

જે લોકો પગાર ક વતન વગરની કર કટબ અન મિત્રોન પરી પાડતા હોય તવા લોકો િટ કોરોનાવાઈરસન િગદર્ન

આ માર્દર્ન એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ માટ છ ક જેઓ કટબના સભ્ય અથવા મમત્રનેપરાર વર્ડની કર પરી પાડા હોય ક જેઓ િઓના સપોટ વર્ડ પહોંચી વળી ક િમ ન હોય. આવી કદાય આજીવન માટની કથથમિ, બીમારી, (જેમા સમાવર્ થાય છ ડડમનમર્આ ક ચચત્તભર્), ડડસચબચિડટ, ભીર ઈજા – હામન, માનમસક આરોગ્યની કથથમિ અથવા વ્યસનને િઈનેહોઈ ક.

આ માર્દર્ન એવો ખિસો કર છ ક આવી કર કવી રીપરી પાડી કાંય ક જેથી કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) માથી ભયનેઅલ્પિમ રાખી કાંય. આ િખાણના સમય (27 ઓર્થટ 2020) બધીજ માડહી સાચી હી.

અનક્રમચણકા

- કોરોનાવાઈરસના ચપની બાબિમા કયા ક્તિમનકી 'વલ્નરબિ ક મનબળ જથો' અનેક્તિમનકી ક રૂઝિણાયરી'ખબજ વલ્નરબિ ક મનબળ જથો' હોય છ?.....3
સામાન્ય
સિહ..... 3
- િમારી પિાની અનિમેજે વ્યક્તિની સભાળ રાખિ હોય િનેસરચિ રાખવા 4 કોઈ એક વ્યક્તિ ક જેઓ ક્તિમનકી 'ખબજ મનબળ ક વલ્નરબિ હોય' િઓની સભાળ રાખવા ... 5
- િમેજે વ્યક્તિની સભાળ રાખિ હોય િવી વ્યક્તિ િઓના હમર્ના પરારદાર કરર િઓના ઘરમાથી આવ - જા કરવા અનેચપના જોખમ- ભય મવષેજો ચચમિ હોય 6 ચહરા ક મોઢા ઉપરન આવરણ ક કવડરર્ અનેરિણાત્મક કપડા (PPE) 6 જો િમાર બહાર જવાન થાય િ મોઢા ઉપર આવરણ ધારણ કરવ6 જો િમેજે વ્યક્તિની સભાળ રાખિ હોય િ કર હોમમા હોય િ7 જયાર બીજાઓની સભાળ કરિ હો ત્યાર િમાર પિાન આરોગ્ય અન કલ્યાણ જાળવી રાખવા ..7 જો િમેકર પરી પાડી કો િમ ન હો િ, જિદીથી વકકલ્પક કર પરી પાડવાની સર્મિ.....8
- કોઈ એક વ્યક્તિન કોરોનાવાઈરસના િણો અથવા થવચ-એકિવાસમા હોય િ િઓની કર કરવા િમનેનોકરીમાથી ટાઈમ ઓફફ િવાની જરૂર 8 જો િમેથવચ- એકિવાસમા હો િ મિસ્કથકપર્ન િવા 8
- જો િમન અથવા િમ જે વ્યક્તિની સભાળ કરિ હોય િઓનેકોરોનાવાઈરસના િણો ક ચચક્ષો હોય 9

જયાર રોર્ના િણોવાળી કોઈ એક વ્યક્તિની સભાળ કરિ હોય ત્યાર સફાઈ અનેઆરોગ્યર્સત્ર (હાઈજીન)

મવષ માઠહી	10			
જો િમેઅથવા જે વ્યક્તિની િમ સભાળ રાખિ હોય િઓ ંરીલ્ડીરુ કરિ હોય	11 જો			
COVID-19 ના િસારણમા વધારો થાય				
11	થથામનક	મનયત્રણો	ક	મયાદાઓ
.....				11

કોરોનાવાઈરસ ચપની બાબતિ કયા કલલમનકલી ક નદામનકરીત 'વલ્નરબલ ગ્રુપ્સ ક મનબળ

જથો' અન કલલમનકલી 'ખબજ વલ્નરબલ ગ્રુપ્સ ક મનબળ જથો' હોય છ?

ક્તિમનકી વલ્નરબિ ક મનબળ િકો એવા હોય છ ક જેઓનેકોરોનાવાઈરસ ચપમાથી સખિ બીમાર થવાનો વધાર જોખમ- ભય હોય છ. આવા ગ્રુપ ક જથમા સમાવર્ થાય છે:

- 70 વષની વયના અથવા િનાથી મોટી ઉંમરના (ક જેઓની મડડકિ કથથમિ િત્ય ધ્યાન આપ્યા મવના);
- 70 વષની હઠળના ક જેઓ મનમિરિ, િબીની કથથમિના અકથિત્વની નીચ હોય (પખ્વિવયનાઓ માટ, આનો સામાન્યરિએવો અથગથાય ક જેઓનેદર વષિબીબી કારણોનિઈનેફલ જેબ િવાની સયના આપવામા આવી હોય);
- સર્ભાવથથાવાળી મડહિઓ.

