

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

29 જુલાઈ 2021

23 જુલાઈના રોજથી સાત દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 28 જુલાઈના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા 1166 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં – કે જે અગાઉના અઠવાડિયાથી 1584 થી ઓછા છે. આ છે:

- અગાઉના અઠવાડિયા કરતાં 26% ઓછા
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ દીઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 400.8 કહેવાય – જે 100,000 દીઠ અગાઉના અઠવાડિયાના 544.5 કરતાં ઓછા
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) માટેના કરતાં વધારે ઊંચા કે જે 100,000 દીઠ 323.3 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણના લગભગ સરખા કે જે 100,000 દીઠ 401.4 હતાં

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

મેની શરૂઆતના સમયથી પ્રથમ અઠવાડિયા માટે, અમારા શહેરમાં કોવિડ-19 (COVID-19) ના સમર્થિત કે કન્ફર્મ્ડ કિસ્સાઓમાં- કેસીસમાં અમે ઘટાડો જોયો છે.

જો કે આ અઠવાડિયે સંખ્યા ઓછી થઈ છે, છતાં પણ આ વર્ષની શરૂઆતની સરખામણીમાં ચેપનો દર- પ્રમાણ હજી પણ ખૂબ ઊંચો રહ્યો છે. આ વાઈરસ કે અતિસૂક્ષ્મ જંતુ બધીજ ઉંમર- વયના જૂથોમાં ફેલાઈ રહ્યો છે, નહિકે કેવળ યુવાનોમાં.

કમનસીબે, અમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલમાં હાલમાં કોવિડ-19 (COVID-19) ના નવા દરદીઓ આવ્યા છે, જો કે વેકસીનની અસરકારકતાને લઈને શરૂઆતમાં પેન્ડેમિક કરતા સંખ્યા ઓછી રહી છે કે જે માટે આપણે વેકસીનના કૃતજ્ઞનીય છીએ.

અમારા સ્થાનિક વેક્સિનેશનના પ્રોગ્રામે આશરે અમારા 3/4 રહેવાસીઓને આવા વેકસીનના પહેલા ડોસનું વિતરણ કર્યું છે. આમ છતાં પણ, બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) આશરે બે પુખ્ત વયનામાંથી એકને હજી સુધી સંપૂર્ણરીતે બે ડોસ અપાયા નથી. સંપૂર્ણ રક્ષણ માટે બે જેબ્સ કે ઈજેકશનના પૂર્ણ કોર્સની આવશ્યકતા રહે છે. આપણી કમ્યુનિટીમાં હજી પણ ઘણા બધા અસુરક્ષિત કે રક્ષણ વગરના લોકો રહ્યા હોવાથી, જો તેઓને ચેપ લાગે તો તેઓને ગંભીર બીમારી થવાના ભય રહે છે.

દરેકેદરેક કે જેઓ વેક્સિનેશન લઈ શકે તેમ હોય, પણ તે મૂજબ હજી સુધી કર્યું ન હોય, તેઓએ શક્ય હોય તેટલી જલદીથી તેઓનો પોતાનો પ્રથમ ડોસ કે માત્રા લઈ લેવી જોઈએ, અને જેઓએ તેઓનો પ્રથમ જેબ પહેલેથી મેળવી લીધો હોય તેઓ દરેકને અમે આગ્રહપૂર્ણક અધિકતમ રક્ષણ માટે આઠ અઠવાડિયે તેઓનો બીજો કે દ્વિતીય ડોસ લઈ લે તેવી ગોઠવણ કરવા કહીએ છીએ.

બ્રાઈટન સેન્ટરમાં (Brighton Centre) ચાલીને જઈ શકાય તેવી મળી રહેતી વોક ઈન એપોઈન્ટમેન્ટોમાં દરરોજ સવારના 8.30 થી સાંજના 7 સુધી વેકસીન મેળવવાનું સહેલું હોય છે, અને સાથોસાથ [ઓનલાઈન ઉપર ગોઠવણ કરી શકાય](#) અથવા 119 ને ફોન કરવાથી પહેલેથી- બુક કરાય તેવી એપોઈન્ટમેન્ટ્સ હોય છે. આ અઠવાડયે શનિ- રવિ વોક –ઈન વેક્સિનેશન ક્લિનિક્સ મળી રહે છે કે જેમાં સમાવેશ થાય છે હોવ લોન્સમાં (Hove Lawns) શનિવાર 31 જુલાઈના અથવા રવિવારે 1 ઓગસ્ટના વેઈટરોઝમા (Waitrose) સવારના 10.30 થી 2.30 વાગ્યા સુધી. બધાજ વિસ્તારના વેક્સિનેશન સ્થળોની સૌથી અધતન યાદી [સસેક્સ હેલ્થ એન્ડ કેર પાર્ટનરશીપ વેબસાઈટમાં](#) મળી રહે છે.

