

ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના સ્થાનિક COVID સાવધ રહેવાના ધોરણો-લેવલ્સ

વેલ્સ (Wales), સ્કોટલેન્ડ (Scotland), અને નોર્થર્ન આયર્લેન્ડ (Northern Ireland) માટેના માર્ગદર્શન જૂઓ

અનુક્રમણિકા

- સ્થાનિક COVID એલર્ટ કે સાવધ રહેવાના ધોરણોનો અર્થ શું થાય
- શા માટે સરકાર સ્થાનિક COVID સાવધ રહેવાના ધોરણો દાખલ કે રજૂ કરી રહી છે
- સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ: મધ્યમ (મીડિઅમ) (ટિઅર 1)
- સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ: ઊંચા કે હાઈ (ટિઅર 2)
- સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ: ખૂબજ ઊંચા કે વેરિ હાઈ (ટિઅર 3)

સ્થાનિક COVID એલર્ટ કે સાવધ રહેવાના ધોરણોનો અર્થ શું થાય

સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ્સ સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ, રહેવાસીઓ અને કાર્યકરોને તેઓના વિસ્તારમાં ફાટી નીકળેલ નવા કોરોનાવાઈરસનો કેવી રીતે પ્રબંધ કરવા તેઓએ શું કરવું જોઈએ તે વિષે માહિતી પૂરી પાડે છે. આવા એલર્ટ લેવલ્સને કોઈકવખત ટિઅર્સ કહેવાય છે.

ઈંગ્લેન્ડમાં (England) જે લોકો ક્લિનિકલી કે નૈદાનિકરીતે ખૂબજ વલ્નરેબલ કે નિર્બળ હોય તેઓને કોરોનાવાઈરસમાંથી તેઓનો ભય ઓછો કરવામાં મદદરૂપ બનવા નવું માર્ગદર્શન મળશે, કે જે તેઓ જ્યાં રહેતા હોય તેને અનુસાર કે બંધબેસતુ કરવામાં આવેલ છે. આવી યાદીમાં ડિમેનશિઆવાળાનો સમાવેશ થતો નથી પણ પુરાવો એવું બતાવે છે કે ડિમેનશિઆવાળા (ચિતભ્રંશ) લોકોને આવા વાઈરસ કે વિષાણુ થવાનો ઊંચો ભય રહે છે. જો તમને અથવા તમે જાણતા હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિને ડિમેનશિઆ હોય તો, આવા નવા સૂચનો અનુસરવાનું તેથી મદદરૂપ રહેશે.

આવા માર્ગદર્શનને નવા સ્થાનિક COVID એલર્ટ કે સાવધ રહેવાના ધોરણોના માળખામાં જોડવામાં આવશે, એટલેકે કે જેઓને આ વાઈરસ કે વિષાણુમાંથી સખત માંદગીનો સૌથી ઊંચો ભય હોય, તેઓને વિશિષ્ટ સલાહ મળશે કે જેનો આધાર તેઓના સ્થાનિક વિસ્તારમાં રહેલ ભયના લેવલ ઉપર હોય છે, કારણકે કોરોનાવાઈરસના પ્રમાણમાં વધારો થવાનું ચાલુ રહે છે.

શા માટે સરકાર સ્થાનિક COVID સાવધ રહેવાના ધોરણો કે એલર્ટ લેવલ્સ દાખલ કરી રહી છે

સરકારે યોગ્યસ્થાને ત્રણ સ્થાનિક COVID સાવધ રહેવાના ધોરણો મૂક્યા છે, જેથી કરીને સ્થાનિકરીતે ફાટી નીકળેલ કોરોનાવાઈરસનો પ્રબંધ કરવા સાચા લેવલ્સની દરમ્યાનગીરી કે હસ્તક્ષેપ યોગ્યસ્થાને હોય.

સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ: [મધ્યમ કે મીડિઅમ \(ટિઅર 1\)](#)

આ એવા કોઈ વિસ્તારો માટે હોય છે કે કોઈ પણ વધારે સ્થાનિક પ્રતિબંધો કે નિયંત્રણો વગર [રાષ્ટ્રીય પ્રતિબંધો](#) યોગ્યસ્થાને રહેવાનું ચાલુ રાખે છે.

