

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

### 28 ઓક્ટોબર 2021

22 ઓક્ટોબરના રોજથી 7 દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 27 ઓક્ટોબરના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા 1232 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં.

આ છે:

- આગળના સાત દિવસોમાં 32% વધારે કે ઊંચા
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ ઈઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 422,3 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) માટેના કરતાં વધારે ઓછા કે જે 100,000 ઈઠ 534.8 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે ઓછા, કે જે 100,000 ઈઠ 481.5 હતાં

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

પોઝિટિવ કેસીસમાં ફરી પાછો વધારો થયો છે અને આ અઠવાડિયે આપણે બધી ઉંમરના જૂથોમાં વધારો જોયો છે. આપણાથી બની શકે તે માટે આપણે બધાએ કેસીસને વધારે થતા અટકાવવાની જરૂર રહે છે અને એકબીજાને સુરક્ષિત રાખીએ.

વેક્સિનેશન્સ અને ટેસ્ટીંગ- કસોટી કરવાની સાથોસાથ આપણાથી જ્યારે બની શકે ત્યારે આપણે હાથ, મોઢું, જગ્યા અને તાજી હવાનું માર્ગદર્શન અનુસરવાનું રાખવું જોઈએ તે ખરેખર ભેદ- તફાવત લાવે છે.

હું એવી ભલામણ કરું છું કે દરેકેદરેકે પ્રવૃત્તિમય કે બિઝિ સ્થળોમાં મોઢા ઉપરનું કવરિંગ કે આવરણ હજી પણ પહેરવું જોઈએ કે જેમાં પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટનો સમાવેશ થાય છે. આપણામાંના ઘણાઓ માટે તે મુશ્કેલ હોતું નથી અને આવી મુખવટો કે માસ્ક પહેરવાથી તમે કેવળ બીજાઓનું રક્ષણ કરતા નથી પણ ઘણા લોકોને બહાર સલામત લાગવામાં મદદરૂપ બનો છો.

લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટનો નિયમિતરીતે ઉપયોગ કરવાથી શરૂઆતના થતાં કેસીસને નિશ્ચિત કરવામાં મદદરૂપ બની અને આવી પ્રસારણની ચેઈન કે સાંકળને ભાંગી નાખો છો. જેઓ માધ્યમિક કે સેકન્ડરિ સ્કૂલ અથવા કોલેજમાં પાછા જતા હોય, અથવા જેઓ અર્ધ સત્રના વિરામ પછી નોકરીએ જવાનું કરતા હોય, તેઓ કૃપા કરી પાછા જતા પહેલાં લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ કરાવો.

### કોવિડના (Covid) કેસીસને ઓછા કરી અને ફેલાવો ઓછો કરવામાં મદદરૂપ બનવા તમે શું કરી શકો

જ્યારે તમને ઓફર કરવામાં આવે ત્યારે તમારા કોવિડ (Covid) વેક્સીન્સ, તમારો બૂસ્ટર અને તમારું ફ્લૂ જેબ લઈ લો.

- પહેલા અને બીજા ડોસીસ (8 અઠવાડિયાઓ પછી) [ઓનલાઈન ઉપર બુક કરાવવા](#) મળી રહે છે અથવા સમગ્ર શહેરમાં [ચાલીને જઈ શકાય તેવા વોક-ઈન સેશનો શોધી કાઢો](#).
- તમારા 2nd જેબના સમયથી જ્યાં 6 મહિનાઓ થયા હોય ત્યાં 50 વર્ષથી વધારે ઉંમરનાઓને, હેલ્થ અને સોશયલ કેર કાર્યકરો અને જેઓને અંદરની આરોગ્યની સ્થિતિ હોય, તેઓને કોવિડ (Covid) બૂસ્ટર મળી રહે છે. જો તમારા બીજા ડોસથી 182 દિવસો થયા હોય તો, તમે [ઓનલાઈન બુક કરો અથવા વોક ઈન સેશનમાં જાઓ](#)
- 12-15 વર્ષની વયનાઓ માટે સ્કૂલો મારફતે વેક્સિનેશન્સની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી રહી છે અથવા તમે હવે નેશનલ બુકીંગ સર્વિસ મારફતે એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરાવી શકો છો. [12-15 વર્ષની વયનાઓ માટે વેક્સીન્સ વિષે વધારે માહિતી મેળવો](#)
- ફ્લૂ વેક્સીન્સ ઘણા લોકો માટે મફત હોય છે. [કોણ યોગ્યતા ધરાવે છે અને કેવી રીતે બુક કરાવી શકાય તેની તપાસ કરો](#). ઘણા બધા લોકો ફ્લૂ અને કોવિડ-19 (COVID-19) બૂસ્ટર વેક્સીન્સ એમ બન્ને માટે યોગ્યતા ધરાવતા હોય છે. જો તમને આવા બન્ને વેક્સીન્સ ઓફર કરવામાં આવતા હોય તો, એકજ સમયે લેવાનું સલામત હોય છે.

