

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

11 નવેમ્બર 2021

5 નવેમ્બરના રોજથી 7 દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 10 નવેમ્બરના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા 899 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં.

આ છે:

- અગાઉના 7 દિવસોમાં 23% ઓછા કે નીચા
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ દીઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 308.2 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) માટેના કરતાં વધારે ઓછા કે જે 100,000 દીઠ 379.2 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે ઓછા, કે જે 100,000 દીઠ 356.1 હતાં

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

આ અઠવાડિયે એકંદરે અમારા કેસીસમાં બીજો ઘટાડો જોવાનું સાડું કહેવાય, પણ અમારા દર-પ્રમાણ કે રેટસ ઊંચા રહેલ છે, ખાસ કરીને સ્કૂલની વયના બાળકોમાં.

આપણા કેસીસને વધતા જતા બંધ કરવા માટે, એ અગત્યનું રહે છે કે આપણે બધા કોવિડ (Covid) માટેના લક્ષણોની તપાસ કરી અને ખાતરી કરીએ કે લક્ષણોવાળી કોઈપણ વ્યક્તિ કસોટી કરાવી અને અલગ રહે છે.

ફૂલની સાથોસાથ કોવિડ (Covid) હાલમાં ફેલાતો હોવાથી, અને શિયાળાની ઠંડીમાં શું કોવિડ (Covid) છે અને શું શરદી હોય તે કઠાય કહેવાનું મુશ્કેલભરેલ બની શકે.

જો કે કોવિડના (Covid) લક્ષણો દરેક વ્યક્તિ માટે એક સરખા હોતા નથી, પણ મુખ્ય લક્ષણોમાં શરીરનું ઊંચુ ઉષ્ણતામાન કે ટેમ્પરેચર ચાલુ રહે, તમારી સુગંધ અથવા સ્વાદ માટેની ઈન્દ્રિય કે જાણવાની શક્તિમાં ઊણપ અથવા ફેરફાર થાય, અને કોઈ એક નવો અથવા ચાલુ કે સતત કફ રહે.

ઘણીવખત આની સાથે બીજા થોડાક સામાન્ય લક્ષણો હોઈ શકે, જેમકે માથાનો દુખાવો, મોળ, સ્નાયુમાં દરદ કે દુખાવો, ગળામાં સોજો અથવા નાકમાંથી વહેતુ પ્રવાહી, કે જેને સહેલાઈથી શરદી અથવા ફૂલને લગતી ગૂંચવણમાં મૂકી શકે.

જો તમે કોવિડના (Covid) કોઈ પણ મુખ્ય લક્ષણો ઓળખી કે શોધી કાઢો, પછી ભલે તે હળવા હોય તો, તમારે શક્ય હોય તેટલી જલદીથી PCR ટેસ્ટ કે કસોટી બુક કરાવી અને જ્યાં સુધી તમને પરિણામ મળે ત્યાં સુધી ઘરે રહેવું જોઈએ. અને જો મિત્રો, પરિવાર અથવા સાથીદારો જણાવે કે તેઓને અસ્વસ્થતા લાગે છે તો, કૃપા કરી તેઓને કસોટી કરાવવાનું યાદ કરાવશો.

જો તમને સ્વસ્થતા ન લાગે, પણ તે કોવિડ (Covid) પુરવાર ન થાય,, તો પણ બીજાઓમાં ચેપ ફેલાવવાનું અટકાવવા માટે ઘરે રહેવાનું તે શ્રેષ્ઠ કહેવાય.

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 ફૂલ જેબ લઈ લો.

- પહેલા અને બીજા ડોસીસ (8 અઠવાડિયાઓ પછી) [ઓનલાઈન ઉપર બુક કરાવવા \(book online\)](#) મળી રહે છે અથવા [તમારી નજીકની ચાલીને જઈ શકાય તેવા વોક-ઈન સેશન શોધી કાઢો \(find a walk-in session near you\)](#).
- તમારા 2nd જેબના સમયથી (6 મહિનાઓ અને 1 અઠવાડિયે) 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 સેશનો \(walk-in sessions are available\)](#) મળી રહે છે હાલમાં ઘણી સેશનો કાર્ય- પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલ

હોવાથી, તે માટે લાંબા સમયની રાહ જોવાનું ટાળવા માટે [અગાઉથી એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કે નોંધાવાનું \(book an appointment in advance\)](#) શ્રેષ્ઠ રહેશે.

- 12-15 વર્ષની વયનાઓ માટે સ્કૂલો મારફતે વેક્સિનેશન્સની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી રહી છે અથવા તમે નેશનલ બુકીંગ સર્વિસ મારફતે એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરાવી શકો છો. [12-15 વર્ષની વયનાઓ માટે વેક્સીન્સ વિષે વધારે માહિતી મેળવો \(Find out more about vaccines for 12-15 year olds\).](#)
- ફલૂ 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 \(See who's eligible and how to book\).](#) ઘણા બધા લોકો ફલૂ 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 બિઝિ રહેનારી બસો અને ટ્રેઈનોનો. તે કંઈ તમારું પોતાનું અને બીજાઓનું રક્ષણ કરવા માટે નથી હોતું, બીજાઓને સલામતી લાગે તેવી ખાતરી કરવામાં પણ 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 [ઓનલાઈન ઉપર મફત ટેસ્ટ પેકસ ઓર્ડર કરો \(order free test packs online\)](#)
- જ્યુબિલિ 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 \(register for a collect code before picking up tests from a pharmacy\)](#) જરૂર રહે છે.
- [ફાર્મસિમાંથી નિરીક્ષણ કરવામાં આવેલ ટેસ્ટ મેળવો \(get a supervised test at a pharmacy\)](#)

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.