ડડમનમર્આ ક ચયત્તભ્રવાળા કોઈ પણ ઉંમરના િકોનેવાઈરસ થવાનો ઊચો ભય હોય છ. આવા માર્દનો અનસરવાન િથી ઉપયોર્ ક મદદરૂપ બની ક.

ક્તિમનકિ ક નદામનક કથથમિવાળા િકોનેકોરોનાવાઈરસમાથી સખિ બીમારી થવાનો પણ ઊચો ભય હોય છ ક જેઓની માડહીન ાઈડન્સ ફોર ક્તિમનકી એકથરીમિ વલ્નરબિ (રીલ્ડ) ગ્રુપ્સમા અધિન કરવામા આવિ છ.

જેઓ કોઈ એક વ્યક્તિની સભાળ કરિ હોય િઓ કરર િરીક, એ મહત્વન હોય છ ક િમે િમારી પોાની કાળજી િ.

સિાન્ય સલાહ

કરસિયાર થવા માટ શ કરવ જોઈએ?

જયા િમન અથવા જે વ્યક્તિની િમેસભાળ કરિ હોય િઓનેકોઈ રોના િણો ન હોય િ પછી કપા કરી NHS વબસાઈટ ઉપર આરોગ્યર્ાસ્ર મવષેમાર્દનનો ઉલ્િખ ક ડરફર કરો.

િમેજે વ્યક્તિની કર ક સભાળ કરિ હોય િઓનેમાટ િમનેકદાય કટોકટીની ક ઈમર્જન્સ યોજનાન મનમાણ કરવાની ઈચ્છા થઈ ક, ક જયાર બીજા િકો પાસથી કર અથવા સપોટનો ઉપયોર્ કરવાની જરૂર પડી ક, આવી પડરકથથમિના આધાર, આ કદાય મમત્રો અથવા કટબ, હલ્થ અથવા સોશિયે કર

સમવસીસમાથી મદદ હોઈ કું.

િમેજે વ્યક્તિની સભાળ ક કર કરિા હોય િઓની જરૂરયિોનેઅનકળ થિા ઈમર્જકન્સ પ્િનન મનમાણ કરવા, િમનેજણાવવાની જરૂર રહ્રે:

- િમેજે વ્યક્તિની સભાળ કરિા હોય િઓન નામ અનેસરનામ અનેબીજી કોઈ પણ સપક સાધવાની મવિરો;

3

- િમાર નામ અનેસરનામ અનેસપક મવિરો;
- બીજી કોઈ પણ વ્યક્તિ ક જેઓનિમેઅનિમેજેવ્યક્તિની સભાળ કરિા હોય િઓનો ઈમર્જકન્સમા સપક કરી કાંય;
- િમેજે વ્યક્તિની સભાળ રાખિા હોય િઓ િ કોઈ પણ દવાઓની મવિરો;
- િઓનેજરૂર હોય િવી કોઈ પણ ચાલ સારવારની મવિરો;
- િઓનેજે મડડકિ એપોઈન્ટમન્ટો રાખવાની જરૂર હોય િની મવિરો;
- િઓના જીપી (GP) અનેફામમસની મવિરો;
- િઓનેમળી કોઈ પણ કર અનેસપોટ સમવસીસ.

િમાર એવ મનમિ કરવ જોઈએ ક આવી ઈમર્જકન્સ યોજના બીજા િકો ક જેઓનેઆ પ્િન જોવાની જરૂર હોય િઓ સહિઈપવક િર કરી કું.

વધાર માડહી મળી કું [Carers UK](#) મા

િમેકટબ- પડરવાર અનેમત્રો પાસથી મદદ અનેસપોટની વ્યવથથા કરી કો, પણ જો કોઈ િસરેઆવી કર િવાની વ્યવથથાઓ ક રોઠવણો ભારી પડ િ, િમારા [થથામનક સત્તાવાળા](#) અથવા [હલ્થકર િવાઈડરન](#) સમામવષ્ટપુ હોવાથી ડહમિવુ િર કું. િમારા થથામનક કરસગસપોટ આપનારી સથથાનો સપક કરવાન પણ કદાય મદદરૂપ બની કું ક જેઓ કોઈ આકકથમક ઘટનાના આયોજનમા મદદરૂપ બની કું. િમનેથથામનક કરર સથથાઓ મવષ [Carers UK](#) મા માડહી મળી કું.

િમનેથથામનક સવાઓ-સમવસીસ મવષ [કરસગરથટ વબસાઈટ](#)માથી પણ માડહી મળી કું.

