

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

20 ઓગસ્ટ 2021

14 ઓગસ્ટના રોજથી સાત દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 19 ઓગસ્ટના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા 1309 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં. આ છે:

- અગાઉના સાત દિવસોથી 4% નીચા
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ ઈઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 448.7 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) માટેના કરતાં વધારે ઊંચા કે જે 100,000 ઈઠ 284.3 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના કરતાં વધારે ઊંચા, કે જે 100,000 ઈઠ 308.2 હતાં

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

કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા કિસ્સાઓમાં થોડોક ઘટાડો હોવા છતાં પણ, આવો વાઈરસ હજી પણ આપણા શહેરમાં ફેલાતો રહ્યો છે, ખાસ કરીને યુવાન સમુદાયમાં. છેલ્લા અઠવાડિયામાં, કોઈ પણ બીજી ઉંમરના જૂથ કરતાં 15 થી 29 વર્ષની ઉંમરનાઓમાં અમે નવા કોવિડ-19 ના (COVID-19) સમર્થિત કે કન્ફર્મ્ડ કિસ્સાઓનું પ્રમાણ વધારે ઊંચું પ્રમાણ જાય છે.

આ અઠવાડિયે હોસ્પિટલમાં કોવિડ-19 ના (COVID-19) દરદીઓની સંખ્યામાં પણ વધારો થયો છે. પણ એકંદરે આ વર્ષની શરૂઆતમાં જ્યારે કિસ્સાઓની સંખ્યા ખૂબજ વધારે હતી, તેના કરતાં હજી ઓછી રહી છે કે જે NHS વેક્સિનેશનના પ્રોગ્રામની સફળતાને લઈને રહેલ છે.

આપણા શહેરમાં વેક્સિનેશનનું પ્રમાણ –દર વધતું રહ્યું છે, પણ દેશના બીજા વિસ્તારો કરતાં આપણે હજી પાછળ રહ્યા છીએ.

હાલમાં વેક્સીન લેવાથી કંઈ તમે તમારા પોતાનું રક્ષણ કરશો એટલુંજ નહિ, પણ તમારા મિત્રો અને પરિવારનું પણ. વેક્સીનના બે ડોસ લેવાથી કોવિડ-19 (COVID-19) વાળા કોઈ એકના સંપર્કમાં આવ્યા હશે તો તમારે એકાંતવાસ રાખવાનો રહેશે નહિ. [વેક્સિનેશનની કાર્યવાહી વિષે જે કોઈને ફિકર- ચિંતા અથવા પ્રશ્નો હોય તો તેવા લોકોને સપોર્ટ મળી રહે છે.](#)

સ્વયં- એકાંતવાસ કે સેલ્ફ આઈસલેશનના માર્ગદર્શનમાં ફેરફાર થયો છે

જો તમે સંપૂર્ણપણે વેક્સીન લીધું હશે (કે જે તમારા બીજા જેબ પછી 14 દિવસોથી વધારે) તો, કોવિડ-19 ના (COVID-19) પોઝિટિવ ટેસ્ટવાળી કોઈ એક વ્યક્તિના [ગાઢ સંપર્કમાં](#) આવ્યા હોય તેવું જ્યારે નિશ્ચિત કરવામાં આવે ત્યારે તમને હવે સ્વયં-એકાંતવાસ રાખવાની જરૂર રહેશે નહિ. તમે જાણ્યા વગર આવા વાઈરસના વાહક નથી તે તપાસ કરવા તમારે [PCR ટેસ્ટ બુક કરવાની](#) જરૂર રહેશે.

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પરિણામ નેગટિવ રહ્યું હોય તો તમને સ્વયં- એકાંતવાસ રાખવાની જરૂર નથી, પણ તમે બીજાઓનું રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ બની શકો દ્વારા:

- અઠવાડિયામાં બે વખત [LFD ટેસ્ટ](#) કરવાથી
- કોઈ બંધિયાર જગ્યામાં અને જ્યાં તમે સામાજિક અંતર જાળવી રાખી શકો તેમ ન હોય ત્યાં મોઢા ઉપર ક્વરિંગ કે આવરણ પહેરીને
- [કોવિડ-19 માથી જે લોકોને ઊંચો જોખમ- ભય હોય](#) તેઓ સાથે મર્યાદિત સંપર્ક રાખવાની વિચારણા કરીને

Gujarati

- અંદર (ઘરની) જ્યારે લોકોને મળવાનું થાય ત્યારે બારણાઓ અને બારીઓ ખોલી તાજી હવા આવવા દઈ કોવિડ-19 (COVID-19) માટેની પોઝિટિવ ટેસ્ટવાળી વ્યક્તિના તમારા સૌથી તાજેતરના સંપર્ક પછી, સંપૂર્ણ 10 દિવસો સુધી આ સલાહ લાગુ પડે છે.

