

કોવિડ-19 (Covid-19) કિસ્સાઓ ઉપર આધારિત પબ્લિક હેલ્થ ટીમ દ્વારા અઠવાડિક નિવેદન

17 June 2021

10 જૂનના રોજથી સાત દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 15 જૂનના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (Covid-19) નવા 213 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં— આગળના અઠવાડિયાથી 82 કેસીસ ઉપર કે વધારે. આ છે:

- અગાઉના અઠવાડિયા કરતાં 160% વધારે
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ ઈઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 73.2 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) કરતાં વધારે કે જે 100,000 ઈઠ 41.2 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે કે જે 100,000 ઈઠ 72.7 હતાં

બ્રાઈટન અને હોવ (Brighton & Hove) માટે આનો અર્થ શું થાય?

છેલ્લા મહિના ઉપર વધારે અને ઓછા થયા બાદ, આ અઠવાડિયે આપણા શહેરમાં કોવિડ-19 (Covid-19) ના સમર્થિત કે કન્ફર્મ્ડ કેસીસની સંખ્યામાં એકાએક સીધો કે સખત (શાર્પ) વધારો થયો છે.

આ અઠવાડિયે રિકોર્ડ કરવામાં આવેલ મોટા ભાગના કેસીસ, કે જે 50% થી વધારે છે તે 15 થી 25 વર્ષની વયનાઓ વચ્ચેના લોકોના સમુદાયમાં થયો છે કે જેઓને હજી સુધી વેક્સીન કરવામાં આવ્યા નથી.

જોકે નવા ડેલ્ટા વેરિઅન્ટ કે રૂપાંતર અને લોકડાઉનની મર્યાદાઓ હળવી કરવાને લઈને સમગ્ર દેશમાં કેસના દર- પ્રમાણમાં વધારો થઈ રહ્યો છે, છતાં પણ, આપણો સ્થાનિક વધારો રાષ્ટ્રીય વલણથી (ટ્રેન્ડ) આગળ રહ્યો (આઉટસ્ટ્રિપ્સ) છે.

60+ ઉંમરની બેન્ડના સૌથી વલ્નરેબલ કે નિર્બળ લોકોના સમુદાયમાં દર-પ્રમાણ ઓછો રહ્યો છે. આમ છતાં પણ, સમગ્ર બધીજ ઉંમરના લોકોમાં આપણે શક્ય હોય તેટલું બધું કરી કેસીસ ઓછા કે નીચા રાખવાની જરૂર છે — યુવાન લોકોના સમાવેશ સાથે — વધારે વલ્નરેબલ કે નિર્બળ રહેવાસીઓમાં વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવા માટે.

સાવધાન: કોવિડને (Covid) બંધ કરો કે અટકાવો

જ્યારે હવે ચેપી ડેલ્ટા સ્ટ્રેન કે વિકૃતિ આપણી સાથે હોવાથી, નિયમિતરીતે સિમ્પટન- ફ્રી કસોટી કરાવવાનું વેક્સિનેશન અને કોવિડના (Covid) માર્ગદર્શનો વધારે મહત્વના બન્યા છે.

સિમ્પટન- ફ્રી લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટિંગે તાજેતરમાં ઘણા બધા સ્થાનિક કેસીસને નિશ્ચિત કર્યા છે. શરૂઆતમાં જાણવાનો અર્થ એવો થાય કે કોવિડવાળા (Covid) લોકો અને તેઓના સંપર્કમાં રહેલ લોકો સ્વયં- એકાંતવાસ રાખી આવા વાઈરસ કે અતિસૂક્ષ્મજંતુને ધીમા પાડી શકે.

મળી રહેતા વેક્સીનનો સંપૂર્ણ કોર્સ કોવિડની (Covid) સામે શ્રેષ્ઠ રક્ષણ પૂરું પાડે છે — કે જેમાં ડેલ્ટા વેરિઅન્ટનો સમાવેશ થાય છે. આ અઠવાડિયે નવું સંશોધન પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવેલ છે કે જે એવું બતાવે છે કે બે ડોસીસ હોસ્પિટલમાં સારવાર માટે રહેવાની સામે ખૂબજ અસરકારક રહે છે.

