

કોરોનાવાઈરસને લાગુ પડતા પારિભાષિક શબ્દોનો ખુલાસો

કોરોનાવાઈરસ

કોરોનાવાઈરસને Covid-19 પણ કહેવામાં આવે છે. Covid-19 ને 'કોરોનાવાઈરસ રોગ 2019' માટે સૂચવવામાં આવે છે.

હાથ સાફ કરો- ધૂઓ

કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવા માટે, દરેકેદરેકને ખાતરી કરવાનું કહેવામાં આવે છે કે હંમેશના કરતાં વધારે તેઓના હાથ સાફ કરે ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ બહારથી આવતા હોય ત્યારે ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડો સુધી સાબુ અને પાણીથી સાફ કરે. તમારા ચહેરા કે મોઢાને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ, ચહેરા ઉપર આવરણ પહેરો કે ધારણ કરો અને તમારા પરિવારના લોકો ન હોય તેવા બીજા લોકો વચ્ચે સારી એવી જગ્યા કે અંતર રાખો.

સોશ્યલ ડિસ્ટન્સીંગ- સામાજિક અંતર રાખવા વિષે

સામાજિક અંતર રાખવાનો અર્થ એવો થાય કે 'જગ્યા કે અંતર રાખો' અને જેઓ તમારા પરિવારના ન હોય તેવા બીજા લોકો અને તમારી પોતાની વચ્ચે સલામતીની જગ્યા રાખો. બીજા લોકોથી 2 મીટર્સનું અંતર રાખવાનું હોય છે (અથવા છ ફિટ કે જે ડબલ બેડની આશરે લંબાઈ) નહિકે તમારા પરિવારની સાથે, પણ જે અંદર અને બહાર એમ બન્ને જગ્યાએ.

મોઢા કે ચહેરા ઉપરનું આવરણ - કવરિંગ

કોરોનાવાઈરસ આપણા નાક અને મોઢા મારફતે ફેલાઈ શકે. આવું મોઢાનું કે ચહેરાનું કવરિંગ એવું હોય છે કે જે તમારા ચહેરા અને મોઢાને કવર કરી અને વાઈરસના ચેપના ફેલાવાથી બીજા લોકોને રક્ષણ આપવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આવું ચહેરાનું કવરિંગ કોઈ એક વખતના વપરાશ માટે કરવામાં આવી શકે, અથવા તેનો ફરીથી ઉપયોગ કરી શકાય. તમે સ્કાર્ફ, બેન્ડેન (હાથ રૂમાલ), ધાર્મિક વસ્ત્ર, અથવા હાથથી બનાવેલ કપડાનું કવરિંગ રાખી શકો કે જે ચહેરાની બાજુની આસપાસ યોગ્યરીતે ફીટ થઈ શકે. તમારે અવશ્ય પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટમાં, દુકાનોમાં અને

સૂપરમાર્કેટમાં, ઈનડોર શોપીંગ સેન્ટરો, અને બેન્કો, બિલ્ડિંગ સોસાયટિઓ અને પોસ્ટ ઓફિસોમાં ચહેરા ઉપરનું કવરિંગ પહેરવું જોઈએ.

અમુક લોકોને આવા ચહેરાનું આવરણ- કવરિંગ પહેરવામાંથી મુક્તિ મળે છે. આમાં સમાવેશ થાય છે બીમારીવાળા, હાનિવાળા અને ડિસબિલિટિઝવાળા લોકો, ખાસ કરીને જો આવો ચહેરા ઉપરનો મુખવટો પહેરવાથી સખત માનસિક પીડા થઈ શકે અથવા જોખમકારક બની શકે. આમાં કદાચ સમાવેશ થઈ શકે થોડાક ડિમેશિઆવાળા લોકો. કોઈ એક વ્યક્તિને આવી મુક્તિ સાબિત કરવાનું સામાન્યરીતે કહેવામાં આવી ન શકે, પણ અમુક લોકોને બેજ અથવા લેન્યર્ડ જેવું કંઈક ડિસબિલિટિ બતાવવાનું પસંદ પડતું હોય છે.

સપોર્ટ બબલ

સપોર્ટ બબલ ત્યારે હોય છે કે જ્યારે તમે કોઈ એક જૂથ કે ગ્રૂપની મળવા માટેની રચના કરી, અને એક બીજા પરિવારમાંથી લોકોનો ગાઢ સંપર્ક રાખો કે જેઓ તમારી સાથે રહેતા ન હોય. ત્યાર બાદ તેઓ તમારું સપોર્ટ બબલ બને છે. આવા ત્રણ પ્રકારોના સપોર્ટ બબલ્સ હોય છે અને કેવી રીતે મળી શકે તે માટેનું માર્ગદર્શન સરકારની વેબસાઈટ ઉપર હોય છે.

- જુદા જુદા કુટુંબ- પરિવારોમાંથી 6 લોકોના જૂથ કે ગ્રૂપ સુધી બહારની કોઈ પણ ખુલ્લી જગ્યા મળવાનું ચાલુ રાખી શકો.
- સિંગલ એડલ્ટ્સ કે પુખ્ત વયના કુટુંબો એવા એડલ્ટ્સ હોય છે કે જેઓ એકલા રહેતા હોય અથવા ફક્ત 18 વર્ષની હેઠળના ડિપેન્ડન્ટ બાળકો સાથે રહેતા હોય. તેઓ એક બીજા કુટુંબ સાથે 'સપોર્ટ બબલ' બનાવવાનું ચાલુ રાખી શકે.
- તમે કોઈ પણ નિર્ધારિત સ્થળે 2 કુટુંબ – પરિવારના ગ્રૂપમાં પણ મળી શકો – જાહેર અથવા ખાનગી, ઈનડોર્સ- ઘરની અંદર અથવા ઘરની બહાર. દરેક વખતે આ કંઈ એકજ સરખું કુટુંબ હોવાની જરૂર હોતી નથી. તમારા સપોર્ટ બબલમાં કોઈ પણ એકની એક પરિવાર તરીકે ગણતરી કરવામાં આવે છે.