18 અને 6 મહિનાની ઉંમરની હેઠળના બાળકોને (એટલેકે 18 અને અડધા) ગાઢ સંપર્ક (આવવાથી) તરીકે અલગ કે આઈસલેટ થવાની જરૂર રહેતી નથી. સંપૂર્ણરીતે વેક્સિનેટ થયેલ પુખ્તવયનાઓની માફક એકજ સરખા નિયમો લાગુ પડે છે કે જેઓને PCR ટેસ્ટ બુક કરાવવાની જરૂર રહે.

તમારે અવશ્ય એકાંતવાસ રાખવો જોઈએ જો તમને:

- કોવિડ-19 ના (COVID-19) કોઈ 3 મુખ્ય લક્ષણો જણાય: - કોઈ એક નવો ચાલુ કફ, ખૂબજ તાવ, સ્વાદ અથવા સૂંઘવાની સામાન્ય ઈન્દ્રિયોમાં તમને કોઈ ફેરફાર અથવા ખોટ- ઉણપ જણાય- અને PCR ટેસ્ટ કરાવો
- કોવિડ-19 (COVID-19) માટે પોઝિટિવ ટેસ્ટ થયેલ હોય

અથવા કોવિડ-19 (COVID-19) વાળી કોઈ એક વ્યક્તિના ગાઢ- સંપર્કમાં આવ્યા હોય અને:

- તમે વેક્સિનેશન લીધું ન હોય અથવા કોવિડ-19 (Covid-19) વેક્સીનનો ફક્ત એકજ ડોસ લીધો હોય
- તમારા દ્વિતીય કે બીજા વેક્સીન ડોસના સમયથી 14 દિવસો કરતાં ઓછો સમય હોય

જો તમારા PCR ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ જણાય તો, તમારે અવશ્ય તમારી ઉંમર- વય પ્રત્યે ધ્યાન નહિ આપતા સ્વયં- એકાંતવાસ રાખવો જોઈએ, અથવા જો તમે સંપૂર્ણરીતે વેક્સીન લીધું હોય.

[સ્વયં-એકાંતવાસ માટે મદદ અને સપોર્ટ](#) કાઉન્સિલમાંથી મળી રહે છે.

જીવનને ચલાવવા કે ગતિમાન રાખવા વેક્સીન લઈ લો

સ્વયં-એકાંતવાસના ભંગાણથી દૂર રહેવાનો કોઈ શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ સંપૂર્ણરીતે વેક્સિનેશન લેવાનો છે, જેથી કરીને તમે બહાર અને નોકરીમાં જઈ શકો, જો તમે ભવિષ્યમાં કોઈ એક સંપર્ક તરીકે તમને નિશ્ચિત કરવામાં આવે તો.

[NHS નેશનલ વેક્સિનેશન બુકીંગ સર્વિસ](#) મારફતે આ બ્રાઈટન સેન્ટરમાં (Brighton Centre) દરરોજ પહેલેથી બુક કરી શકાય તેવી એપોઈન્ટમેન્ટ મળી રહે છે. બ્રાઈટન રેસકોર્સમાં (Brighton Racecourse) એપોઈન્ટમેન્ટ 0300 303 8060 ઉપર ફોન કરી બુક કરાવી શકાય. બ્રાઈટન સેન્ટર (Brighton Centre) અને શહેરમાં બીજા સ્થળોએ ચાલીને જઈ શકાય તેવી વેક્સિનેશન સેશનો દરરોજ ખુલ્લી હોય છે. પહેલેથી બુક કરવાની જરૂર નથી, કેવળ આવી અને તમારો જેબ લઈ લો. ધ [સસેક્સ હેલ્થ એન્ડ કેર](#) વેબસાઈટમાં બધા સ્થાનિક વોક- ઈન વેક્સિનેશન ક્લિનિકસના સ્થળો, તારીખો અને સમયોની યાદી આવેલ છે.

16 અને 17, વર્ષની ઉંમરના લોકો અને 12 થી 15 ઉંમરના બાળકો કે જેઓ યોગ્યતા ધરાવતા હોય, તેઓની વેક્સિનેશનની એપોઈન્ટમેન્ટસ બુક કરાવવા NHS દ્વારા સંપર્ક કરવામાં આવશે. આવી રહેલ દિવસોમાં આવું બનવાનું શરૂ થશે. વધારે માહિતી માટે [અહીંયા](#) જુઓ.