે જો તમે દુકાન, બેન્ક, પોસ્ટ ઓફિસ, ટેકઅવે અથવા ટેક્સી સહિતના સાર્વજનિક પરિવહનમાં હો તો તમારે તે પહેરવું જોઈએ. પૂજા, મ્યુઝિયમ, સિનેમા, તમારી જીપી પ્રેક્ટિસ, ફાર્મસી અને હોસ્પિટલ જેવાં સ્થળોએ પણ તમારે તે પહેરવું ફરજિયાત છે. મૂળભૂત રીતે, ઇન્ડોર હોય એવી કોઈ પણ જગ્યા જ્યાં જનતા હાજર હોય.

કેટલાક પ્રસંગોએ તમે તમારું ફેસ કવરિંગ ઉતારી શકો છો, જેમ કે દવા લેવા અથવા તમે કાફે, રેસ્ટોરાં કે પબમાં કશું ખાતા કે પીતા હો.

અને કેટલાક લોકો એવા હોય છે જેમણે ફેસ કવરિંગ પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, જેમ કે 11 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો અને જો તમને કોઈ રોગ, વિકલાંગતા અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા હોય જેમાં તમે તમારા નાક કે મોં પર કશું પહેરી શકો તેમ ન હો.

ક્યારેક તમને કોઈ પોલીસ અધિકારી, દુકાનના કામદાર અથવા સંવાદ માટે લિપ રીડિંગ પર આધાર રાખતી વ્યક્તિ દ્વારા તમારું ફેસ કવરિંગ કાઢવાનું તમની કહેવામાં આવી શકે છે - આમ કરવું માન્ય છે.

પરંતુ આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો માટે કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવા માટે ફેસ કવરિંગ પહેરવું આવશ્યક છે.

એક જ વખત ઉપયોગ માટેનાં ફેસ ક્વરિંગ આવે છે જે એક વખત પહેરીને ફેંકી દેવાં જોઈએ અથવા રિયુઝેબલ ક્વરિંગ આવે છે, જે ધોઈને ફરીથી પહેરી શકાય છે.

તૈયાર રિયુઝેબલ ક્વરિંગ વ્યાપકપણે ઉપલબ્ધ છે અથવા તમે કોટન કે જેમાં શ્વાસ લઈ શકાય એવા મટીરિયલનો ઉપયોગ કરીને તમારું પોતાનું ક્વરિંગ બનાવી શકો છો.  
**બિલ્ટ-ઇન વેન્ટ સાથેનાં ફેસ ક્વરિંગ હિતાવહ નથી, કારણ કે તે અસરકારક નથી.**

જોકે, તમે સ્કાફ, બાંધણી અથવા ધાર્મિક લિબાસ - જેમ કે નકાબ અથવા બુરખાનો પણ ઉપયોગ કરી શકે છે, જ્યાં સુધી તે તમારાં નાક, મોં અને ચહેરાની બાજુની ફરતે સુરક્ષિત રીતે ફિટ થાય અને તે સોલિડ મટીરિયલમાંથી બનાવેલ હોય (**કોટન અથવા સિલ્ક, નેટ નહિ**).

તમે ગમે તે ફેસ ક્વરિંગ પસંદ કરો, તમે તે પહેરો તે પહેલાં, તમે તે કાઢો તે પહેલાં અને ત્યારબાદ ફરીથી તમારા હાથ ધુઓ તે જરૂરી છે.

જંતુઓનો ફેલાવો ટાળવા માટે તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરશો નહિ અને માસ્ક સુરક્ષિતપણે પહેરવા અને કાઢવા માટે તમારા કાનની પાછળના પટ્ટાઓનો ઉપયોગ કરો.

## ઉપયોગી ટિપ્સ:

- તમે તમારી સામાન્ય લોન્ડ્રી સાથે રિયુઝેબલ ફેસ ક્વરિંગને ધોઈ શકો છો.
- પ્રત્યેક ઉપયોગ બાદ રોજ ધુઓ.
- તમે બહાર જાવ તે પહેલાં તેને પહેરી જુઓ, જેથી ખાતરી કરી શકાય કે તમને તે પહેરવું ફાવે છે અને બાદમાં બહાર ગયા બાદ સ્પર્શ કરવાનું અને ફરી ગોઠવવાનું ટાળી શકાય.
- ફેસ ક્વરિંગ પહેર્યું હોય તે દરમિયાન પણ સામાજિક અંતરના નિર્દેશોનું પાલન કરતા રહો (જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં 2 મીટરનું સુરક્ષિત અંતર રાખવું).
- તમારા હાથ અવારનવાર અને પ્રત્યેક સમયે ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે ધુઓ.
- તમને લક્ષણો જણાય તો ઘરે રહો અને તુરંત જ ટેસ્ટ બૂક કરો. ફેસ ક્વરિંગ પહેરીને પણ ઘરની બહાર બિલકુલ જશો નહિ.