તિારી પોતાની અન તિ જે વ્યક્તલતની સભાળ રાખતા હોય તન સરક્ષિત રાખવા

GOV.UK મવષેજાહરિો અનેસિહ સાથેઅધિન રહી અન ંરાઈડન્સ ઓન થટઈર્ ચિટ એન્ડ સઈફ (સોશિયે ડડથટન્સીર્), એટિક સાવધ અનેસરલિયે રહવા માટના માર્દર્ન (સામાજજક અંરિ રાખવાન), દર્ાવિ અધિન સિહ અનસરો ક જેમા િમેજે વલ્નરબિ ક મનબળ વ્યક્તિ સાથેરહો છો િનેસરલિયે રાખવા કવી રીમદદ કરી કાંય િવી ઉપયોર્ માડહીનો સમાવર્ થાય છ.

િમનેઅનિમેજે વ્યક્તિની સાથેરહો છો િઓન સરલિયે રાખવા માટ મદદરૂપ થવા હન્ડ સમનટાઈઝરનો ઉપયોર્ કરો અથવા ઓછામા ઓછા 20 સકન્ડો સધી સાબ અનેપાણીથી સમગ્ર ડદવસ સમય દરમમયાન વારવાર િમારા હાથો સાફ કરો ક ધઓ. િમારા અનેબીજા િકો માટ યપનો ભય ઓછો કરવા આ ઉપાય એ સૌથી અસરકારક ઉપાય છ. આમા િમે બહાર રહયા હોય, અથવા િમેજે વ્યક્તિની સભાળ કરિા હોય િવી વ્યક્તિના ધર િમેઆવો ક જેઓની સાથેજો િમેરહિા ન હોય, િનો સમાવર્ થાય છ.

4

કોઈ એક વ્યક્તલત ક જેઓ કલલમનકલી ક નદામનકરીત 'ખબજ મનબળ ક વલ્નરબલ' હોય તઓની સભાળ રાખવા

કોરોનાવાઈરસમાથી િકોનેકોઈ એક વ્યક્તિ માટ કર કરવા મવષેવધાર માડહી અન ક્તિમનકી ખબજ મનબળ ક વલ્નરબિ હોય િઓન રિણ અનેર્ડીર્ ક પડરરિક કરવા મવષેમાર્દર્ન આપેછ. પણ 1 ઓર્થટ 2020 થી આવા માર્દર્નનેબધ કરવામા આવિ છ. આ ગ્રુપમા રહિ િકોનિઓના જુપી (GP) અથવા થપરિયથટ પાસથી ંરીડીર્ માટની સિહ ચાલ રાખવાની જરૂર નથી, પણ સરલિયે રાખવા માટ હજુ પણ વ્યવહારકળ ઉપાયો ચાલ રાખવા જોઈએ:

- િમારા હાથો વારવાર 20 સકન્ડો સધી વધાર વારવાર સાફ કરો;
- દકાનો અનેબીજા બમધયાર સડટ્સમા િમારા ચહરાનેકવર કરર્; અન
- િમારા ધરના માણસોથી િમેમળિા બહારના બીજા િકો અનિમારી વચ્ચે 2 મીટસની (6 ફીટ અથવા આર્ ડબિ બડની િબાઈન) જગ્યા કરી અથવા સામાજજક અંરિ રાખર્.

જો િમેકોઈ એવી વ્યક્તિની સભાળ રાખિા હો ક જેઓ કોરોનાવાઈરસમાથી ભીર્ બીમારીના ભયની ક્તિમનકી 'ખબજ વલ્નરબિ' િકારમા આવિ હોય િ, િમાર િઓની સરલિયે રાખી અનેભય ઓછો કરવા આવા સરળ ઉપાયો ચાલ રાખવા જોઈએ:

- ફકિ ખબજ મહત્વની કર પરી પાડર્ જેવીક વોર્ર્, દવા આપવામા, કપડા

પહરવામા મદદ અનેખોરાક િયાર કરવામા;

- િમેજે વ્યક્તિની સભાળ રાખિા હોય િવી વ્યક્તિના ઘર આવવાની સાથિમારા હાથ ધોરો અનેત્યારબાદ વારવાર, ઓછામા ઓછી 20 સકન્ડો સધી સાબ અનેપાણીનો

અથવા હન્ડ સમનટાઈઝરનો ઉપયોર્ કરો;

- િમેજયાર ઉધરસ ખાઓ અથવા ઈંક આવેત્યાર િમારા મોઢા અનેનાકનેડટશ્ય અથવા િમારા કપડાની બાયથી (ક્રિથિવ) કવર કરો (નડહક િમારા હાથથી);
- ઉપયોર્મા િવામા આવિ ડટશ્યનિરિજ ચબનમા મકી અનેત્યારબાદ િમારા હાથ સાફ કરો;
- જો િમેઅથવથથ હો િ જો નડહ, અનિઓની કર માટ કોઈ વકકલ્પક ંરોઠવણો કરો;
- જો િઓનેઅથવથથિા િરો િઓએ કોનેફોન કરવો જોઈએ િ, કવી રી NHS 111 ઓનિાઈન કોરોનાવાઈરસ સમવસનો ઉપયોર્ કરવો િ, અનેઆર્ળપડીરિ ઢખાય િવો NHS 111 નબર છોડી જવા માટની માડહી પરી પાડો;

ઉપયોર્મા િવામા આવી ક િવા જદા જદા સપોટના સોસીસ ક સ્ત્રીો ંરોધી કાઢી અને Carers UK માથી કટોકટીવાળા પ્િનન મનમાણ કરવા વધાર સિાહની સર્મિ સાધો.

