

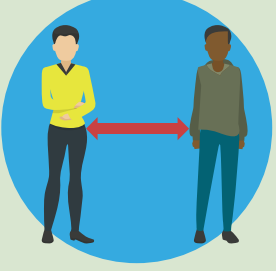
# કોવિડ 19ની વૈશ્વિક મહામારી દરમિયાન સુરક્ષિત રહેવા માટેની સલાહ

વૉર્વિકશાયરના રહેવાસીઓ માટે સરકારી માર્ગદર્શનનો સારાંશ

## કોઈ પણ અનુતરંગત સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ વગરના લોકો



બને ત્યાં સુધી ઘરે રહો માત્ર (તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો ત્યાં) કામ માટે, આવશ્યક વસ્તુઓ માટે દુકાનોમાં જવા, બહાર સમય વિતાવવા, કોઈ તબીબી જરૂરિયાતો માટે બહાર જાવ, જો તમને લાગે કે તમે જોખમમાં છો અથવા સંભાળ પૂરી પાડવા માટે બહાર જાવ



જો તમે બહાર જાવ, તો બધા સમયે અન્ય લોકોથી 2 મીટર દૂર રહો



તમે ઘરે પહોંચો કે તરત તમારા હાથ ધોઈ લો

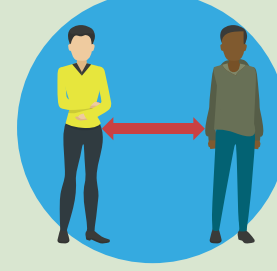


સુનિશ્ચિત કરો કે તમને જરૂરી તબીબી મદદ મળે, તમારા GPનો અથવા અન્ય આવશ્યક સેવાઓનો સંપર્ક કરો (ઓનલાઇન અથવા ફોન)

## અનુતરંગત સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવતા લોકો જેઓની ઉંમર 70 વર્ષ અને તેથી વધુ હોય (ફ્લૂની રસી માટે પાત્ર હોય તેવા લોકો) અથવા ગર્ભવતી મહિલાઓ



બને ત્યાં સુધી ઘરે રહો માત્ર (તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો ત્યાં) કામ માટે, આવશ્યક વસ્તુઓ માટે દુકાનોમાં જવા, બહાર સમય વિતાવવા, કોઈ તબીબી જરૂરિયાતો માટે બહાર જાવ, જો તમને લાગે કે તમે જોખમમાં છો અથવા સંભાળ પૂરી પાડવા માટે બહાર જાવ



જો તમે બહાર જાવ, તો બધા સમયે અન્ય લોકોથી 2 મીટર દૂર રહો



તમે ઘરે પહોંચો કે તરત તમારા હાથ ધોઈ લો



સુનિશ્ચિત કરો કે તમને જરૂરી તબીબી મદદ મળે, તમારા GPનો અથવા અન્ય આવશ્યક સેવાઓનો સંપર્ક કરો (ઓનલાઇન અથવા ફોન)

અમે તમને વધારાની સાવચેતીઓ લેવા મક્કમપણે સલાહ આપીએ છીએ:



તમને આધાર આપનાર લોકો તરફથી મુલાકાતો યાવુ રહેવી જોઈએ પણ કોવિડ-19નાં લક્ષણો ધરાવતા લોકોએ દૂર રહેવું જોઈએ



પરિવાર, મતિરો અથવા પડોશીઓને ખરીદી કરી લાવવા અને દવાઓ લાવવા અને તમારા ઘરે પહોંચતા કરવા કહો



જો તમને આધારની જરૂર હોય તો વૉર્વિકશાયર કાઉન્ટી કાઉન્સિલ (Warwickshire County Council)ને ફોન કરો **01926 410410**

# કોવિડ 19ની વૈશ્વિક મહામારી દરમિયાન સુરક્ષિત રહેવા માટેની સલાહ

વૉર્વિકશાયરના રહેવાસીઓ માટે સરકારી માર્ગદર્શનનો સારાંશ

## કોવિડ-19નાં લક્ષણો ધરાવતા લોકો

(નવી સતત ઉધરસ અથવા ઊંચું તાપમાન અથવા તમારી ગંધ અથવા સ્વાદની સામાન્ય સંવેદના ઓછી થવી અથવા તેમાં ફેરફાર થવો)