- એક વખત ફેસ ક્વરિંગ દૂર કર્યા બાદ રિયૂઝેબલ ક્વરિંગ તમે ધુઓ નહિ ત્યાં સુધીએ પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં મૂકી રાખો.

## જગ્યા

તમારાં નાક અને મોંમાંથી બહાર આવતાં નાનાં ટીપાંઓમાં કોરોનાવાઇરસ હાજર હોઈ શકે છે.

તમારા નાક અને મોં પર ફેસ ક્વરિંગ પહેરવાથી વાઇરસનું વહન કરનાર ટીપાંનો ફેલાવો ઘટે છે. આનો અર્થ એ છે કે તમને વાઇરસનો ચેપ લાગ્યો હોય તો તમે બીજાને ચેપ લગાડો તેવી શક્યતા ઓછી રહેલી છે.

મોટાં ટીપાં અન્ય લોકો પર અથવા તેઓ જે સપાટીઓને સ્પર્શ કરે તેના પર પડી શકે છે. ટીપાંથી વાઇરસનો ફેલાવો થવાની સંભાવના ત્યારે વધારે હોય છે જ્યારે તમે 2 મીટરથી ઓછા અંતરે હો.

એરોસોલ્સ તરીકે ઓળખાતાં નાનાં ટીપાં થોડા સમય માટે હવામાં રહી શકે છે, ખાસ કરીને કોઈ હવાની અવરજવર ન હોય.

તેથી તમે તમારા ઘર સિવાયની અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે હો ત્યારે ઓછામાં ઓછા 2 મીટરનું અંતર રાખો તે જરૂરી છે.

## કોવિડ-19નાં લક્ષણો કયાં છે?

"કોવિડ-19નાં મુખ્ય લક્ષણોમાં સતત રહેતી નવી ખાંસી, ભારે તાવ આવવો, અથવા ગંધ કે સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી અથવા તેમાં ફેરફાર થવાનો સમાવેશ થાય છે. જો તમને આમાંથી કોઈ પણ લક્ષણો જણાય તો કૃપા કરીને 10 દિવસ માટે તુરંત જ આઇસોલેટ થાઓ અને ટેસ્ટ બૂક કરો. વધુમાં, તમારી સાથે રહેતી કોઈ પણ વ્યક્તિએ પણ 14 દિવસો માટે આઇસોલેટ થવું જરૂરી છે."

મને લક્ષણો હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

"તમને અથવા તમારા ઘરમાં કોઈ પણ વ્યક્તિને કોવિડનાં લક્ષણો હોય તો તમારે સૌપ્રથમ ઘરમાં રહેવાની અને તુરંત જ ટેસ્ટ બૂક કરાવવાની જરૂર છે. તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે અથવા તમે પોઝિટિવ ટેસ્ટવાળી કોઈ વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હોય તો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સર્વિસ તમારો સંપર્ક કરશે અને તેઓ સમજાવશે કે તમારે હવે પછી શું કરવાની જરૂર છે. કૃપા કરીને તેમના કોલ્સના જવાબ આપો અને તેમને જોઈતી માહિતી આપો."

## હું ટેસ્ટ કઈ રીતે બૂક કરાવી શકું?

"ટેસ્ટ બૂક કરાવવાની અલગ-અલગ રીતો છે. તમે ઓનલાઇન <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> લિંક પર બૂક કરાવી શકો છો અને ટેસ્ટિંગ સેન્ટરમાં જઈ શકો છો. અથવા તમે એવી વિનંતી કરી શકો છો કે ટેસ્ટિંગ કિટ તમારા ઘરે મોકલવામાં આવે. કૃપા કરીને યાદ રહે કે ડ્રાઇવ થ્રુ એ બોલ્ટનમાં માત્ર અપોઇન્ટમેન્ટથી જ થઈ શકશે. તમારી પાસે ઇન્ટરનેટની સુવિધા ન હોય તો તમે 119 પર કોલ કરીને ફોન પર ટેસ્ટ બૂક કરી શકો છો. માત્ર મુખ્ય કાર્યકર્તાઓ જ નહિ પરંતુ તમામ ઉંમરના લોકો માટે હવે ટેસ્ટ ઉપલબ્ધ છે."