5

તિ જે વ્યક્લતની સભાળ રાખતા હોય તવી વ્યક્લત તઓના હિર્ના પગારદાર કરર તઓના ઘરિા આવ- જા કરવા અન ચપના ભય િટ ક્ષયમતત બન તો

સરકાર ઘર કર પરી પાડનારાઓ માટ માર્દન બહાર પાડય છ ક જેથી કરીનેખિરી કરી કાંય ક ચપનો ભય ઓછો કરવા આરોગ્યંરાસ્રના યોગ્ય ધોરણ મસધ્ય કરી કાંય. સાર આરોગ્યંરાસ્ર ક હાઈજીન જાળવી રાખવા અનસરવામા આવિ કાયપધમિ મવષેકર િવાઈડર સાથેવિચિ કરો.

િમેજે વ્યક્તિની કર કરિા હોય િઓનેજો સથથામાથી મનચમમિ આરોગ્ય અથવા સોશિયે કર મળી હોય, ક જે કો િમારા થથામનક સત્તાવાળા મારફિહોય અથવા િઓના િરફથી િની ચકવણી કરવામા આવિ હોય િ, િઓના કર િવાઈડરનેજણાવો ક િઓ સોશિયે સપક ઓછા કરી અનિઓની કર ચાલ રાખવા કોઈ એક પ્િન માટ સહમિ થાય.

કોઈ એક કરર િરીક, સિામિ રાખવા માટન માર્દન (દા.િ. િમારી અનેબીજાઓ વચ્ચે અંિર રાખવાન), િમેજે વ્યક્તિની કર કરિા હોય િઓની સિામિ રાખવામા િમેમદદ િઈ કો િમવષેવધાર

સાવધાનીવાળી સિાહ પરી પાડ છ.

યહરા ક િઠા ઉપરન આવરણ અન રિણાત્ક કપડા (PPE)

િમાર કર આપી વખિઅંિર રિણાત્ક સાધન – પસનિ િટસ્કટટવ ઈકતવપમન્ટ (PPE) પહરવાની જરૂર હીી નથી, મસવાયક િમ કરવાની િમનેહલ્થકર િફનિ, જેવાક GP અથવા નસગદ્દારા સિાહ આપવામા આવી હોય.

િમેજે િકોની કર કરિા હોય અનિમાર પિાન રિણ કવી રીંકરવ િ મવષ જેઓ કોરોનાવાઈરસમાથી ક્તિમનકી ખબજ વલ્નરખિ ક મનબળ હોય િવા િકોન રિણ કરી અને ંરીલ્ડીર કરવા મવષન માઈર્ન અનેઆ માઈર્નમા આપવામા આવિ સિાહ અનસરવાન િમાર ચાલ રાખવ જોઈએ.

સરકાર પડરકથથમિની સિે ક ચાલ સમીા કરી રહી હોવાથી, માઈર્નમા ફરફાર થઈ કં. િમાર શ કરવ જોઈએ િ માટ િમેઅયોકકસ હો િ આ માઈર્નમા િપાસ કરંરો.

જો તિાર બહાર જવાન થાય તો િઠા ઉપર આવરણ ધારણ કરવ

િમેસામાન્યરીમળિા ન હોય િવા િકોના જયાર સપકમા આવો અનેબમધયાર જાહર જગ્યાઓમા જયા સામાજજક અંિર રાખવાન કંથ ન હોય (બીજાઓ અનિમારી વચ્ચેજગ્યા રાખવાન) ત્યા િમાર યહરા ઉપર કવડરર્ પહરવ જોઈએ. [GOV.UK](https://www.gov.uk) માથી યહરા ઉપરના કવડરર્ મવષેમાઈર્ન મળી રહ છ. િમેજયાર દકાનોમા જાઓ ત્યાર અન જાહર રનથપોટમા િમાર અવશ્ય યહરા ઉપર કવડરર્ કરવ જોઈએ. િમેજે વ્યક્તિની કર કરિા હોય િઓએ પણ આવ યહરા ઉપરન કવડરર્ પહરવ જોઈએ, પણ અમક િકોનેજો િઓનેકોઈ એવી આરોગ્યની કથથમિ અથવા ડડસચબચિડટ હોય ક જેથી પહરવાન મશ્કિ બનત હોય િ િઓને છૂટ ક મક્તિ આપવામા આવેછ.

યહરા ઉપરન કવડરર્નો યોગ્યરીઉપયોર્ કરવાન મહત્વન હોય છ અનિપહરિા પહિા અનેકાઢી નાખ્યા પછી િમાર િમારા હાથો સાફ કરવા જોઈએ. િમેઆવ યહરા ઉપરન આવરણ ધર બનાવી કોં છો. મહત્વની કથથમિ એ હોય છ ક િમાર મોઢા અનેનાકનેકવર કરવ જોઈએ.

