

## કોવિડની (Covid) અધતન માહિતી - 25 નવેમ્બર 2021

19 નવેમ્બરના રોજથી સાત દિવસો સુધીમાં (કે જેનો આધાર 24 નવેમ્બરના પ્રસિધ્ધ થયેલ ડેટા- માહિતી ઉપર રાખવામાં આવે છે) બ્રાઈટન અને હોવમાં (Brighton & Hove) અમારે કોવિડ-19 ના (COVID-19) નવા 1,339 કન્ફર્મ્ડ કે સમર્થિત કિસ્સાઓ થવા પામ્યા હતાં. આ છે:

- અગાઉના 7 દિવસોમાં 25% વધારે
- કે જે 100,000 રહેવાસીઓ ઈઠના સમાનાર્થ કે તુલ્ય અઠવાડિક દર પ્રમાણે 459 કહેવાય
- સાઉથ ઈસ્ટ (South East) માટેના કરતાં વધારે ઓછા કે જે 100,000 ઈઠ 517 હતાં
- ઈંગ્લેન્ડ (England) માટેના દર- પ્રમાણ કરતાં વધારે કે જે 100,000 ઈઠ 424 હતાં

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 વોક ઈન સેશન શોધી કાઢો.
- 18 વર્ષની ઉંમરના અથવા તેનાથી મોટી ઉંમરના લોકો (અથવા જેઓ 3 મહિનાઓમાં 18ના થવાના હોય) તેઓના 1<sup>st</sup> (ડોસ) પછી 8 અઠવાડિયે 2<sup>nd</sup> ડોસ મેળવી શકે છે.
- 16 અને 17 વર્ષની ઉંમરના લોકોને તેઓના પહેલા ડોસ પછી 12 અઠવાડિયા અથવા વધારે હવે દ્વિતીય ડોસ મળી શકે.
- તમારા 2<sup>nd</sup> જેબના સમયથી (6 મહિનાઓ અને 1 અઠવાડિયે) 182 દિવસો થયા હોય ત્યાં 40 વર્ષના અને તેનાથી વધારે ઉંમરનાઓને, હેલ્થ અને સોશયલ 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 અથવા અગાઉથી તમે એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરાવી શકો.
- 12-15 વર્ષની વયનાઓ માટે સ્કૂલો મારફતે વેક્સિનેશન્સની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી રહી છે અથવા તમે નેશનલ બુકીંગ સર્વિસ મારફતે એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરાવી શકો છો.
- 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. ફ્લૂ વેક્સીન્સ અને કોવિડ-19 (COVID-19) સાથે આપવાનું સલામત હોય છે. કૃપા કરી જેમ બને તેમ જલદીથી બન્ને વેક્સિનેશનેસ લઈ લો.

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, ખાસ કરીને જ્યારે તમે બીજા ધરના માણસો સાથે મિકસ થતા હો અથવા જેઓને કોવિડનો (Covid) ભય વધાર હોય. કૃપા કરી પરિણોમોનો રિપોર્ટ કરો અને 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
- જયૂબિલી 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 ટેસ્ટ 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 લેટરલ ફ્લો હોમ ટેસ્ટકિટસનો 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 માટે રાહ જોતા હોય ત્યારે તમારે સ્વયં-એકાંતવાસ રાખવાની જરૂર રહેતી નથી.

**સમાપ્તિ**