7 દવિસ સુધી અને તમને સારું ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તમારા ઘરની બહાર જશો નહીં\*



પરવાર, મતિરો અથવા પડોશીને તમારા ઘરે ખરીદી અને દવા પહોંચતી કરવા કહો



જો તમને આધારની જરૂર હોય તો વૉર્વિકશાયર કાઉન્ટી કાઉન્સિલ (Warwickshire County Council)ને નીચેના નંબર પર ફોન કરો: **0800 408 1447**



તમે મુલાકાત લો તે પહેલાં તમારી GP સરજરી, ફાર્મસી અથવા હોસ્પિટલને ફોન કરો. જો તમારા કોવિડનાં લક્ષણો વધારે બગડે, તો **111.nhs.uk** પર જાવ અથવા નીચેના નંબર પર ફોન કરો: **111**. કટોકટીમાં: **999** પર ફોન કરો

## અન્ય લોકો સાથે રહેનારા લોકો જેઓ કોવિડ-19નાં લક્ષણો ધરાવતા હોય

(નવી સતત ઉધરસ અથવા ઊંચું તાપમાન અથવા તમારી ગંધ અથવા સ્વાદની સામાન્ય સંવેદના ઓછી થવી અથવા તેમાં ફેરફાર થવો)



તમે જેની સાથે રહો છો તે વ્યક્તિની સૌપ્રથમ લક્ષણો આવે ત્યારબાદ **14** દવિસ સુધી તમારા ઘરની બહાર જશો નહીં\*



પરવાર, મતિરો અથવા પડોશીને તમારા ઘરે ખરીદી અને દવા પહોંચતી કરવા કહો



તમારા GP અથવા અન્ય આવશ્યક સેવાઓનો સંપર્ક કરવા માટે ટેલિફોન અથવા ઓનલાઇન સેવાઓનો ઉપયોગ કરો

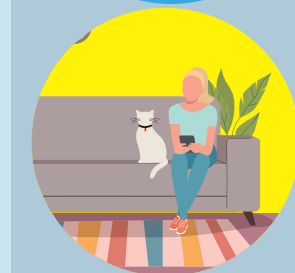


જો તમને આધારની જરૂર હોય તો વૉર્વિકશાયર કાઉન્ટી કાઉન્સિલ (Warwickshire County Council)ને નીચેના નંબર પર ફોન કરો: **0800 408 1447**

અમે તમને આ વધારાનાં પગલાં લેવા મક્કમપણે સલાહ આપીએ છીએ:



જો શક્ય હોય તો તમારા ઘરના સભ્યોથી **2** મીટર દૂર રહો



એક જ સમયે સહચારી જગ્યાઓ દા.ત. રસોડા, બેઠક રૂમ, બાથરૂમનો ઉપયોગ ન કરવાનો પ્રયત્ન કરો અને અલગ-અલગ ટુવાલ વાપરો



તમારા હાથ વારંવાર ધુઓ, સપાટીઓ અને સહચારી જગ્યાઓ વારંવાર/ઉપયોગની વચ્ચે સાફ કરો

જો તમને લક્ષણો આવે, તો તમારે તે શરૂ થયા પછી **7** દવિસ સુધી ઘરે રહેવું પડશે



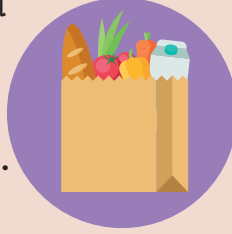
# કોવિડ 19ની વૈશ્વિક મહામારી દરમિયાન સુરક્ષિત રહેવા માટેની સલાહ

વૉર્વિકશાયરના રહેવાસીઓ માટે સરકારી માર્ગદર્શનનો સારાંશ

## નૈદાનકિ રીતે અત્યંત સહાયપાત્ર હોય તેવા લોકો\* (NHSના પત્ર અથવા સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયી દ્વારા નર્સિટ કરેલા લોકો)



શક્ય તેટલું ઘરે રહો અને બહારની મુલાકાત લઘુતમ રાખો (દા.ત. દવિસમાં એક વાર).