6

જો તિ જે વ્યક્લતની સભાળ રાખતા હોય ત કર હિા હોય તો

જો િમનેરોર્ના િણો ન હોય િ, િમાર કર હોમના સપકમા રહવ જોઈએ જેથી રહવાસીઓ સાથેસપકમા રહવા મવષેકોઈ પણ થથામનક વ્યવથથા િમેસમજી અનેજયાર કર હોમની મિાકિ િ ત્યાર કર હોમમાથી માઈર્ન અનસરો.

જયાર બીજાઓની સભાળ રાખતા હોય ત્યાર તિાર પોતાન આરોગ્ય અન કલ્યાણ જાળવવા

િમેજે બીજાઓની સભાળ રાખી સપોટ કરિ હોય િની સાથોસાથ િમાર િમાર િમાર આરોગ્ય અનેકલ્યાણની દખરખ રાખવાન મહત્વન હોય છ. આન કારણ એ હોય છ ક આવા ચાલ સમયેવધારાના િણાવની સભમવિ રહ છ અનેરસપાઈટ કર જેવી ઓછી સર્મિ હોય છ. િમારા િમારા કલ્યાણની દખભાળ રાખવા મવષેસિમિ જાળવવા માર્દન હોય છ અને ઘર રહવાના માર્દનની પણ માડહી હોય છ અનિની સાથોસાથ આવા ફાટી નીકળિ રોચાળા દરમમયાન થવાથથય અનેમાનમસક આરોગ્યના સપોટના સ્ત્રી અનેથવય- સભાળ રાખવા મવષેવધાર મવર્વાર માર્દન હોય છ.

ઉપયોર્ માડહીમા સમાવર થાય છ િમારા મનની કર િવાની સાથોસાથ િમારા રીર અને જો િમનેજરૂર પડ િ સપોટ મળવવા. આરોગ્ય અનેકલ્યાણ માટ દરરોજની ંરારીડરક િવમિ મહત્વની બનેછ, ક જેમા િણાવનો િબધ કરવાનો અનેહકારાત્મક િર્ણાઓ અનેસારી ઊંઘ આવિવા િત્સાહનનો સમાવર થાય છ. િમેપબ્લિક હલ્થ ઈંગ્લિંડ (PHE) માથી િમે ઘર કરી કો િવિ કસરિ માટની યોજનાની િપાસ કરી કો. જો િમેડડમનમર્ચાવાળી કોઈ એક વ્યક્તિની સભાળ રાખિ હોય િ િમેવધાર માડહી અહીયા મળવી કો.

આવા સમય દરમમયાન િમારા મમત્રો, પડરવાર અનેબીજા નટવકસ મારફિમેસપોટ મળવી કો. િમારી આજબાજમા રહિ સાથેફોન, ટપિ અથવા ઓનિઈન ઉપર સપક રાખવાનો િયત્ન કરો. િમનેકવીરિસપક રાખવાન મેંછ િકોનેજણાવી અનિમારા રૂટીનમા િની વક્ધ કરો. િમારા માનમસક આરોગ્યના કલ્યાણની િપાસ માટ આ મહત્વન હોય છ અનિમનેકવ િર્છ િમવષિઓની સાથેવિચી કરવામા િકદાય મદદરૂપ બન. મદદરૂપ બની ક િવા સપોટ અનેમાડહીના સ્ત્રી (સોસીસ) હોય છ જેવીક [Every Mind Matters website](#).

યાદ રાખો ક િમેમવશ્વાસ રાખી કો િઓની સાથિમારી ડફકર- યચિ ર કરવાન બરાબર હોય છ અનેઆવ કરવાથી િમિઓનેપણ, અંસિપોટ પરો પાડી કરો. અથવા િમે

[NHS ભિમણ કરવામા આવિ હલ્પિઈનનો](#) ઉપયોર્ કરી કો.

િમારી થથામનક કરસગસપોટ આપનારી સથથાઓનો સપક કરવાન પણ મદદરૂપ બની ક ક જેઓ િમનેકોઈ આકકથમક આયોજન ક પ્િનીર્ કરવામા ઉપયોર્ બની ક. િમનેથથામનક કરસગસથથાઓ મવષેમાડહી [Carers Trust](#) અથવા [Carers UK](#) મા મળી ક. વળી [Carers UK](#) ઉપર ઓનિઈન ફોરમ પણ હોય છ.

[જો તિ કર પરી પાડી કો તિ ન હો તો જલદીથી વકક્લ્પક કર પરી પાડવાની સગિતા](#)

વકક્લ્પક કરની ંરોઠવણ કરવાન મશિકીવુ અન યચમિ બનાવ િવ હોઈ ક. જયા કંય હોય ત્યા િમાર મમત્રો અનેકટબ- પડરવારનો સપક કરવો જોઈએ ક જેઓ કર પરી પાડવામા િત્કાચિક

મદદ આપી કે. જે વ્યક્તિનેકરની જરૂર હોય િઓના ઘર આવા િકોને સરચિ રાખવા ંર્ણડન્સ ઓન થટર્ સર્ફ અનેથટ એટ હોમ ંર્ણડન્સમા દર્ણવિ સયનો િમાર અનસરવા જોઈએ.