## આઇસોલેટ થવું એટલે શું?

"આઇસોલેટ થવું એનો અર્થ એ છે કે તમે ફરજિયાત ઘરે રહો. તમે અને તમારું ઘર કોઈ કારણસર ઘર છોડો નહિ તે ફરજિયાત છે. ખાધ પદાર્થો ખરીદવા કે આવશ્યક ચીજો મેળવવા માટે પણ નહિ અથવા ઘરની બહાર કસરત કરવા માટે પણ નહિ. જેઓ સામાન્ય રીતે તમારી સાથે રહેતા ન હોય એવા લોકોને તમે ઘરમાં આવવા ન દો તે ખૂબ જરૂરી છે. તમને કોવિડનાં લક્ષણો હોય તો તમારે અને તમારા ઘરના લોકોએ તુરંત જ આઇસોલેટ થવાની અને ટેસ્ટ બૂક કરાવવાની/ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર પડશે. જો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ પ્રોગ્રામ દ્વારા તમારો સંપર્ક કરવામાં આવ્યો હોય તો તમારે પણ આઇસોલેટ થવું ફરજિયાત છે. ખુદને આઇસોલેટ કરવા એ વાઇરસનો ફેલાવો રોકવા માટે અને આપણાં પ્રિયજનોનાં જીવનનું રક્ષણ કરવા માટે ખરેખર મહત્વનું છે. જો આપણે વાઇરસને પરાજિત કરી શકીએ અને આપણાં સામાન્ય જીવનમાં પરત ફરી શકીએ તો તે માટે આપણે આપણી ફરજ નિભાવવી જરૂરી છે. તેનો અર્થ છે જો આપણને લક્ષણો હોય તો નિયમોનું પાલન કરવું, આઇસોલેટ થવું અને ટેસ્ટ કરાવવો."

## NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ પ્રોગ્રામ શું છે?

“NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ પ્રોગ્રામ એ આપણને કોવિડનો ફેલાવો ધીમો કરવામાં અને આપણા સામાન્ય જીવનમાં આપણને પરત ફરવામાં મદદ કરતી મહત્વની રીતોમાંની એક છે. તેનો અર્થ છે એવા લોકોનું પરીક્ષણ કરવું જેઓને લક્ષણો હોય અને ત્યારબાદ એ તમામ લોકોની શોધ કરવી જેમની સાથે તેઓ ઘનિષ્ટ સંપર્કમાં આવ્યા હોય. તેથી તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય અથવા તમે પોઝિટિવ ટેસ્ટવાળી કોઈ વ્યક્તિ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા હો તો કૃપા કરીને આઇસોલેટ થાઓ અને વાઇરસને તેના માર્ગમાં અટકાવો. જ્યારે NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ ટીમ તમારો સંપર્ક કરે ત્યારે તેમની સાથે કૃપા કરીને કામ કરો અને તેમને જરૂરી બધી માહિતી આપો.”

## ધરેલુ ઉપચારો અને વૈકલ્પિક ચિકિત્સાઓ બાબતે શું કરવું જોઈએ?

"હાલમાં કોવિડ-19ના ઈલાજ માટે કોઈ દવાને પરવાનો મળ્યો નથી. કોવિડ-19ના ઉપચાર માટેની દવાઓ વિકસાવવા અને તેમનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે થતા પ્રયાસોમાં સમન્વય સાધવા માટે વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન કાર્ય કરે છે.

રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય એવાં બધાં પ્રમાણો કહે છે કે નિવારણનાં મહત્વનાં પગલાંઓ એ વાઇરસના ફેલાવા વિરુદ્ધ શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા છે: હાથ ધોવા, અંતર રાખવું, ચહેરાને ઢાંકવો, તમને લક્ષણો હોય ત્યારે ઘરે રહેવું અને પરીક્ષણ કરાવવું.”