UK Government

કોરોનાવાઈરસ

ઘરમાં જ રહો
NHSનું રક્ષણ કરો
જીવન બચાવો

UK Government

ઘરમાં જ રહો

NHSનું રક્ષણ કરવા અને જીવનો બચાવવા માટેનું સૌથી વધુમાં વધુ એકમાત્ર અગત્યનું પગલું તમે લઈ શકો, તે છે, ઘરમાં જ રહો.

તમારે અત્યંત મર્યાદિત કારણોસર જ ઘરની બહાર નીકળવું જોઈએ:

- **પાયાની જીવન જરૂરિયાતની ચીજોની ખરીદી કરવા,** દાખલા તરીકે ખોરાક અને દવાઓ, બને તેટલી ઓછી વાર.
- **દિવસમાં એક જ વાર કોઈ એક પ્રકારની કસરત કરવા** દાખલા તરીકે, ચાલવા, દોડવા અથવા સાઈકલ ચલાવવા - એકલાં અથવા તમારા ઘરના સભ્યની સાથે.
- **કોઈ તબીબી જરૂરિયાત માટે,**રક્તદાન કરવા, નુક્સાન થવાનું જોખમ ટાળવા, સંભાળ પૂરી પાડવા અથવા કોઈ અરક્ષિત વ્યક્તિની મદદ કરવા.
- **કામ પર જવા,**પરંતુ જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો તેમ હોય તો જ.

આ અપવાદરૂપ સંજોગો છે - અને આમ કરતી વખતે, તમારે ઘરની બહાર બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવવો જોઈએ અને તમારા ઘરની બહાર તમે કોઈ પણ વ્યક્તિથી બે મીટર દૂર રહો તેની ખાતરી કરવી જોઈએ.

કટોકીટના સમયે સેવા આપતાં કાર્યકરો અને જેમના પર કોઈ પ્રકારે જોખમ હોય તેવાં બાળકોનાં માતાપિતાઓ તેમનાં બાળકોને સ્કૂલે અથવા બાળસંભાળ પૂરી પાડનારને ત્યાં મૂકવા-લેવા જવા માટે ઘરની બહાર નીકળી શકે છે. આની વધારે વિગતો ઓનલાઈન મળી શકે છે. જો બાળકોનાં માતા અને પિતા અલગ રહેતાં હોય તે બાળકો એકથી બીજાં ઘરે જઈ-આવી શકે છે.

ચેપ ફેલાતો અટકાવવામાં મદદ કરો અને એકબીજાંને ટેકો આપો

- અવારનવાર તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધુઓ – ઓછામાં ઓછી 20 સેકંડ સુધી આમ કરો.
- તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ટિશ્યૂ અથવા તમારી બાંય વડે ઢાંકો (તમારા હાથ વડે નહિ).
- વાપરેલા ટિશ્યૂ તરત જ બિનમાં નાંખી દો અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો.
- તમારા હાથ સાફ ન હોય, તો તમારી આંખ, નાક અથવા મોઢાને અડશો નહિ.
- તમારા ઘરમાં અવારનવાર અડતાં હો તે સપાટીઓ વારંવાર સાફ કરીને જંતુરહિત કરો, જેમ કે બારણાંના હેન્ડલો અને પાણીના નળ.
- જવાબદારીપૂર્વક ખરીદી કરો, દુકાનોમાં મૂકેલી સલાહ અનુસરો અને તમને તમારા તેમજ તમારા કુટુંબ માટે અને તમે જેમને સહાય કરી રહ્યાં હોય તેમને જોઈતી હોય તેટલી જ ચીજો માત્ર ખરીદો.

હથેળીથી હથેળી

હાથનો પાછળનો ભાગ

આંગળીઓની વચ્ચે

આંગળીઓની પાછળનો ભાગ

અંગૂઠા

આંગળીઓનાં ટેરવાં પર

ચિહ્નો

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, ગમે તેટલાં હળવાં, તો તમને કોરોનાવાઈરસ હોઈ શકે છે:

• ખૂબ વધારે તાવ.

• નવી, સતત ઉધરસ.

જે કોઈને પણ આ ચિહ્નો હોય તેમણે તે ચિહ્નો બંધ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી, અને તમામ કિસ્સાઓમાં ઓછામાં ઓછા સાત દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ. ઘરમાં જ રહેતાં બીજાં બધાં લોકોએ પહેલી વ્યક્તિનાં ચિહ્નો શરૂ થયાના ઓછામાં ઓછા 14 દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ, પછી ભલે તેમને પોતાને તે ચિહ્નો ન હોય. આ સમય દરમ્યાન જો બીજી કોઈ વ્યક્તિને તે ચિહ્નો જણાવા લાગે, તો તેમણે તે ચિહ્નો શરૂ થયા પછીના બીજા વધારાના સાત દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ. એક વાર સાત દિવસ પસાર થઈ જાય, અને ચિહ્નો બંધ થઈ ગયાં હોય, તો તેમણે એકાંતમાં રહેવાની જરૂર નથી.