જો િમેવકકલ્પક કરની ંરોઠવણ કરી ન કો િ િમેથથામનક સત્તાવાળા અથવા હલ્થકર િવાઈડરનો સપક કરી કો.

જો આવ કવી રીંકરી કાંય િમેજાણિ ન હોય િ NHS 111નો સપક કરો.

કોઈ એક વ્યક્તિન કોરોનાવાઈરસના લિણો અથવા સ્વય- એકાતવાસિ હોય તઓની કર કરવા જો તિન નોકરીથી ટાઈ ઓફફ લવાની જરૂર

િમારા એમ્પ્લિયર સાથિમારી કરીની જરૂરથિો મવષેઅનેયોગ્ય થથાનેકઈ ંરોઠવણો કરી કાંય િની િમાર વિાચિ કરવી જોઈએ. ંર્ણડન્સ ફોર એમ્પ્લિઈઝમા કાનની મસક પની હકદારીઓ બાબિમા માડહિ મળી કે.

અમક િકો કદાય કરર િરીકના બમનડફટસ માટ હકદાર બની કે, જેવા ક કરસગથિાવન્સ. વધાર મવિરો માટ િમાર **GOV.UK** મા િપાસ કરવી જોઈએ.

જો તિ સ્વય- એકાતવાસિ હો તો મિસ્કથકપર્ન લવા

િમેજે વ્યક્તિની સભાળ કરિ હોય િઓન સામાન્યરિમિસ્કથકપર્ન િ હોય િ, જો િમે થવય- એકિવાસમા હો િ િમેઆવ કરી ન કો. મોટા ભાની ફામમસઓ હોમ ડડચિવડર સમવસ પરી પાડિ હોય છ. જો આવ મળી કે િમ હોય અથવા મિસ્કથકપર્નની સર્મિ સાધવામા િમનેમદદરૂપ બનિવી બીજો કોઈ થથામનક યોજના ચિી રહી હોય િમાટ િપાસ કરવા િઓનેટચિફોન કરો.

દવાઓ અથવા ંરોપીર્ િવા માટ િમન **NHS વિસ્કન્ટઅર ડરથપોન્ડસગ**માથી પણ મદદ મળી કે. સવારના 8 અનેરિના 8 વચ્ચ 0808 196 3646 ઉપર ફોન કરો.

દવાઓ પહોંચાડવા માટની ફામમસ સવાઓ દબાણ હઠળ હોઈ કે, િથી િમ િમાર ડરપીટ મિસ્કથકપર્નસન સારા એવા સમયમા ઓડર કરો િઅર્ત્યન છ, જેથી દવાઓ મળવવામા મવિબ ટાળી કાંય. િમારા જીપી (GP) િસ્કટસની વબસાઈટ મારફિડરપીટ મિસ્કથકપર્નસ અનેડડચિવડર સવાઓ મવષેપણ માડહિ મળી કે.

જો તિન અથવા તિ જે વ્યક્તિની સભાળ કરતા હોય તઓન કોરોનાવાઈરસના લિણો હોય

- તિ જે વ્યક્તિની સભાળ- કર કરતા હોય તઓન જો કોરોનાવાઈરસના લિણો હોય

તિ જે વ્યક્તિની સભાળ કરતા હોય તઓન રોગના લિણો હોય, અન સખત બિીરીના વધાર ભય સાથ તિ કલલમનકલી 'વલ્નરબલ ગ્રુપ' અથવા 'કલલમનકલી એકસિીલી વલ્નરબલ ગ્રુપિા' ન હો

જો િમારા ઘરના માણસોમા કોઈ એક વ્યક્તિનેરોના િણો જણાય િ, િમાર થટ એટ હોમ ંરાઈડન્સ અનસરવી જોઈએ ક જે એવ જણાવ છ ક જો િમેએકિા રહિા હોય અને િમનેકોરોનાવાઈરસના ચયત્તો હોય, પછી િમિમિવા હળવા હોય િ, રોના િણોની િચ્ચિાથી અથવા જયાર િમનેવધાર સાર િરેત્યા સધી, આમા જે િબા સમયન હોય, િના 10 ડદવસો સધી ઘર રહવ જોઈએ.

જો િમનેકોરોનાવાઈરસ હોય િ િની િપાસ કરવા િમેટથટ- કસોટી મળવી કો. જીપી (GP) સર્જડર, ડામમસ અથવા હેકથપટિમા જરો નડહ.

જો િમેકોઈ એક મમત્ર અથવા પડરવારના કોઈ સભ્યનેરાઢ કોન્ટકટ કર પરી પાડિા હોય, જેવી ક ન્હાવા- ધોવા અનેસઙાઈની િ થટ એટ હોમ ંરાઈડન્સ અનસરવાન કદાય સરળ બની ન ક.

