

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

### 4 નવેમ્બર 2021

29 ઓક્ટોબરના રોજથી 7 દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 3 નવેમ્બરના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા 1174 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં.

આ છે:

- આગળના 7 દિવસોમાં 5.3% ઓછા કે નીચા
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ દીઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 402.4 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) માટેના કરતાં વધારે ઓછા કે જે 100,000 દીઠ 454.3 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે ઓછા, કે જે 100,000 દીઠ 415.4 હતાં

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

જો કે માહિતી- ડેટા થોડોક ઘટાડો બતાવે છે, પણ અમારો દર- પ્રમાણ ગયા અઠવાડિયા જેટલો સરખો છે અને ઊંચો રહ્યો છે.

માધ્યમિક કે સેકન્ડરિ સ્કૂલની ઉંમરના બાળકોમાં કેસીસ સૌથી વધારે રહ્યા છે, પણ પ્રાયમરિ કે પ્રાથમિક સ્કૂલની ઉંમરનાઓમાં જલદીથી વધતા જાય છે. તેથી પબ્લિક હેલ્થ ટીમ (Public Health team) પાસે નાના બાળકોવાળા કુટુંબો- પરિવારો માટે નીચે મૂજબની સલાહ છે.

11 વર્ષના અને તેનાથી મોટી ઉંમરના કુટુંબ- પરિવારના બધા સભ્યોએ શરૂઆતના સ્ટેજ કે તબક્કે ચેપને નિશ્ચિત કરવામાં મદદરૂપ બની અઠવાડિયામાં બે વખત LFD ટેસ્ટ કે કસોટીઓ કરાવી અને પ્રસારણની સાંકળ ભાંગી નાખવી જોઈએ.

મોટી ઉંમરના પરિવાર અથવા મિત્રો અને જેઓ વલ્નરેબલ કે નિર્બળ હોય તેઓને કહો કે જ્યારે તેઓ યોગ્યતા ધરાવે ત્યારે તેઓ બૂસ્ટર જેબ લઈ લે (કે જે દ્વિતીય ડોસના સમયથી 182 દિવસોએ) જેથી કરીને કોવિડ (Covid) અને તેઓના ફલૂ વેક્સિનેશન સામે તેઓની સુરક્ષિતતામાં વધારો કરી શકાય.

આવા ફેરફારો સાદા- સરળ હોય છે કે જે આપણે આપણી વર્તણૂકમાં પણ કરી શકીએ.

કોઈકવખતે વધારે પડતી ઠંડી હોવાને લઈને બહાર મળવાનું બની ન શકે પણ કૃપા કરી તાજી હવા અંદર આવવા માટે બારી ખોલો. કુટુંબ – પરિવારમાં દરેકેદરેકને તેઓના હાથ નિયમિતરીતે ધોવા- સાફ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો અને નાના બાળકોને પણ આવું કરવા પ્રોત્સાહન આપો. જ્યારે દર- પ્રમાણ ઊંચા રહ્યા હોવાથી, મોટી પાર્ટિઓ અથવા બીજે સૂવાનું ટાળવાનું એ કોઈ એક સારો વિચાર કહેવાય. તમારા કુટુંબ કે ઘરના લોકો ન હોય ત્યાં જ્યારે તમારે લોકોની નજીક રહેવાનું જરૂરી બને ત્યારે મોઢા ઉપરનું કવરિંગ કે આવરણ પહેરવાનું રાખો. હંમેશ મૂજબ, જો તમને કોવિડના (Covid), કોઈ પણ લક્ષણો જણાય, પછી ભલે તે કેટલા હળવા પણ હોય, તો કૃપા કરી સ્કૂલે જતા નહિ, ઘરે રહો, અને PCR ટેસ્ટ કરાવો.

કૃપા કરી તમે જે બધા લોકોના સંપર્કમાં આવો તેનો વિચાર કરો. તમારા બાળકોનું ધ્યાન- દેખભાળ રાખતા હોય તેવા દાદા- દાદીઓ, તમે મળતા મિત્રો, તમારા સગા- સંબંધીઓની મુલાકાતે જતા, બસમાં તમારી બાજુમાં રહેનારા લોકો, અથવા સ્યૂપરમાર્કેટમાં તમારી આગળ હારમાં ઊભા રહેલા, અને જેઓ તમારા ઘરની મુલાકાતે અથવા કામે આવતા લોકો. તેઓનું રક્ષણ કરવા તમે શું કરી શકો તેનો વિચાર કરો.

### 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 ફલૂ જેબ લઈ લો.

- પહેલા અને બીજા ડોસીસ (8 અઠવાડિયાઓ પછી) [ઓનલાઇન ઉપર બુક કરાવવા](#) મળી રહે છે અથવા [તમારી નજીકની ચાલીને જઈ શકાય તેવા વોક-ઇન સેશન શોધી કાઢો](#)
- તમારા 2nd જેબના સમયથી (6 મહિનાઓ અને 1અઠવાડિયે) 182 દિવસો થયા હોય ત્યાં 50 વર્ષના અને તેનાથી વધારે ઉંમરનાઓને, હેલ્થ અને સોશયલ કેર કાર્યકરો અને જેઓને અંદરની આરોગ્યની સ્થિતિ હોય, તેઓને કોવિડ (Covid) બૂસ્ટર મળી રહે છે. [તમે ચાલીને જઈ શકાય તેવી વોક ઈન સેશનમાં જઈ શકો પણ કૃપા કરી માહિતગાર રહેશો કે હાલમાં ઘણી સેશન્સ કાર્ય- પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલ હોવાથી, તે માટે લાંબા સમયની રાહ જોવાનું ટાળવા માટે \[એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કે નોંધાવાનું\]\(#\) શ્રેષ્ઠ રહેશે.](#)
- 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 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.

ગિરદીવાળી 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.

**11વર્ષ અને તેનાથી ઉપરના દરેકેદરેકે અઠવાડિયામાં બે વખત લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ કરવો જોઈએ અને બધા 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 [ઓનલાઇન ઉપર મફત ટેસ્ટ પેકસ ઓર્ડર કરો](#)
- જયુબિલિ 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 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.