ઝિરદીવાળી અને બંધિયાર જગ્યાઓમાં મોઢા ઉપરનું આવરણ કે કવરિંગ પહેરો, કે જેમાં સમાવેશ થાય છે બિઝિ રહેનારી બસો અને ટ્રેઈનોનો. તે કંઈ તમારું પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે નથી હોતું, બીજાઓને સલામતી લાગે તેવી ખાતરી કરવામાં પણ તમને મદદરૂપ બની શકે.

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં બહાર મળવાનું રાખો, અથવા તાજી હવા અંદર આવવા દો.

અઠવાડિયામાં બે વખત લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ લેવાનું ચાલુ રાખો, તમારા પરિણામોનો રિપોર્ટ કરો. જો તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ રહે તો તમારે અવશ્ય સ્વયં- એકાંતવાસ રાખી અને PCR ટેસ્ટ ઓર્ડર કરવો જોઈએ.

- તમારા ઘરે પહોંચતા કરવામાં આવે તે માટે [ઓનલાઈન ઉપર મફત ટેસ્ટ પેકસ ઓર્ડર કરો](#)
- જ્યૂબિલિ લાઈબ્રેરી (Jubilee Library) અથવા હોવ ટાઉનહોલમાંથી (Hove Town Hall) પેકસ લઈ લો
- કોઈ એક ફાર્મસિમાંથી પેકસ મેળવો – તમને [ફાર્મસિમાંથી ટેસ્ટસ લેતા પહેલાં કલેક્ટ કોડ માટે રજિસ્ટર કરવાની જરૂર](#) રહે છે.
- [ફાર્મસિમાંથી નિરીક્ષણ કરવામાં આવેલ ટેસ્ટ મેળવો](#)
- વિદ્યાર્થીઓ અને સ્ટાફે તેઓની સ્કૂલમાંથી ટેસ્ટ લેવા જોઈએ અને અર્ધ સત્ર પછી પાછા વળતા પહેલા અવશ્ય ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ.

જો તમને રોગના કોઈ લક્ષણો જણાય પછી ભલે તે હળવા હોય અથવા જો તમે લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટમાંથી તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ રહે તો **PCR** ટેસ્ટ કરાવો. પછી ઘરે રહો અને જો તમારો પોઝિટિવ ટેસ્ટ હોય તો 10 દિવસો સુધી એકલતા રાખો. જો તમને રોગના કોઈ પણ લક્ષણો જણાય તો તે મહત્વનું બને છે કે તમે PCR ટેસ્ટ કરાવો, અને LFD હોમ ટેસ્ટ કિટસનો ઉપયોગ કરશો નહિ.

કોઈ એક પોઝિટિવ ટેસ્ટવાળી વ્યક્તિના ગાઢ સંપર્કમાં આવ્યા હોય તો **PCR** ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ. જો તમે ગાઢ સંપર્કમાં રહ્યા હોય, અને પૂરેપૂરું વેક્સીન લીધું નહિ હોય તો તમારે ઘરે રહી અને 10 દિવસો સુધી સ્વયં- એકાંતવાસ રાખવો જોઈએ. પછી ભલે તમારો PCR નેગટિવ હોય. જો તમારો સંપર્ક કરવામાં આવ્યો હોય અને પૂરેપૂરું વેક્સીન લીધું હોય (કે જેમાં તમે બે અઠવાડિયા કરતાં વધારે સમયે તમારો દ્વિતીય ડોસ લીધો હોય), અથવા જો તમે 18 વર્ષ અને 6 મહિનાઓ હેઠળ હોય તો, જ્યારે તમે તમારું PCR પરિણામ મેળવવા રાહ જોતા હોય તો તમારે સ્વયં- એકાંતવાસ રાખવાની જરૂર રહેતી નથી.