પરિવાર, મતિરો અથવા પડોશીને તમારા ઘરે ખરીદી અને દવા પહોંચતી કરવા કહો



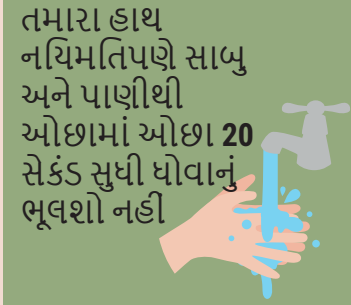
લોકો તમને હજુ પણ જરૂરી આધાર અથવા સંભાળ પૂરી પાડી શકે છે પણ જો તેમને કોરોનાવાયરસના કોઈ લક્ષણો હોય તો નહીં



જો તમને આધારની જરૂર હોય તો વૉર્વિકશાયર કાઉન્ટી કાઉન્સિલ (Warwickshire County Council)ને નીચેના નંબર પર ફોન કરો: **0800 408 1447**



તમે મુલાકાત લો તે પહેલાં તમારી GP સરજરી, ફાર્મસી અથવા હોસ્પિટલને ફોન કરો. જો તમને કોવિડનાં લક્ષણો આવે તો અહીં જાવ: **111.nhs.uk** અથવા નીચેના નંબર પર બને એટલી જલ્દી ફોન કરો: **111**. કટોકટીમાં: **999** પર ફોન કરો



તમારા હાથ નયિમતિપણે સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી ધોવાનું ભૂલશો નહીં



તમારા મતિરો અને પરિવાર સાથે ઓનલાઇન અથવા ટેલફોન દ્વારા સંપર્કમાં રહો

## નૈદાનકિ રીતે અત્યંત સહાયપાત્ર હોય તેવા લોકો સાથે રહેનારા લોકો\*

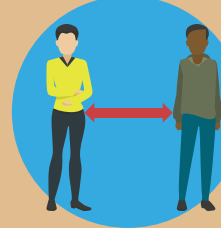


બંને ત્યાં સુધી ઘરે રહો માત્ર (તમે ઘરેથી કામ ન કરી શકો ત્યાં) કામ માટે, આવશ્યક વસ્તુઓ માટે દુકાનોમાં જવા, બહાર સમય વિતાવવા, કોઈ તબીબી જરૂરિયાતો માટે બહાર જાવ, જો તમને લાગે કે તમે જોખમમાં છો અથવા સંભાળ પૂરી પાડવા માટે બહાર જાવ



તમારા GP અથવા અન્ય આવશ્યક સેવાઓનો સંપર્ક કરવા માટે ટેલફોન અથવા ઓનલાઇન સેવાઓનો ઉપયોગ કરો

અમે તમને આ વધારાનાં પગલાં લેવા મક્કમપણે સલાહ આપીએ છીએ:



જો શક્ય હોય તો તમારા ઘરના સભ્યોથી 2 મીટર દૂર રહો



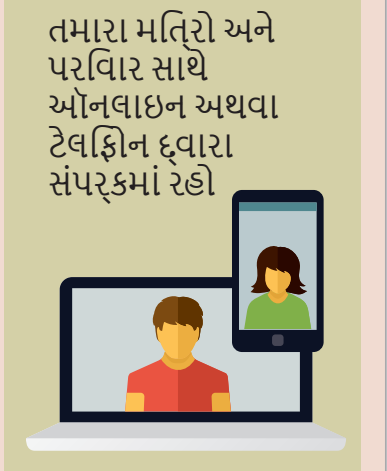
એક જ સમયે સહયારી જગ્યાઓ દા.ત. રસોડા, બેઠક રૂમ, બાથરૂમનો ઉપયોગ ન કરવાનો પ્રયત્ન કરો અને અલગ-અલગ ટુવાલ વાપરો



તમારા હાથ વારંવાર ધુઓ, સપાટીઓ અને સહયારી જગ્યાઓ વારંવાર/ઉપયોગની વચ્ચે સાફ કરો



ઘરની બહાર તમારો સમય મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો, દા.ત. તમારા ઘરે પહોંચતો કરેલો ખોરાક



તમારા મતિરો અને પરિવાર સાથે ઓનલાઇન અથવા ટેલફોન દ્વારા સંપર્કમાં રહો