જો િમ 'ક્તિમનકિી વલ્નરબિ ગ્રુપ' અથવા 'ક્તિમનકિી એકથરીમિી વલ્નરબિ ગ્રુપમા' આવાિ ન હો િ, િમેકર પરી પાડવાન ચાલ રાખી કો. જયા કંચ બનેત્યા સધી અંરિ રાખી અનેઆરોગ્યરાસ્રની સિાહ અનસરીનિમેશ્રજરીઘરના માણસોમા બીજાઓનેઅને િમનેપિાનેસરચિ રાખવા ઉપાયો િઈ અનેઉપર જણાવિ સચનોની સમિી કરી કો.

- જો તિ કોઈ એક કરર હો અન તિન રોગના લિણો હોય

કવી રીત કસોટી- ટસ્ટ કરાવી કાંચ

પરાર વરની કર પરા પાડનારા કરસનેકોઈ આવશ્યક ક મહત્વના વકસની યાદીમા ણી અનિઓનેટથટ માટ અગ્રિા આપવામા આવેછ. જો િમનેકોરોનાવાઈરસ રોના િણો હોય િ િમારા પિાના માટ િમનેટથટ મળી ક જે િપાસ કર ક જો િમનેવાઈરસ હોય. અથવા િમેજે વ્યક્તિની

કર ક સભાળ કરિા હોય િવી વ્યક્તિના વિ.

જો િમારા કટબના કોઈ માણસોનેઆવા રોના િણો હોય િ િમાર થટ એટ હોમ ંરાઈડન્સ અનસરવી જોઈએ. આ જણાવેછ ક જો િમેએકિા રહિા હોય અનિમને કોરોનાવાઈરસના ચયહો હોય, પછી ભિમિવા હળવા હોય િ, રોના િણોની ડૂઆિથી અથવા જયાર િમનેવધાર સાર િંરેત્યા સધી, આમા જે િબા સમયન હોય, િના ઓછામા ઓછા 10 ડેવસો સધી િમાર ઘર થવય- એકિાવાસમા રહવ જોઈએ.

9

જો િમેબીજાઓ સાથેરહિા હોય અનિમારા ઘરના માણસોમા િમનેપહિા આવા કોરોનાવાઈરસના િણો જણાય િ, િમાર અવશ્ય 10 ડેવસો સધી ઘર રહવ જોઈએ. ઘરના બીજા બધા માણસો ક જેઓ થવથથ હોય િઓએ અવશ્ય ઘર રહી અન 14 ડેવસો સધી ઘર છોડી જવ નડહ.

ઘરમા જયાર પહી વ્યક્તિ બીમાર પડ િડેવસથી 14- ડેવસોનો સમય- ંરાળો ડૂ થાય છ. ઘરના માણસોમા બીજી કોઈ વ્યક્તિ ક જેઓ આવા રોના િણો બિાવવાન ડૂ કર, િઓએ આવા રોના િણો જોયાથી 10 ડેવસો સધી ઘર રહવાની જરૂર રહ છ – અથવા જયા સધી રોના િણો જિા રહ, આમા જે કોઈ િબા સમયન હોય િ- આ માટ મળ ક ડૂઆિના 14- ડેવસોના એકિાવાસનો સમય- ંરાળો કયા ડેવસેહોય િત્વેધ્યાન આપવામા આવેનડહ.

આમ છિા પણ, અમિબાબિની કદર કરીએ છીએ ક જયાર િમેનજીકની- ંરાઢ સપકવાળી કર પરી પાડિા હોય ત્યાર િમસધ્ય કરવ સરળ હોત નથી, જેમક ન્હાવા- ઘાવાન અનેસફાઈ કાય, ક જે થપાઉઝ અથવા નજીકના સંરા માટ હોય.

જો િમેકોઈ એક વ્યક્તિની ક્તિમનકિા 'વલ્નરબિ ગ્રુપ' અથવા ક્તિમનકિા 'એકથરીમિ વલ્નરબિ ગ્રુપની' કર પરી પાડિા હોય િ, જો િમેઅથવથથ હો િ િઓની મિાકિાજરો નડહ અનિઓની કર માટ પડરવારના બીજા સભ્યો અનેમમત્રો સાથેવકકલ્પક કરની ંરોઠવણ કરરો. જો િમેઆવી વકકલ્પક કરની ંરોઠવણ કરી ન કો િ િમિમારા થથામનક સત્તાવાળા અથવા NHS રથટનો સપક કરી કો.

જો િમેકોઈ એક વ્યક્તિની 'ક્તિમનકિા એકથરીમિ વલ્નરબિ' ગ્રુપમા કર કરિા હોય િ િમેજે વ્યક્તિની કર કરિા હોય િનો સપક ટાળી અનેમમત્રો િથિા પડરવારનેજયા કંચ હોય ત્યા, કર પરી પાડવામા િમનેસપોટ કરવામા મદદ માટ મવની કરવી જોઈએ. િમન NHS વિોસ્કન્ટઅર ડરથપોન્ડસમાથી 0808 196 3646 ઉપર ફોન કરીનેપણ મદદ મળી કં (સવારના 8 અનેરિના 8 વચ્ચ).