જી.પી. સર્જરી, ફાર્મસી અથવા હોસ્પિટલમાં જશો નહિ.

NHS ઓનલાઈન સેવાઓનો ઉપયોગ કરો. જો તમે ઓનલાઈન ન જઈ શકો, તમને કોલ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય અથવા જો તમારાં ચિહ્નો વધારે બગડે તો જ**111** પર ફોન કરો.

જો કોઈ ગંભીર અથવા જીવલેણ ઈમર્જન્સી ઊભી થઈ હોય, તો **999** પર કોલ કરો અને જો તમને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો હોય તો તે સલાહકારને જણાવો.

દિવસ	વ્યક્તિ A	વ્યક્તિ B	વ્યક્તિ C	વ્યક્તિ D
01	ચિહ્નો શરૂ થાય છે, તે પોતે 7 દિવસનું એકાંત અને તેનાં ઘરનાં સભ્યો 14 દિવસનું એકાંત શરૂ કરે છે			
02				
03		ચિહ્નો શરૂ થાય છે અને 7 દિવસની ગણતરી ચાલુ કરે છે		
04				
05				
06				
07				
08	જો ચિહ્નો બંધ થઈ જાય તો એકાંત પૂરું કરે છે			
09				
10		જો ચિહ્નો બંધ થઈ જાય તો એકાંત પૂરું કરે છે		
11				
12				
13				ચિહ્નો શરૂ થાય છે અને 7 દિવસની ગણતરી ચાલુ કરે છે
14				
15			કોઈ ચિહ્નો નથી, એકાંત પૂરું કરે છે	
16				
17				
18				
19				
20				ચિહ્નો બંધ થઈ જાય તો એકાંત પૂરું કરે છે

70 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં, જેમને પહેલાંની આરોગ્યની બીમારી હોય અથવા ગર્ભવતી હોય તે લોકો માટે સલાહ

જે લોકો 70 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં હોય અથવા જેમને પહેલેથી આરોગ્યની કોઈ બીમારી હોય, તેમને વધારે ગંભીરપણે અસર થવાની સંભાવના છે. તમે ઉપરોક્ત સલાહનું અનુસરણ કરીને હાલમાં તમારું રક્ષણ કરો તે પહેલાંથી પણ વધારે અગત્યનું છે.

જો તમને આરોગ્યની કોઈ બીમારી પહેલેથી હોવાને લીધે તમારા પર ખૂબ જ મોટું જોખમ રહેલું હશે, તો તમારે શું કરવું તેનું સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપતો પત્ર NHS તરફથી મળી ચૂક્યો હશે.

જો તમને ખરીદી કે દવાઓ લેવા જવાની જરૂર પડે, તો કુટુંબીજનો, મિત્રો કે પાડોશીઓને કહો કે તમારા દરવાજે તે મૂકી જાય અથવા જો શક્ય હોય તો ઓનલાઈન ઓર્ડર કરો. અપોઈન્ટમેન્ટો કરવા અથવા રીપીટ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો મંગાવવા માટે NHSની ઓનલાઈન સેવાનો અથવા NHSની એપનો ઉપયોગ કરો - જો આ શક્ય ન હોય તો જ ફોન કરો.

જી.પી.ની સલાહમસલતો ફોન ઉપર અથવા ઓનલાઈન થઈ શકવી જોઈએ, જેથી તમારા અને બીજાં દર્દીઓ પરનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરી શકાય. જી.પી.નાં દવાખાનાં અર્જન્ટ ન હોય તેવી આરોગ્ય તપાસો અને નિયતક્રમની અપોઈન્ટમેન્ટો કદાચ પાછી ઠેલશે.

ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે કોરોનાવાઈરસ વિશેની ઉપયોગી માહિતી અને સલાહ રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબસ્ટેટ્રિશ્યન્સ એન્ડ ગાઈનેકોલોજિસ્ટ્સની વેબસાઈટ પર આપેલ છે.

ધંધા વ્યવસાયો તેમજ કામદારો માટે સહાયતા

સરકાર જાણે છે કે આ બધાં પગલાંથી દેશભરમાં ધંધા વ્યવસાયો, કુટુંબો તેમજ લોકો પર ખૂબ જ મોટી અસર પડી છે અને તેમણે જિંદગીઓ તેમજ આવક બચાવવા માટેનાં પગલાં લીધાં છે.

