

22 જુલાઈ 2021

16 જુલાઈના રોજથી સાત દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 21 જુલાઈના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા – માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે ગયા અઠવાડિયાના 1,270 માંથી કોવિડના-19 (COVID-19) નવા 1,584 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ – કેસીસ થવા પામ્યા હતાં.

આ છે:

- અગાઉના અઠવાડિયા કરતાં 23% વધારે
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ ઈઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 544.5 – કે જે અગાઉના અઠવાડિયામાંથી, 100,000 ઈઠ 436.6
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) કરતાં વધારે ઊંચા કે જે 100,000 ઈઠ 405 હતાં.
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે ઊંચા કે જે 100,000 ઈઠ 510.9 હતાં.

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

આપણા શહેરમાં કોવિડ-19 ના (COVID-19) સમર્થિત કે કન્ફર્મ્ડ કિસ્સાઓમાં વધારો ચાલુ રહ્યો છે, અને આ સંખ્યામાં વર્ષના જાન્યુઆરિ મહિનામાં રિકોર્ડ કરવામાં આવેલ જેટલી હવે સરખી રહી છે.

તાજેતરના અઠવાડિયા મૂજબ, આ ચેપ યુવાનોમાં જલદીથી ફેલાઈ રહ્યો છે કે જેઓએ હજી સુધી એક અથવા બન્ને વેક્સિનેશન લીધા ન હોય. પણ હાલમાં અમે આવા ચેપનું વધારાનું દર- પ્રમાણ બધીજ ઉંમર- વયના જૂથોમાં વધતુ જતુ હોવાથી ચિંતિત બન્યા છે. ખાસ કરીને 30 થી 39 વર્ષની ઉંમરમાં, સાથોસાથ 60+ ઉંમરના બેન્ડમાં વલ્નરેબલ કે નિર્બળ લોકોમાં પણ.

શહેરમાં કોવિડ-19 ના (COVID-19) પ્રસારણ કે ફેલાવાનું વધારાનું પરિણામ એ રહ્યું છે કે કોવિડ-19 ની (COVID-19) સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં દરદીઓને દાખલ થવામાં વધારો થઈ રહ્યો છે કે જેમાં સમાવેશ થાય છે ક્રિટિકલ કે નિર્ણાયક કેરનો.

હોસ્પિટલમાં મુખ્યત્વે આરોગ્યની સ્થિતિવાળા અને વિવિધ ઉંમર- વયના જૂથો હોય છે, નહિકે ફક્ત વયોવૃદ્ધો. રાષ્ટ્રીયરીતે જોતા, હોસ્પિટલમાં દાખલ થતા કોવિડ-19 વાળા (COVID-19) વેક્સિનેશન વગરના 60% હોય છે.

બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) 18 વર્ષની ઉપરના ફક્ત 52% લોકોએ કોવિડ-19 ના (COVID-19) વેક્સીનના બન્ને ડોસ લીધા હતાં. હજી પણ એવા સુરક્ષિત વગરના ઘણા બધા લોકો છે કે જેઓને જો ચેપ લાગે તો ખૂબજ અસ્વસ્થ બની શકે.

હવે જ્યારે કોવિડ-19 ની (COVID-19) મર્યાદાઓનો અંત આવ્યો છે ત્યારે આવા ચેપનો હજી પણ વધારો ચાલુ રહે તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે, કે જે અહીંયા બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અને બાકીના દેશમાં એમ બન્ને રીતે.

આવા 'ફીડમ ડે' પછી કોવિડ-19 ને (COVID-19) અંકુશમાં રાખવા

જાહેર જગ્યાઓમાં મોઢા ઉપર પહેરવાનું કવરિંગ કે આવરણ અને સામાજિક અંતર રાખવાનું હવે મેન્ડેટરિ કે આદેશાત્મક રહ્યું નથી, પણ માહિતી- ડેટા એવું બતાવે છે કે કોવિડ-19 (COVID-19) હજી પણ અસ્તિત્વમાં રહેલ છે અને વિશાળરીતે ફેલાઈ રહ્યો છે.

સરકારી માર્ગદર્શન એવું રહ્યું છે કે જ્યારે તમે સામાન્યરીતે નહિ મળતા લોકોના સંપર્કમાં કોઈ ગિરદીવાળી અને બંધિયાર જગ્યાઓમાં આવો ત્યારે મોઢા ઉપરનું કવરિંગ પહેરવાનું લાભદાયક રહેશે.

આપણા શહેરમાંની ઘણી દુકાનો, આતિથ્ય સત્કાર કરનારા ધંધાઓ અને નોકરી રોજગારના સ્થાનોમાં હજી પણ ગ્રાહકો અને સ્ટાફને મોઢા ઉપરનું કવરિંગ પહેરી, સામાજિક અંતર રાખવાની વિનંતી કરવામાં આવે છે, અને અમે આને સપોર્ટ કરીએ છીએ.