અમે જાણીએ છીએ કે જ્યારે મોટા ભાગે ઘરની અંદર લોકો ગાઢ સંપર્કમાં આવી સામાજિક (સોશ્યલાઈઝ) બનતા હોય છે ત્યારે ઘણું બધું પ્રસારણ થતું હોય છે.

જ્યારે આપણે બોલીએ, કફ કે ઉધરસ ખાઈએ અને હસીએ ત્યારે કોવિડના (Covid) વાઈરસ આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં સૂક્ષ્મ અંશમાં (પાર્ટિકલ્સ) ફેલાતા હોય છે – [આવું કેવીરીતે થાય છે તેનો ખુલાસો આર્ટિકલ કે લેખ કરે છે](#) . જ્યારે લોકો એકબીજાના ગાઢ- સંપર્કમાં આવે ત્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસમાં રહેલ આ સૂક્ષ્મ અંશ (પાર્ટિકલ) દ્વારા આ રોગ થવાનો જોખમ- ભય રહે છે. જ્યારે તમે બીજા લોકો સાથે હો ત્યારે ‘હાથો, મોઢું, અંતર, તાજી હવાના’ માર્ગદર્શનો યાદ રાખવાનું ઘણું મહત્વનું રહે છે – જે ઘરની અંદર અને બહાર એમ બન્ને.

કોવિડને (Covid) લઈને આપણો આનંદ - ફન ફરીથી બગડવા દેશો નહિ

- અઠવાડિયામાં બે વખત સિમ્પ્ટન કે રોગના લક્ષણો (LED) માટે મફત ટેસ્ટ્સ ઘર અથવા નોકરીના સ્થળે લઈ જઈ અને પરિણામોનો રિપોર્ટ કરો, બન્ને નેગટિવ અને પોઝિટિવ
- કોવિડ -19 ના (Covid-19) જોવામાં આવતા પ્રથમ લક્ષણો અથવા LFD ટેસ્ટ પોઝિટિવ હોય તો, તાત્કાલિક સ્વયં-એકાંતવાસ રાખી અને PCR ટેસ્ટ બુક કરો
- તમારા ઘરના કુટુંબના અથવા બબલના જે લોકો ન હોય તેઓથી સુરક્ષિત અંતર રાખો – ઘરની અંદર અને બહાર બન્ને
- જો તમારાથી બની શકે તો, ઘરથી દૂર હો તો મોઢા ઉપરનું કવરિંગ કે આવરણ પહેરી, અને ખાતરી કરવી જોઈએ કે નાક અને મોઢા, એમ બન્નેને યોગ્યરીતે કવર કરવામાં આવે છે
- નિયમિતરીતે હાથ ધૂઓ અથવા હાથની જેલનો ઉપયોગ કરો
- બારીઓ અને બારણાઓ ખોલી તાજી હવાને પરિભ્રમણ કરવા દો – ઘરની અંદર કરતાં બહાર વધારે સુરક્ષિત કહેવાય
- તમે જેટલી જલદી બને તેટલી તમારા પહેલા વેક્સિનેશનની એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરાવો કે નોંધાવો
- બન્ને વેક્સિનેશનના ડોસીસ કે માત્રા મેળવો - પ્રથમ જેબ કે ઈજેકશન સારું એવું રક્ષણ આપે છે, પણ વેક્સીન્સ સંપૂર્ણપણે અસરકારક રહે તે માટે બન્ને ડોસીસની જરૂર રહે છે
- તમને વેક્સિનેટેડ કર્યા પછી કોવિડના (Covid) સલામતીના બધાજ માર્ગદર્શનો જાળવી રાખવાનું ચાલુ રાખો.