

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

### 1 જુલાઈ 2021

25 જૂનના રોજથી સાત દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 30 જૂનના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે), બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (Covid-19) નવા 537 કન્ફર્મડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં – આગળના અઠવાડિયાથી 338 કેસીસ ઉપર કે વધારે. આ છે:

- અગાઉના અઠવાડિયા કરતાં 59% વધારે
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ દીઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 184.6 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) કરતાં વધારે કે જે 100,000 દીઠ 88.1 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે કે જે 100,000 દીઠ 149 હતાં

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

સાઉથ ઈસ્ટમાં (south east) આપણો સૌથી ઊંચો દર –પ્રમાણ રહેવાનું ચાલુ રહ્યું છે.

15 થી 29 વયની ઉંમરનાઓમાં કેસીસ સૌથી ઝડપીરીતે વધતા જાય છે, પણ 60s ઉપરની ઉંમરનાઓ સિવાય, બધીજ ઉંમર- વયના જૂથોમાં આપણે વધારો જોઈ રહ્યા છીએ. આપણે શહેરના દરેક ભાગમાં કેસીસ જોઈ રહ્યા છીએ. કૃતજ્ઞનીય છીએ કે, હોસ્પિટલની સારવારની જરૂર હોય તેવા લોકોની સંખ્યા ખૂબજ ઓછી રહી છે, કે જે બતાવે છે કે વેક્સિનેશનના પ્રોગ્રેમથી ચેપ લાગવાની અને હોસ્પિટલમાં સારવાર માટેના જોડાણ વચ્ચેની કડી કે લિંક ઓછી થઈ રહી છે.

શહેરને સલામત રાખવામાં મદદરૂપ બનવા એવી ત્રણ વસ્તુ- સ્થિતિ છે કે આપણે બધા કરી શકીએ, ખાતરી કરીએ કે સ્ફૂલો અને કોલેજો ખુલ્લી રહી, અને આપણા શહેરના આતિથ્ય સત્કારવાળા સ્થળો અને પસંદગીયવાળા ધંધાઓ વધતા જતા કે સમૃદ્ધ રહે.

### 1. વેક્સિનેશન કરાવો

પ્રથમ અને શ્રેષ્ઠ એ રહેશે, કે જે દરેકેદરેકે તેઓનું પહેલું વેક્સિનેશન લીધું ન હોય તેઓ શક્ય બને તેટલા જલદીથી લઈ લે. શહેરમાંના 18-39 ઉંમરના જૂથના અડધા આસપાસનાઓ તેઓના વેક્સિનેશન લીધા વગરના રહ્યા છે. 18 અને તેની ઉપરના દરેકેદરેકને હવે વેક્સિનેશન મળી રહે છે.

જો તમને તમારો પ્રથમ ડોસ મળ્યો ન હોય તો, [ઓનલાઈન પર હમણાં બુક કરાવો](#) અથવા કોઈ એક [હોવ લોન્સ, સેન્ટ પીટર્સ ચર્ચ અથવા રેસકોર્સમાંના વોક ઈન સેશન્સમાં આ શનિ- રવિવારે](#) જાઓ.

એ તમારો દિવસમાં વધુ સમય લેશે નહિ અને હું એમ્પ્લોયર્સને આગ્રહપૂર્વક વિનંતી કરું છું કે તેઓ ખાતરી કરે કે તેઓના સ્ટાફ થોડોક સમય લઈ અને જલદીથી તેઓનું વેક્સિનેશન લઈ લે. બિઝનેસીસ તરીકે તે તમને લાભદાયક રહેશે, કારણકે તમને કોઈ એક તંદુરસ્ત માણસો કે વર્કફોર્સની જરૂર રહેશે, અને તમારા ગ્રાહકોને પણ લાભદાયી રહેશે.

ભલે જો તમે વેક્સીનના બે ડોસ લીધા હોય તો પણ યાદ રાખશો કે કૃપા કરી આપણે બધા શીખેલ નવી વર્તણૂકના સાથમાં રહીએ. તે છે:

- તમારું અંતર રાખો
- તમારું મોઢું અને નાકને ફેસ માસ્કથી કવર રાખશો ખાસ કરીને જ્યારે તમે શોર્પીંગ કરતા હોય
- હાથ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો
- જ્યાં તમારાથી બની શકે ત્યાં બહાર સામાજિક બનો
- ઘરની બહાર છ લોકો સુધીના નિયમને વળગી રહો

### 2. ટેસ્ટ કે કસોટી કરાવતા રહો

આપણે ટેસ્ટ કરાવવાનું જાળવી રાખવાની જરૂર રહે છે, જેથી કરી કોવિડ (Covid) વાળા લોકો સ્વયં- એકાંતવાસ રાખી અને ફેલાવો કે પ્રસારણ અટકાવે. વેક્સિનેશન પ્રોગ્રામ હજી પણ ચાલી રહ્યો છે, અને આપણે આવા નવા વેરિઅન્ટ કે રૂપાંતરને આગળ વધતા અટકાવવાની જરૂર છે કે જે કદાચ વધારે ફેલાઈ અથવા વેકસીનને ઓછો અસરકારક બનાવે.