હાથના આરોગ્ય- સ્વચ્છતાવાળા બીજા સુરક્ષિત ઉપાયો અને હવાની સારી એવી આવ- જા (વેન્ટિલેશન) કરવાવાળા ઉપાયો હજી પણ ખૂબજ મહત્વના રહ્યા છે – તે કેવળ ફક્ત કોરોનાવાઈરસના ફેલાવાને અંકુશમાં રાખવા માટે નથી, પણ ગાઢ સંપર્કમાં આવવાથી બીજા ચેપી રોગના પ્રસારણ માટે હોય છે.

અમે આવા વાઈરસને અંકુશમાં રાખી અને એક બીજાનું રક્ષણ કરવા દરેકેદરેકને તેઓની અંગત સ્વતંત્રતા સાથે સામાજિક જવાબદારીનું સમતોલપણ રાખવા પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

1. ચેપને અટકાવવા સારી એવી મૂળ- પાયાની સ્વચ્છતાની ટેવો ચાલુ રાખો

હવે જ્યારે ઉનાળો આવી રહ્યો છે, ત્યારે લોકોને બહાર મળવાનું સહેલું રહ્યું છે અને અંદરની જગ્યાઓમાં સારી એવી હવાની આવ- જા થાય તે માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખો.

કૃપા કરી ચાલુ રાખો:

- તમે જ્યારે કોઈ ગિરદી કે ભીડવાળી જગ્યાઓમાં હો ત્યારે જો તમારાથી બની શકે તો મોઢા ઉપરનું કવરિંગ-આવરણ પહેરો
- તમારા સપોર્ટ બબલમાં અથવા તમારા ઘરના માણસો ન હોય તેવા દરેકથી 2 મીટર્સ અંતર રાખવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા મોઢા ઉપર આવરણ કે કવરિંગ પહેરવાની સાથે વધારાની સાવચેતી રાખવાની સાથે એક મીટર દૂર રહો
- નિયમિતરીતે તમારા હાથ સાફ કરો- ધૂઓ અને હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો

2. વેક્સિનેશન લઈ લો- અધિકતમ રક્ષણ માટે બન્ને ડોસ

અમે દરેકેદરેકને ઓફર કરવામાં આવેલ કોવિડ-19 (COVID-19) સામે વેક્સિનેશન લઈ લેવા જોરદાર ભલામણ કરીએ છીએ કે જેથી તેઓની આસપાસમાં રહેલ અને તેઓનું પોતાનું રક્ષણ કરી શકાય. કોવિડ-19 નો (COVID-19) ફેલાવો અટકાવવા માટે બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) પૂરતા પ્રમાણના લોકોએ વેક્સિનેશનના બન્ને ડોસીસ લીધા નથી.

ફાઈઝર (Pfizer) અને એસ્ટ્રાઝેનેક (AstraZeneca) વેકસીન્સના સંપૂર્ણ બન્ને ડોસવાળો કોર્સ કોવિડ-19 (COVID-19) માટે હોસ્પિટલની સારવારની જરૂરનો જોખમ- ભય 93% થી વધારે ઓછો કરે છે.

એક અથવા બે જેબ્સ કે ઈજેકશન્સ પછી પણ કોવિડ (Covid) થવાની હજી પણ શક્યતા રહે છે, પણ બધા મળી રહેતા વેકસીન્સનો સંપૂર્ણ કોર્સ 80% જેટલો જોખમ- ભય ઓછો કરે છે.

બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) હવે હંમેશા કરતાં વેકસીન મેળવવાનું વધારે સહેલું છે. બ્રાઈટન સેન્ટરમાં (Brighton Centre) ચાલીને જઈ શકાય તેવી એપોઈન્ટમેન્ટ દરરોજ સવારના 8:30 અને સાંજના 7 સુધી હોય છે. તમે ઓનલાઈન [તમારી વેક્સિનેશન એપોઈન્ટમેન્ટ પ્રિ- બુક](#) પણ કરી શકો અથવા ફોન કરો 119.

શહેરની આસપાસ, ઘણી બધી ચાલીને જઈ શકાય તેવી વોક-ઈન અને પોપ- અપ વેક્સિનેશન ક્લિનિક્સ મળી રહે છે, કે જેમાં સમાવેશ થાય છે હોવ લોન્સનો (Hove Lawns), દરેક શનિવાર અને રવિવારે સવારના 10:30 થી બપોરના 2:30.