આનો અર્થ એવો થાય કે:

- તમે ગ્રૂપમાં તમારી સાથે રહેતા ન હોય તેવા અધિકતમ 6 લોકોને ફક્ત મળી શકો (અથવા તમારા સપોર્ટ બબલમાં હોય) તે કાંતો ઘરની અંદર અથવા બહાર (અને જેમાં સમાવેશ થાય છે ઘરનો). આને [6નો નિયમ](#) કહેવામાં આવે છે, અને તેને અવશ્ય અનુસરવો જોઈએ કારણકે તે કાયદો છે.
- રેસ્ટોરા, કેફે અને પબોએ એવી ખાતરી કરવી જોઈએ કે જ્યારે ગ્રાહકો બેઠેલા હોય ત્યારેજ ખોરાક અને પીણાઓ લેતા હોય, અને રાતના 10 થી સવારના 5 વાગ્યે અવશ્ય બંધ હોય
- ટેકઅવે કે લઈ જવા માટે બહાર ખાઈ શકાય તેવા ખાદ્યપદાર્થો વેચતા બિઝનેસીસ અને સ્થળો કાંતો ડિલિવરિઝ સર્વિસ, ક્લિક- એન્ડ- કલેક્ટ અથવા ડ્રાઈવ- થ્રૂ મારફતે રાતના 10 વાગ્યા પછી તેવું કરવાનું ચાલુ રાખી શકે
- સ્કૂલો અને યુનિવર્સિટી ખુલ્લા રહેશે.
- પૂજા- પાઠ કે ભક્તિ કરવા માટેના સ્થળો ખુલ્લા રહેશે અને તેઓએ અવશ્ય [6નો નિયમ](#) રાખવાની ખાતરી કરવી જોઈએ
- લગ્નપ્રસંગો અને ફ્યૂનરલ્સમાં હાજર રહેવા મર્યાદિત સંખ્યામાં થઈ શકે
- જો [6નો નિયમ](#) અનુસરવામાં આવે તો ઘરની અંદર અથવા બહાર કસરતના વર્ગો અને સંગઠિત (ઓર્ગનાઈઝડ) સ્પોર્ટ્સ ચાલુ રહી શકે

તમારે અવશ્ય:

- [જ્યાં આવશ્યકતા રાખવામાં આવતી હોય ત્યાં તમારે તેવા વિસ્તારોમાં ચહેરા ઉપરનું આવરણ કે કવરિંગ પહેરવું જોઈએ \(સિવાયકે તમને મુક્તિ હોય\), કે જેમાં રેસ્ટોરા, કેફે અને પબોની અંદર પ્રવેશ કરતા, છોડતા અને આજુબાજુમાં ફરવાના સમાવેશ સાથે](#)

તમારે ચાલુ રાખવું જોઈએ:

- [સામાજિક અંતર રાખવાના નિયમો](#) અનુસરવા
- જ્યારે શક્ય બને ત્યારે ઘરેથી કામકાજ કરવું
- મુસાફરી કરતી વખતે, આગળથી આયોજન કરી અથવા પ્રવૃત્તિમય સમયો અને માર્ગોથી દૂર રહો. જો તમારાથી બની શકે તો ચાલીને અથવા સાઈકલથી કરો

COVID-19 નો ફેલાવો ઓછો કરવામાં મદદરૂપ બનવા માટે [મધ્યમ કે મીડિઅમ એલર્ટ લેવલના વિસ્તારોમાં લાગુ પડતા ઉપાયો વિષે વધારે માહિતી મેળવો.](#)

સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ: [ઊંચું કે હાઈ](#) (ટિઅર 2)

આ એવા ઊંચા લેવલના ચેપવાળા વિસ્તારો સાથે હોય છે, કે જ્યાં થોડાક વધારાના પ્રતિબંધો યોગ્યસ્થાને હોય છે.

ઉપર વર્ણન કરેલ એલર્ટ કે સાવધવાળા મધ્યમ લેવલના પ્રતિબંધોની સાથોસાથ આનો અર્થ થાય:

- તમારા ઘરના માણસોની બહાર કોઈ પણ વ્યક્તિ અથવા ઘરની અંદરના કોઈ સેટિંગમાં સપોર્ટ બબલ સાથે સામાજિક (સોશ્યલાઇઝ) બની ન શકો, પછી ભલે તે ઘરમાં અથવા જાહેર સ્થળમાં હોય
- તમે અવશ્ય બહાર 6 કરતાં વધારેના ગ્રૂપમાં સામાજિક બની ન શકો, કે જેમાં સમાવેશ થાય છે ગાર્ડન અથવા બીજી જગ્યાઓ જેવાકે દરિયાકાંઠે અથવા પાર્કસમાં (સિવાયકે જ્યાં કાયદામાં વિશિષ્ટ છૂટછાટ કે મુક્તિ લાગુ પડતી હોય
- સ્કૂલો, યુનિવર્સિટિઓ અને પૂજા- ભક્તિના સ્થળો ખુલ્લા રહે છે
- લગ્નપ્રસંગો અને ફ્યૂનરલ્સ હાજર રહેતી સંખ્યાની મર્યાદા સાથે થઈ શકે.
- બહાર કસરતના વર્ગો અને સંગઠિત સ્પોર્ટ થવાનું ચાલુ રહી શકે. ઘરની અંદર આવું ફક્ત ત્યારેજ રજા આપવામાં આવી શકે કે જે લોકો સાથે તેઓ રહેતા ન હોય (અથવા સપોર્ટ બબલ સાથે શેર કરવાનું), અથવા યૂથ અથવા ડિસબિલિટિ સ્પોર્ટ માટે લોકો સાથે મિક્સીંગ થવાનું ટાળી શકાય તેમ હોય
- તમે એવા સ્થળોએ અથવા અમીનિટિઝ કે સુવિધાઓવાળા સ્થળોએ મુસાફરી કરવાનું ચાલુ રાખી શકો, કે જે કામકાજ અથવા શિક્ષણમાં સુગમતા સાધવા ખુલ્લા હોય, પણ જ્યારે શક્ય બને ત્યારે તમે મુસાફરીઓ કરતી સંખ્યામાં ઘટાડો કરવાની તપાસ કરો

તમારે અવશ્ય:

- [જ્યાં આવશ્યકતા રાખવામાં આવતી હોય ત્યાં તમારે તેવા વિસ્તારોમાં ચહેરા ઉપરનું આવરણ કે કવરિંગ પહેરવું જોઈએ \(સિવાયકે તમને મુક્તિ હોય\), કે જેમાં રેસ્ટોરા, કેફે અને પબોની અંદર પ્રવેશ કરતા, છોડતા અને આજુબાજુમાં ફરવાના સમાવેશ સાથે](#)

તમારે ચાલુ રાખવું જોઈએ:

- [સામાજિક અંતર રાખવાના નિયમો અનુસરવા](#)
- જ્યારે શક્ય બને ત્યારે ઘરેથી કામકાજ કરવું
- મુસાફરી કરતી વખતે, આગળથી આયોજન કરી અથવા પ્રવૃત્તિમય સમયો અને માર્ગોથી દૂર રહો. જો તમારાથી બની શકે તો ચાલીને અથવા સાઈકલથી કરો
- [COVID-19 નો ફેલાવો ઓછો કરવામાં મદદરૂપ બનવા માટે ઊંચા કે હાઈ એલર્ટ લેવલના વિસ્તારોમાં લાગુ પડતા ઉપાયો વિષે વધારે માહિતી મેળવો.](#)

સ્થાનિક COVID એલર્ટ લેવલ: [ખૂબજ ઊંચું કે વેરિ હાઈ \(ટિઅર 3\)](#)

આ એવા વિસ્તારો માટે હોય છે કે જ્યાં ચેપ લાગવાનું લેવલ કે ધોરણ ખૂબજ ઊંચું હોય અને જ્યાં સજ્જડ નિયંત્રણો યોગ્યસ્થાને હોય. ખૂબજ ઊંચા લેવલના ચેપવાળા વિસ્તારો સાથે મૂકવામાં આવેલ મર્યાદાઓ કદાચ જુદી હોઈ શકે કારણકે તે મધ્યસ્થ અને સ્થાનિક સરકાર વચ્ચેની ચર્ચા- વિચારણાઓ આધારિત હોય છે. તમારે તેથી [તમારા વિસ્તારના વિશિષ્ટ નિયમોની તપાસ કરવી જોઈએ.](#)

આનો અર્થ એવો થાય કે:

- તમે રહેતા ન હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે અવશ્ય સામાજિક બની ન શકો અથવા સપોર્ટ બબલની રચના કરી હોય કે જે ઘરની અંદર, કોઈ ખાનગી ગાર્ડનમાં અથવા મોટા ભાગના બહારના વિસ્તારોમાં
- બહારની જાહેર જગ્યાઓમાં, જેમકે પાર્ક, અથવા દરિયાકાંઠે, ગ્રામીણ જગ્યાઓમાં, જાહેર ગાર્ડન અથવા સ્પોર્ટ્સના સ્થળોએ 6 કરતાં વધારે ગ્રૂપમાં તમે અવશ્ય સામાજિક બની ન શકો
- પબ્સ અને બાર્સ અવશ્ય બંધ કરવા જોઈએ. તેઓ ફક્ત ત્યારેજ ખુલ્લા રહી શકે જો તેઓનું કોઈ એક રેસ્ટોરા તરીકે સંચાલન કરવામાં આવતું હોય, ભોજનો આપવામાં આવતા હોય, જેમકે મુખ્ય બપોરનું ભોજન અથવા સાંજના ભોજનની જેમ. તેઓ આવા ભોજનના ભાગરૂપે ફક્ત એલ્કોહોલ આપી શકે.
- સ્કૂલો અને યુનિવર્સિટિઓ ખુલ્લા રહેશે
- પૂજા- ભક્તિના સ્થળો ખુલ્લા રહેશે, પણ ઘરના માણસોને મિક્સીંગ થવાની રજા નથી
- હાજર રહેતી સંખ્યાની મર્યાદા સાથે [લગ્નપ્રસંગો](#) અને [ફૂનરલ્સ](#) થઈ શકે, અને લગ્ન સમારંભો (વેડિંગ રિસેપ્શન્સ) કરવાની રજા નથી
- બહાર કસરતના વર્ગો અને સંગઠિત સ્પોર્ટ ચાલુ રહી શકે. ઘરની અંદર ફક્ત ત્યારેજ રજા આપવામાં આવી શકે કે જે લોકો સાથે તમે રહેતા ન હોય (અથવા સપોર્ટ બબલ સાથે શેર કરવાનું), અથવા યૂથ અથવા ડિસબિલિટિ સ્પોર્ટ માટે લોકો સાથે મિક્સીંગ થવાનું જો શક્ય બને તો ટાળી શકાય
- તમારે આવા ખૂબજ - ઊંચા એલર્ટ લેવલના વિસ્તારોની બહાર મુસાફરી કરવાનું કે જ્યાં તમે હો અથવા ખૂબજ - ઊંચા એલર્ટ લેવલના વિસ્તારમાં પ્રવેશ કરવાનું ટાળવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, સિવાયકે તે નોકરી, શિક્ષણ અથવા યૂથ સર્વિસીસ જેવી વસ્તુ-સ્થિતિ હોય, કેરીંગની જવાબદારીઓ સંતોષવા માટે હોય, અથવા તમે કોઈ એક લાંબી મુસાફરીના ભાગરૂપે તે મારફતે મુસાફરી કરી રહ્યા હોય
- જો તમે કોઈ એક ખૂબજ ઊંચા એલર્ટ લેવલ વિસ્તારના રહેવાસી હો તો, તમારે યૂકેના (UK) કોઈ બીજા ભાગમાં રાતના સમયે રહેવાનું ટાળવું જોઈએ અથવા જો તમે બીજા કોઈ અન્ય સ્થળના રહેવાસી હો તો, ખૂબજ ઊંચા એલર્ટ લેવલના વિસ્તારમાં રાતના સમયે રહેવાનું ટાળવું જોઈએ

તમારે અવશ્ય:

[જ્યાં આવશ્યકતા રાખવામાં આવતી હોય તેવા વિસ્તારોમાં તમારે ચહેરા ઉપર આવરણ કે કવરિંગ પહેરવું જોઈએ](#)

તમારે ચાલુ રાખવું જોઈએ:

- સામાજિક અંતર રાખવાના નિયમો અનુસરવા
- જ્યારે શક્ય બને ત્યારે ઘરેથી કામકાજ કરવું
- નોકરી અથવા શિક્ષણ માટે, જે સ્થળો ખુલ્લા હોય ત્યાં મુસાફરી કરવી, પણ કરવામાં આવતી તમારી મુસાફરીની સંખ્યા મર્યાદિત કરો

ખૂબજ ઊંચા એલર્ટ લેવલના વિસ્તારોમાં આ આધારરેખા કે બેસલાઈન હોય છે. કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો ઓછો કરવા સરકાર સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ સાથે સલાહમંત્રણા કરવામાં વધારાની દરમ્યાનગીરી કે હસ્તક્ષેપ કરવાનો પ્રયત્ન કરશે. તમારા વિસ્તારમાં આવા વધારાના પ્રતિબંધો લાગુ પડે છે કે નહિ તે માટે તમારે તપાસ કરવી જોઈએ.

કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો ઓછો કરવામાં મદદરૂપ બને તેવા ખૂબજ ઊંચા લેવલના વિસ્તારોમાં લાગુ પડતા ઉપાયો વિષે વધારે માહિતી મેળવો.

વધારે માહિતી માટે કૃપા કરી સરકારની વેબસાઈટમાં જાઓ

<https://www.gov.uk/coronavirus>

જેઓ ક્લિનિકલી ખૂબજ વલ્નરેબલ હોય તેઓની સલાહ માટે તપાસ કરો કે જૂઓ

<https://www.gov.uk/government/news/clinically-extremely-vulnerable-receive-updated-advice-tailored-to-local-covid-alert-levels>