આપણુ શહેર દરેકેદરેક માટે ખુલ્લુ રાખો

19 જુલાઈના રોજથી પ્રતિબંધો કે મર્યાદાઓ ઉપાડી લેવાને અનુસરીને, અમે જાણીએ છીએ કે ઘણા બધા લોકોને જાહેર સ્થળોએ જવાનું સલામત લાગતું નથી. કૃપા કરી કાળજી રાખશો કે બધાને પ્રવૃત્તિમય વિસ્તારોમાં સ્વસ્થતા લાગતી નથી. બીજાઓનું અને તેઓનું રક્ષણ કરવા ઘણા લોકો જાહેરમાં મોઢા ઉપરનું ક્વરિંગ કે આવરણ પહેરવાનું પસંદ કરતા હોય છે.

થોડીક- અમુક લોકપ્રિય જગ્યાઓમાં ગિરદી કે ભીડના મીડિઆવાળા ફોટાઓ હોવા છતાં પણ, સમગ્ર શહેરમાં આવું સામાન્ય હોતું નથી. એવા ઘણા બધા વિસ્તારો હોય છે કે જેમાં શોપીંગ કરતી વખતે, સામાજિક બનવા અને સલામતરીતે કસરત કરતી વખતે અંતર રાખવાનું શક્ય બને છે.

જો કે જાહેર સ્થળોમાં મોઢા ઉપર ક્વરિંગ કે આવરણ પહેરવાનું હવે ફરજિયાત નથી, છતાં પણ, આપણા ઘણા બધા સ્થાનિક વેપાર- ધંધાઓ તે ચાલુ રાખવાની વિનંતી કરતા હોય છે.

શહેરમાં આવા વાઈરસના ઊંચા લેવલનો સ્વીકાર કરતા, અમે જે દરેકેદરેક ભીડવાળી અને બંધિયાર જગ્યાઓમાં મોઢા ઉપરનું ક્વરિંગ પહેરવાની ઈચ્છા ચાલુ રાખતા હોય તેઓ દરેકને પ્રોત્સાહીત કરીએ છીએ કે જ્યાં તમે એવા લોકો સાથે સંપર્કમાં આવતા હોય કે જેઓને સામાન્યરીતે મળતા ન હોવાથી જો તમારાથી બની શકે તો જાહેરમાં સામાજિક અંતર કે સોશ્યલ ડિસ્ટન્સ જાળવી રાખો.

આ ઉપરાંત, જ્યાં શક્ય બની શકે ત્યાં બહાર મળવાનું ચાલુ રાખી, અંદરની જગ્યાઓમાં હવા આવ-જા સારી રીતે રાખી, નિયમિતરીતે હાથ સાફ કરો અથવા હાથના સેનિટાઈઝર કે સ્વચ્છકારીનો ઉપયોગ કરો.

ચેપને કાબૂમાં રાખવા નિયમિતરીતે કસોટી કે ટેસ્ટ કરાવતા રહો

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.

કૃપા કરી અઠવાડિયામાં બે વખત લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ ઘરે કરો. આવું ખાસ કરીને મહત્વનું બને છે, જો તમે બહાર જઈ સામાજિકરીતે વધારે ભીડવાળી જગ્યાઓમાં મિશ્ર કે મિક્સ થતા હોય. આ તમારા મિત્રો, કુટુંબ- પરિવાર અને સાથીદારોને સલામત રાખવાનો ફક્ત એક જ માર્ગ કે ઉપાય છે. આ મોટા ભાગની કેમિસ્ટસ અથવા શહેરની આજુબાજુના બીજા સ્થળોમાં મેળવી શકાય, કે જેમાં સમાવેશ થાય છે જ્યુબિલિ લાઈબ્રેરી (Jubilee Library), [ઓનલાઈન ઉપર ઓર્ડર](#) કરી શકાય, કે જે તમારા ઘરે પહોંચતા કરવામાં આવી શકે.

ચાલીને જઈ શકાય તેવા બે સિમ્પ્ટન- ફ્રી [18-29 વર્ષના માટે PCR ટેસ્ટિંગ સાઈટસ](#) હોય છે તે હોવના દરિયાકિનારે (Hove Seafront) પીસ સ્ટેટ્યૂમાં (Peace Statue) અને લાઈબ્રેરી પછી જ્યુબિલિ સ્ક્વેરમાં (Jubilee Square), હોય છે, જ્યારે આવા કેસીસ વધારે હોવાથી, આપણે વેકસીનની અસર થવાની રાહ જોઈ રહ્યા હોય ત્યારે તેનો ફેલાવો અટકાવવા કે બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

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

જો તમને NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ તરફથી જણાવવામાં આવે કે તમે પોઝિટિવ ટેસ્ટવાળી કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હો તો, તમારે નિશ્ચિત સમય માટે સ્વયં- એકાંતવાસ રાખવો જોઈએ.

[જો સ્વયં- એકાંતવાસ રાખવા માટે તમારે પગાર ગુમાવવાનું થાય તો નાણાકીય સહાય માટે અરજી](#) તમે કરી શકો છો. વ્યાવહારિક અથવા તંદુરસ્તી માટેનો [સપોર્ટ અમારી કમ્યુનિટી હબમાંથી પણ મળી રહે છે](#) કે જે દરરોજના ઘરગથ્થુ કામકાજ કરવામાં અને તમને કેવું લાગતું હોય તેમાં મદદરૂપ બનવા આવો સપોર્ટ મળી રહે છે.