અમે [આવી વોક- ઈન ક્લિનિક્સની વિગતો](#) પ્રસિધ્ધ કરીએ છીએ. [વિસ્તારમાંના બધાજ વોક-ઈન વેક્સિનેશન સ્થળોની સૌથી અદ્યતન યાદી](#) સસેક્સ હેલ્થ અને કેર પાર્ટનરશીપમાંથી (Sussex Health and Care Partnership) મળી રહે છે.

3. કોવિડ (Covid) ટેસ્ટીંગ કરવાનો કોઈ એક નિત્યક્રમ કે રૂટીન બનાવો

કોવિડ (Covid) થતાં ત્રણમાંથી એકને આવા રોગના લક્ષણો કે ચિહ્નો હોતા નથી, અને જાણ્યા વગર તેઓ આવા વાઈરસનો ફેલાવો કરતા હોય છે.

યુવાનોમાં આવા કેસીસનો ખૂબજ ઝડપી વધારો થઈ રહ્યો છે. તેથી, 18 થી 29 વર્ષના બધાને સિમ્પટન- ફ્રી PCR ટેસ્ટ કરાવવાની અમે વિનંતી કરીએ છીએ કે જે અમારા 2 નવામાંના એક **18** થી **29** વર્ષની ઉંમરના માટે વોક- ઈન **PCR** ટેસ્ટીંગ સ્થળમાં થઈ શકે:

- પીસ સ્ટેટ્યૂ (Peace Statue), હોવના દરિયાકિનારે (Hove Seafront) - દરરોજ બપોરથી સાંજના 7 સુધી ખુલ્લા હોય છે
- જ્યૂબિલિ સ્ક્વેર (Jubilee Square), લાઈબ્રેરિની બાજુમાં- સોમવારથી શનિવાર, સવારના 10 થી સાંજના 5 અને રવિવારે સવારના 11 થી સાંજના 5 ખુલ્લા હોય છે

શહેરની આસપાસ બીજા સ્થળોમાં જ્યૂબિલિ લાઈબ્રેરિના (Jubilee Library) સમાવેશ સાથે, મોટા ભાગના કેમિસ્ટોમાં તમે મફત - ફ્રી લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ્સ લઈ શકો.

તમારા ઘરે પહોંચતુ કરવામાં આવે તેવા [હોમ ટેસ્ટ કિટ્સનું બોક્સ ઓર્ડર](#) પણ કરી શકો, અથવા 119 ને ફોન કરો.

જોખમ- ભય લેશો નહિ. અઠવાડિયામાં બે વખત લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ ઘરે કરો- પછી ભલે તમને સ્વસ્થતા જણાતી હોય. તમારા મિત્રો, પરિવાર અને સાથીદારોની સુરક્ષિતતા નિશ્ચિત કરવાનો તે કેવળ એકજ ઉપાય- માર્ગ છે.

4. જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે સ્વયં એકાંતવાસ રાખો- મદદ મળી રહે છે

જ્યારે આવો વાઈરસ આપણા શહેરમાં ફેલાઈ રહ્યો હોય ત્યારે ચેપ લાગેલ કોઈ એક વ્યક્તિના સંપર્કમાં ઘણા બધા લોકો આવતા હોય છે.

જો તમને NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ તરફથી સૂચના આપવામાં આવેલ હોય કે તમે કોઈ એક પોઝિટિવ ટેસ્ટવાળી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હોય તો, જે સમય સુધી તમને સ્વયં-એકાંતવાસ રાખવાનું કહે ત્યાં સુધી રાખવો જોઈએ.

જો તમારા શરીરનું ઉષ્ણતામાન ઊંચુ થાય અથવા કોઈ એક નવો અથવા સતત કફ- ઉધરસ આવે અથવા તમારા સ્વાદ અથવા સુંઘવા માટેની ઈન્દ્રિયોમાં ફેરફાર જણાય તો, તમારે [કોરોનાવાઈરસ ટેસ્ટ કરાવી](#) અને તાત્કાલિક એકાંતવાસ રાખવો જોઈએ.

રોગના ફેલાવાને અટકાવવા, અને તમે કેર કરતા લોકોનું રક્ષણ કરવા માટે સ્વયં - એકાંતવાસ રાખવાની જરૂર રહે છે.

[તમે સ્વયં- એકાંતવાસ રાખવાથી જો તમારો પગાર ગુમાવવાનું થાય તો નાણાકીય મદદ માટે અરજી](#) કરી શકો.

વ્યાવહારિક અથવા તંદુરસ્તી માટેનો [સપોર્ટ અમારી કમ્યુનિટી હબમાંથી](#) પણ દરરોજના ઘરગથ્થુ કામકાજ કરવામાં મદદરૂપ બનવા અને તમને કેવુ લાગે છે તે માટે તમને સપોર્ટ પણ મળી રહે છે.