પર્સનલ પ્રોટેક્શન ઈક્વિપમેન્ટ (PPE)

પર્સનલ પ્રોટેક્ટિવ ઈક્વિપમેન્ટ (PPE) એ શ્રેણી- પ્રકારના સાધનો હોય છે કે જેનો વારંવાર ઉપયોગ પ્રફેશનલ સ્ટાફ દ્વારા કરી તેઓના દરરોજના કામકાજ દરમિયાન સંપર્ક અને ડ્રોપલેટના પ્રસારણનો જોખમ ઓછો કરવા માટે હોય છે. હેલ્થ, કેરર્સ અને સોશ્યલ કેર વર્કર્સ માટે PPE ઉપર કોઈ વિશિષ્ટ **માર્ગદર્શન** હોય છે. એવી **સલાહ** આપવામાં આવતી નથી કે જેઓ કુટુંબ અને મિત્રોને અવિધિસરની અથવા વેતન વગરની કેર પૂરી પાડતા હોય તેઓ આવા કેરના વિતરણ વખતે PPE પહેરે સિવાયકે

તેઓને હેલ્થકેર પ્રફેશનલસ, જેવાકે જીપી (GP), અથવા નર્સ દ્વારા તેમ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય.

સ્વયં- એકાંતવાસ- સેલ્ફ આઈસલેશન

સ્વયં- એકાંતવાસનો અર્થ એવો થાય કે જો તમને કોરોનાવાઈરસના કોઈ પણ લક્ષણો હોય તો ઘરે રહી અને બીજા લોકોથી દૂર રહો. કોરોનાવાઈરસ રોગના લક્ષણો સાથે સૌ પ્રથમ અસ્વસ્થતા લાગવાની શરૂઆત બાદ તમારે અવશ્ય 10 દિવસો સુધી ઘરે રહેવું જોઈએ.

ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ (કસોટી કરી શોધી કાઢવું)

આ એવી NHS દ્વારા વિકાસ કરવામાં આવતી સર્વિસ છે કે જે લોકોના કોરોનાવાઈરસ માટે જલદી-ઝડપી કસોટી- તપાસ કરી અને જે કોઈને કોરોનાવાઈરસ થયો હોય તેવા લોકો સાથે જેઓનો સંપર્ક રહેલ હોય તેઓને ટ્રેસ કરે જેથી કરીને તેઓ માર્ગદર્શન અનુસરીને અને ઘરે સ્વયં- એકાંતવાસ કરે. તેને કોઈકવખત 'કોન્ટેક્ટ ટ્રેસિંગ' પણ કહેવામાં આવે છે.

શીલ્ડિંગ કે પરિરક્ષક આવરણ

અમુક લોકોની આરોગ્યની સ્થિતિઓ ખૂબજ ગંભીર હોય છે કે જેથી તેઓને કોરોનાવાઈરસમાંથી બીમાર થવાનો ખૂબજ ઊંચો ભય હોય છે. આમાંથી બચાવ કરવાનો માર્ગ એ શીલ્ડિંગ છે. શીલ્ડિંગ એટલે બીજા લોકો સાથેનો સંપર્ક ઓછો કરવાનો. જો તમે આવા બચાવ કે રક્ષણની જરૂરવાળા કોઈ એક હશો તો તમને તમારા ડોક્ટરે લખી જણાવ્યું હશે. પણ 1 ઓગસ્ટથી, મોટા ભાગના લોકો માટે આવું શીલ્ડિંગ કે રક્ષણ બંધ કરવામાં આવ્યું છે.

આવા શીલ્ડિંગ કે રક્ષણ મેળવનારા મોટા ભાગના લોકો હવે દરેક માટેની સામાન્ય સલાહ અનુસરે છે કે જેમાં સમાવેશ થાય છે **તમારા હાથો સાફ કરવાનો, દુકાનો અથવા બીજા બંધિયાર સેટિંગ્સમાં તમારા ચહેરાને કવર કરવાનો, અને 2 મીટરની (6 ફીટ અથવા ડબલ બેડની સાઈઝ જેટલું આશરે) તમારી પોતાની અને બીજાઓની વચ્ચે જગ્યા- અંતર રાખવાનો.**

આવી આરોગ્યની સ્થિતિઓમાં ડિમેનશિઆ કે ચિત્તભ્રંશને યાદીમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો ન હતો કે જે કોરોનાવાઈરસમાંથી લોકોને બીમાર બનવાનો કોઈ ઊંચો ભય હોય છે. આમ છતાં પણ, પુરાવો એવું બતાવે છે કે ડિમેનશિઆવાળા લોકોને આવો વાઈરસ થવાનો ઊંચો ભય હોય છે. આનો અર્થ કદાચ એવો થઈ શકે કે ડિમેનશિઆવાળા થોડાક લોકો સલામત રહેવા વિષેની માહિતી સમજી

Gujarati

શકતા ન હોય. ડિમેનશિઆવાળા ઘણા લોકો કેર હોમ્સમાં રહેતા હોવાથી તેઓને નિર્બળ કે વલ્નરેબલ બનાવે છે.

વધારે માહિતી માટે કૃપા કરી કોરોનાવાઈરસ વિષે સરકારી માર્ગદર્શનનો ઉલ્લેખ કે રિફર કરો
<https://www.gov.uk/coronavirus>