

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

18 નવેમ્બર 2021

12 નવેમ્બરના રોજથી 7 દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 17 નવેમ્બરના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા 1073 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં.

આ છે:

- અગાઉના 7 દિવસોમાં 19% વધારે
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ દીઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 367.8 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) માટેના કરતાં વધારે ઓછા કે જે 100,000 દીઠ 418.4 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે ઓછા, કે જે 100,000 દીઠ 376.4 હતાં

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

વળી પાછા ફરીથી, પોઝિટિવ ટેસ્ટિંગવાળા આપણા રહેવાસીઓની સંખ્યામાં વધારો થતા જોઈએ છીએ – જે બતાવે છે કે કોવિડ (Covid) હજી પણ આપણી સાથે રહેલ છે.

બલે પછી તમે સંપૂર્ણરીતે વેક્સીન કરાવ્યું હોય, તો પણ નિયમિત ટેસ્ટિંગ કે કસોટી કરવાનું મહત્વનું હોય છે, જેથી કરીને તમે જાણી શકો કે તમે કોવિડનો (Covid) ફેલાવો કરતા નથી.

ઘણા બધા લોકો કે જેઓને કોવિડ (Covid) થયો હતો તેઓ કોઈ રોગના લક્ષણો બતાવતા ન હતાં, પણ ત્યારેજ સ્પષ્ટરીતે જાણ્યું કે PCR ટેસ્ટ સાથે તે કન્ફર્મ કે સમર્થિત થયા પહેલાં લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટમાં તેઓની કસોટીમાં તેઓ પોઝિટિવ રહ્યા હતાં.

કૃપા કરી બીજાઓનો વિચાર કરી, કસોટી કરાવવાનું ચાલુ રાખો ખાસ કરીને જે દિવસોએ, જ્યારે તમે ઘણા બધા લોકો સાથે મિકસ થતા હો અથવા વધારે વલ્નરેબલ કે નિર્બળ લોકોને મળતા હો કે જેઓ કોવિડથી (Covid) વધારે ગંભીર બીમાર થઈ શકે.

અને જો તમારો ટેસ્ટ કે કસોટી પોઝિટિવ હોય તો, ઘરે રહો અને PCR ટેસ્ટ કરાવો.

કોવિડના (Covid) કેસીસને ઓછા 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.

- પ્રથમ અને બીજો ડોસ [ઓનલાઈન ઉપર બુક કરવા](#) મળી રહે છે અથવા [ચાલીને જઈ શકાય તેવી તમારી નજીકની સેશન શોધી શકો](#). 18 વર્ષની ઉંમરના અથવા તેનાથી મોટી ઉંમરના (અથવા જેઓ 3 મહિનાઓમાં 18ના થવાના હોય) લોકો હાલમાં તેઓના 1st (ડોસ) પછી 8 અઠવાડિયે 2nd ડોસ માટે યોગ્યતા ધરાવે છે. 16 અને 17 વર્ષના લોકોને તેઓના પ્રથમ ડોસ પછી 12 અઠવાડિયે અથવા વધારે સમયે બીજો ડોસ બુક કરવાનું કહેવામાં આવશે.
- તમારા 2nd જેબના સમયથી (6 મહિનાઓ અને 1 અઠવાડિયે) 182 દિવસો થયા હોય ત્યાં 50 વર્ષના અને તેનાથી વધારે ઉંમરનાઓને, હેલ્થ અને સોશ્યલ કેર કાર્યકરો અને જેઓને અંદરની આરોગ્યની સ્થિતિ હોય, તેઓને કોવિડ (Covid) બૂસ્ટર મળી રહે છે. [ચાલીને જઈ શકાય તેવી વોક ઈન સેશનો](#) મળી રહે છે, પણ હાલમાં ઘણી સેશન્સ કાર્ય- પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલ હોવાથી, તે માટે લાંબા સમયની રાહ જોવાનું ટાળવા માટે [એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કે નોંધાવાનું](#) શ્રેષ્ઠ રહેશે. 40 વર્ષ અને તેનાથી ઉપરના લોકો જ્યારે તેઓ યોગ્યતા ધરાવતા હશે ત્યારે તેમને બુક કરવા થોડાક વખતમાં આમંત્રણ આપવામાં આવશે.

- 12-15 વર્ષની વયનાઓ માટે સ્કૂલો મારફતે વેક્સિનેશન્સની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી રહી છે અથવા તમે નેશનલ બુકીંગ સર્વિસ મારફતે એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરાવી શકો છો. [12-15 વર્ષની વયનાઓ માટે વેક્સીન્સ વિષે વધારે માહિતી મેળવો](#)
- ફ્લૂ વેક્સીન્સ હવે મળી રહે છે અને ઘણા બધા 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.

ગિરદીવાળી અથવા બંધિયાર જગ્યાઓમાં મોઢા ઉપરનું આવરણ કે કવરિંગ પહેરો, કે જેમાં સમાવેશ થાય છે પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટનો. તે કંઈ તમારું પોતાનું અને બીજાઓનું રક્ષણ કરવા માટે નથી હોતુ, બીજાઓને સલામતી લાગે તેવી ખાતરી કરવામાં પણ મદદરૂપ બની શકે.

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

નિયમિતરીતે લેટરલ ફ્લો કસોટીઓ કે ટેસ્ટસ લેવાનું ચાલુ રાખો અને પરિણોમોનો 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](#)
- જ્યૂબિલી લાઈબ્રેરી (Jubilee Library) અથવા હોવ ટાઉન હોલમાંથી (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](#)

જો તમને કોવિડના (Covid) 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.