ધંધા વ્યવસાયો માટે:

- £330 બિલિયન કરતાં વધારેની લોન અને ગેરંટીઓ ઉપબ્ધ કરાવવામાં આવી રહી છે.
- કર રાહત તેમજ રોકડા પૈસાની ગ્રાન્ટ મારફતે બીજા £20 બિલિયન ધંધા વ્યવસાયોને આપવામાં આવી રહ્યા છે.
- HMRC આગામી ત્રણ મહિના માટે VAT ચૂકવણીઓ પાછી ઠેલી રહી છે.

કામદારો અને કુટુંબો માટે:

- કોરોનાવાઈરસ જોબ રીટેન્શન સ્કીમ એટલે કે કર્મચારીઓ દર મહિને વધુમાં વધુ £2,500 સુધી તેમનો 80 ટકા પગાર મેળવી શકે છે.
- કોરોનાવાઈરસ સેલ્ફ એમ્પ્લોયમેન્ટ ઈન્કમ સપોર્ટ સ્કીમ મોટાભાગનાં સ્વ-રોજગારી લોકો અથવા ભાગીદારીઓને તેમના નફાના દર મહિને વધુમાં વધુ £2,500ની મર્યાદા સુધી 80% જેટલી ગ્રાન્ટ પૂરી પાડશે.
- બેરોજગાર લોકો તેમજ ઓછી આવક ધરાવતાં લોકો માટે યૂનિવર્સલ ક્રેડિટ તેમજ ટેક્સ ક્રેડિટ મારફતે સુધી £1,040 જેટલી વધારાની સહાયતા.
- ભાડે રહેતાં લોકો માટે લગભગ £1 બિલિયનની વધારાની સહાયતા.
- કોરોનાવાઈરસને કારણે પૈસા ચૂકવવામાં જેમને તકલીફ પડી રહી હોય તે લોકો માટે ત્રણ મહિના સુધી મોર્ગેજ નહિ ચૂકવવાની ગોઠવણ, મકાન ખરીદીને ભાડે ચડાવનારાં મકાનમાલિકો સહિત.

ધંધા વ્યવસાયો અને કામદારોને ઉપબલ્ધ સહાયતાઓમાંથી માત્ર થોડીક અહીં જણાવેલ છે. વધારે માહિતી ઓનલાઈન મળી શકશે.

UK Government

કામ પર જવું

તમે કામ પર જવા-આવવા મુસાફરી કરી શકો છો, પરંતુ જો તમે ઘરેથી કામ કરી શકો તેમ ન હોય તો જ.

એમ્પ્લોયરો અને કર્મચારીઓએ તેમની કામની ગોઠવણો વિશે ચર્ચા કરવી જોઈએ અને એમ્પ્લોયરોએ તેમના કર્મચારીઓ ઘરે બેસીને કામ કરી શકે તે માટેની સુવિધાઓ કરવાનાં તમામ પગલાં લેવાં જોઈએ.

કેટલીક નોકરીઓમાં લોકોએ તેમનાં કામના સ્થળે જવું પડે છે.

જો તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો, તો તમે હજુ પણ કામ પર જઈ શકો છો, પરંતુ તમને કે તમારા કુટુંબના બીજા કોઈ સભ્યને કોરોનાવાઈરસ ન હોય તો જ. આ ચીફ મેડિકલ ઓફિસર દ્વારા આપવામાં આવેલી સલાહ અનુસાર છે.

આ બધા જ વિષયો પર અને બીજી વધારે માહિતી ઓનલાઈન મળી શકે છે.

જો તમે ઈંગ્લેન્ડમાં રહેતાં હો તો જુઓ **gov.uk/coronavirus**
જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં રહેતાં હો તો જુઓ **gov.scot/coronavirus-covid-19**
જો તમે વેલ્સમાં રહેતાં હો તો જુઓ **gov.wales/coronavirus**
જો તમે નોર્ધન આયરલેન્ડમાં રહેતાં હો તો જુઓ **nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19**

આ માહિતી અન્ય ભાષાઓમાં અથવા વૈકલ્પિક સ્વરૂપોમાં મેળવવા માટે કૃપા કરીને જુઓ **gov.uk/coronavirus.**

જો તમને વાતચીત કરવામાં કે સાંભળવામાં તકલીફ હોય, તો તમે ટેક્સ્ટફોન **18001 111** પર કોલ કરી શકો છો અથવા **NHS 111 બ્રિટિશ સાઈન લેંગ્વેજ(BSL)**દુભાષિયાની સેવા **www.nhs.uk/111** મારફતે મેળવી શકો છો.

ઘરમાં જ રહો. NHSનું રક્ષણ કરો. જીવન બચાવો.