િમેજે વ્યક્તિની કર કરિા હોય િનાથી િમાર કંચ હોય િટલ અંિર રાખી અનેઉપર જણાવિ

માર્દર્ન અનસરવ જોઈએ.

જો િમેવકકલ્પક કરની વ્યવથથા ન કરી કો િ િમિમારા થથામનક સત્તાવાળા અથવા હલ્થકર િવાઈડરનો સપક કરી કો. જો આવ કવી રીકરી કાંય િમેજાણિ ન હોય િ, િમ NHS 111નો સપક કરી કો. િમારા થથામનક કરસગસપોટ સથથાનો સપક કરવાન પણ મદદરૂપ બની કં. િમનેથથામનક કરસગસથથાઓ મવષ Carers UK માથી માડહી મળી કં.

જયાર રોગના લિણોવાળી કોઈએક વ્યક્તની સભાળ કરતા હોય ત્યાર સફાઈ અન આરોગ્યંરસ્ર મવષ િહહતી

ધ થટ એટ હોમ ંરાઈડન્સ િમનિમારા હાથો ધોવા, સફાઈ અનેકયરાનો મનકિા કરી, અને િસ્કન્ િ સાફ કરવાની, સાથોસાથ કોઈ એક વલ્નરબિ વ્યક્તિ સાથેજેઓ રહિ હોય િવી બીજી માડહી પણ પરી પાડ છ.

10

જો તિ અથવા જે વ્યક્તની તિ સભાળ રાખતા હોય તઓ ંરીલ્ડીંગ કરતા હોય

જે િકો ંરીલ્ડીર્ કરિ હોય િઓ માટન માર્દર્ન 4 ઓર્થટના રોજ બધ થય છ. આનો અથગએવો થાય ક જે િકો 'ક્તિમનકિ એકથરીમિ વલ્નરબિ' હોય િઓનેમિટી વાર બહાર જઈ કં પણ હજી:

- િઓએ સામાજજક પારથપડરડકયા ઓછી રાખવી
- જયા કંય હોય ત્યા બીજાઓથી 2 મીટસ (6 ફીટ, અથવા ડબિ બડની િબાઈ) દર રહવ જોઈએ, અથવા 1 મીટર વત્તા બીજી સાવચિઓ (દા.િ. ચહરા ઉપર મખવટો ક માથક પહરવો)

શ ફરફારો થયા છ િમવષની વધાર માડહી માટ COVID-19 માથી જે િકો ક્તિમનકિ ખબજ વલ્નરબિ હોય િવા િકોનેસરચિ રાખવા અને ંરીલ્ડીર્ કરવા મવષ માર્દર્ન જઓ.

િમાર ચાલ રાખવ જોઈએ:

- હમર્ના કરિ વધાર વારવાર અનેસભાળપવક િમારા હાથો ધોઈ- સાફ કરો
- િમારા ઘર અથવા નોકરીના થથળ વારવાર થપર્ગકરવામા આવા મવથિારોની સપણારી સફાઈ જાળવી રાખવી

સિમિ રહવાની વધાર માડહી માટ કવી રીિમારા ઘરની બહાર સિમિ રહવા મવષ માર્દર્ન જઓ.

જો COVID-19 ના િસારણા વધારો થાય

જો પડરકથથમિમા ફરફાર થાય અનેકમ્પયમનડટમા કોરોનાવાઈરસના િસારણામા વધારો થાય િ જેઓનેપહિ ંરીલ્ડ થવાની સિહ આપવામા આવી હીં, િઓનેકદાય ફરીથી ંરીલ્ડ થવાની સિહ આપવામા આવી કું.

NHS ડડજજટિ આવી ંરીલ્ડ થનાર વ્યક્તિના નામનેંરીલ્ડ થનાર દરદીઓની યાદીમા સરળિ કરર. જો સિહમા ફરફાર થિરો િઓ િમનિખી જણાવર. કોઈ પણ રાષ્ટ્રીય ફરફારોન આવા માર્દર્નમા િમિચબબ પડર.

સ્થામનક મનયત્રણો ક િયાદાઓ

અમક મવથિરોમા વધાર કડક મનયમો યોગ્યથથાનેરહિ છ કારણક િવા મવથિરમા કોરોનાવાઈરસ કસની સખ્યામા વધારો થયો છ.

જો િમેક્તિમનકી ખબજ વલ્નરબિ હો િ, જયા ંરીલ્ડીનીં સિહ યોગ્યથથાનેહોય ત્યા િમાર િવા કોઈ પણ મવથિરમા જવ જોઈએ નડહ.

કયા મવથિરોમા થથામનક મનયત્રણો છ અનિદરક મવથિરમા િમેશ કરી કોં અનેશ કરી કોં નડહ િમવષની માડહી જઓ.

વધાર માડહી માટ કપા કરી કોરોનાવાઈરસ મવષેસરકારના માર્દર્નનો ઉલ્િખ કરો
<https://www.gov.uk/coronavirus>