કૃપા કરી જો તમને રોગના લક્ષણો હોય, ટેસ્ટ પોઝિટિવ હોય અથવા આ રોગ થયેલ કોઈ એકના ગાઢ સંપર્કમાં રહ્યા હોય તો બહાર જશો નહિ. તમારે અવશ્ય ઘરે રહી, ટેસ્ટ કરાવી, અને બીજા કોઈ દિવસે સોશ્યલાઈઝ કે સામાજિક બનવાનું રાખો.

આવા વધતા જતા કેસીસ સાથે, તે વધારે મહત્વનું બને છે કે આપણે કોવિડનો (Covid) ફેલાવો તે જાણ્યા વગર ફેલાઈએ નહિ. [અઠવાડિયામાં બે વખત સિમ્પ્ટન- ફ્રી ટેસ્ટસ લેવાનું રાખો](#) – ખાસ કરીને જો તમે નોકરીએ બહાર જતા હો અથવા મિત્રોને મળતા હો.

ચિંતિત બનશો નહિ. જો તમારા કોવિડના (Covid) ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ હોય – જો તમને સ્વયં-એકાંતવાસ રહેવાને લઈને તમારો પગાર ગુમાવવો પડે તેમ હોય તો [£500 સુધીની નાણાકીય મદદ](#) હોય છે. જ્યારે તમે નોકરી કરી શકો તેમ ન હો તો [વ્યાવહારિક અથવા આપણી કમ્યુનિટી હબમાંથી વેલબીઈંગ સપોર્ટ](#) હોય છે.”

### 3. જ્યારે તમે સામાજિક કે સોશ્યલાઈઝીંગ બની રહ્યા હોય ત્યારે યોગ્યરીતે માર્ગદર્શનો અનુસરો

રાષ્ટ્રીય વલણ એવું બતાવે છે કે જ્યાં વધારે યુવાનો રહેતા હોય, જ્યાં ઘણી બધી દુકાનો, બાર્સ, રેસ્ટોરા અને કેફેઝ અને એવા સ્થળો હોય કે જે પ્રવાસીઓના (ટુરિસ્ટ) ડેસ્ટિનેશન્સ હોય ત્યાં આવા સ્થળોમાં કોવિડનો (Covid) દર- પ્રમાણ વધી રહ્યો છે.

બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) આ બધું છે – આપણા શહેરને જે મહાન બનાવતું હોય તેનો તે અંશ- ભાગ છે – પણ તેને લઈને આપણે બધા કોઈ એક ખૂબજ વાસ્તવિક અને ગંભીર પડકારનો હવે સામનો કરી રહ્યા રહ્યા છીએ.

શહેરમાં ખાવા અને પીવા માટે કેટલા બધા રસદાયક અને વિવિધ સ્થળો રહ્યા છે અને તાજેતરના અઠવાડિયાઓમાં ઘણા બધા લોકો તેઓનો આનંદ માણતા હોય તે જોઈ રહ્યા છીએ, પણ કમનસીબે, આ સમય દરમિયાન, આવા સામાજિકરણની સાથે આપણે વધતા જતા કેસીસનું જોડાણ પણ જોઈએ છીએ.

આપણે શક્ય હોય તેવા આપણા આતિથ્યસત્કારના સ્થળો સુરક્ષિત રાખવામાં મદદરૂપ બની રહ્યા છીએ. અને જ્યાં આવા રોગચાળાનું જોડાણ વેપાર- ધંધાઓ સાથે હોય, ત્યાં અમે સલાહ આપીએ છીએ કે જેથી કરીને તેઓ બધીજ યોગ્ય કાર્યવાહી કરી શકે. જે વેપાર – ધંધાઓ પરિશ્રમપૂર્વક કાર્ય કરી તેઓના ગ્રાહકો અને તેઓના સ્ટાફનું રક્ષણ કરે છે તે બધાનો અમે આભાર માનાએ છીએ.

કોવિડ (Covid) માટેની યોગ્ય સલામતીની પ્રેક્ટિસ સાથે, આવા સ્થળો આપણા માટે આનંદ માણવા સુરક્ષિત હોય છે.

પણ હું ભારપૂર્વક ફરી એકવાર જણાવું છું કે બહાર મળવાનું આયોજન કરતી વ્યક્તિઓ અથવા મિત્રોના સમૂહ તરીકે આપણે સિટિના બાર્સ અને રેસ્ટોરાને કોઈ એક સુરક્ષિત સ્થળ રાખવા માટે મદદરૂપ બનવા આપણે અઠવાડિયામાં બે ટેસ્ટસ લેવા જોઈએ.

જ્યારે આપણે બહાર બીજાઓ સાથે મિક્સ થતા હોય ત્યારે જો આપણે આવા નિયમો યોગ્યરીતે અનુસરીએ તો, આપણે બધા એકબીજાને સુરક્ષિત રાખી, અને આપણા શહેરને રિકવર કરવામાં અને વળી પાછા સમૃદ્ધ બનવામાં મદદરૂપ બની શકીએ.