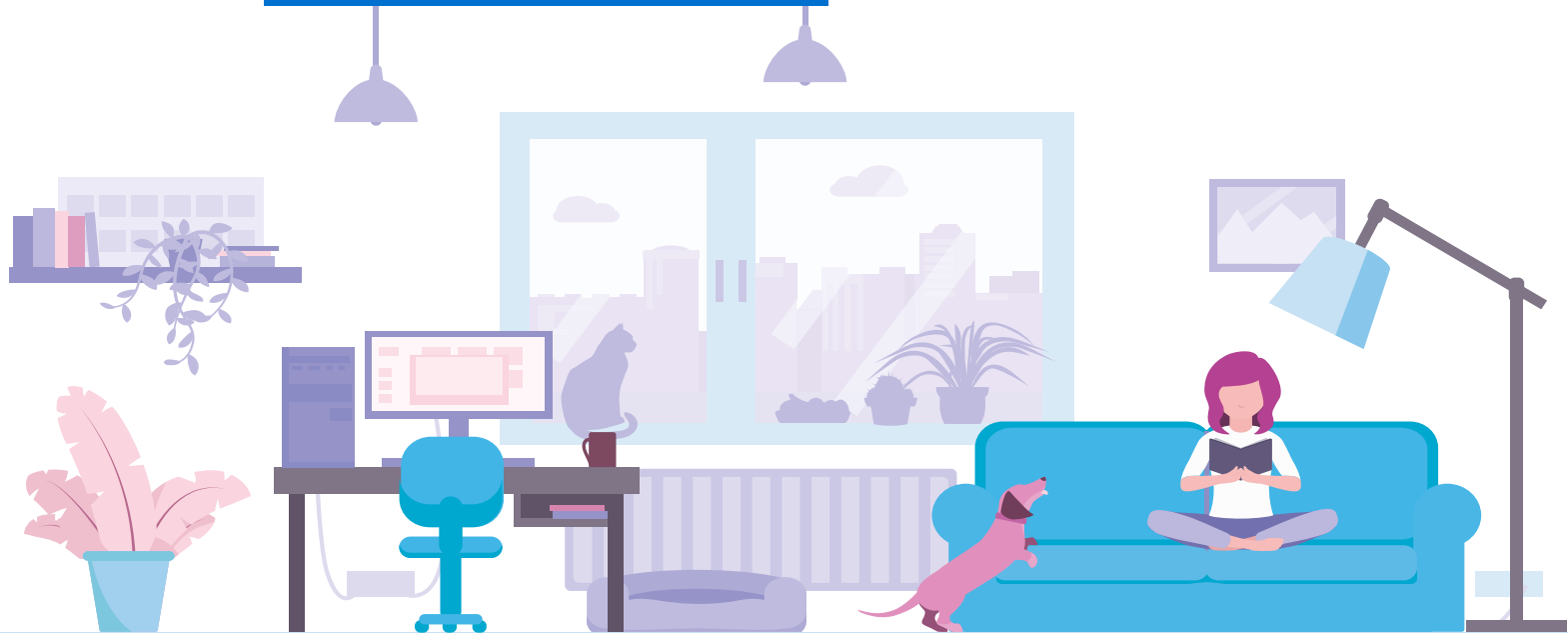


સંદિગ્ધ કોરોનાવાઇરસ (COVID-19): ઘરમાં હોય ત્યારે તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે મહત્વપૂર્ણ માહિતી

આ ચોપાનિયું સંદિગ્ધ
અથવા પુષ્ટિ થયેલ
કોરોનાવાઇરસ ધરાવતા
પુખ્ત વયના લોકો માટે છે
જેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ
કરવામાં આવ્યા નથી.

સંસ્કરણ 8: સપ્ટેમ્બર 2022



આ ચોપાનિયામાંની માહિતી પ્રકાશન કરવાના સમયે ખરી છે. માર્ગદર્શન ફેરફારને પાત્ર છે
આથી સૌથી અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને વેબલંક્સ તપાસો.



ઘરે રહેવું

- તમને કોરોનાવાઇરસ હોઈ શકે છે પરંતુ તમારે આ સમયે હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂર નથી.
- જો શક્ય હોય તો ઘરે જ રહો અને અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક ટાળો, ખાસ કરીને જેમને COVID થી વધુ જોખમ હોય. નવીનતમ માર્ગદર્શન માટે મુલાકાત લો: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment
- કોરોનાવાઇરસ પરીક્ષણ વિશેની માહિતી માટે કૃપા કરીને <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing/get-tested-for-coronavirus/> પર નવીનતમ માર્ગદર્શનનો સંદર્ભ લો અથવા 119 પર કોલ કરો.
- જો તમે COVID-19 ટેસ્ટ કરાવતા હોવ તો રાહ ન જુઓ – લક્ષણો દેખાયા પછી શક્ય તેટલી વહેલી તકે ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ.



પરિવાર અને મિત્રો પાસે તમારું ધ્યાન રખાવતા રહો

એ અગત્યનું છે કે કોઈ નિયમિતપણે તમારું ધ્યાન રાખતું રહે. જો તમે એક જ ઘરમાં અન્ય લોકોથી આઇસોલેટ થઈ રહ્યાં હોવ, તો ટેસ્ટ સંદેશાઓને બદલે ફોન ઉપર અથવા પરસાળમાંથી વાત કરવી વધુ ઉપયોગી બની શકે. આનાથી તેમને એ સાંભળવામાં મદદ મળશે કે તમારી શ્વાસની તકલીફ કે અસ્વસ્થતા વધી તો નથી રહી. જો તમે એકલાં રહેતા હોવ તો પણ, કોઈ નિયમિતપણે તમારો સંપર્ક કરે તેવી ગોઠવણ તમારે કરવી જોઈએ. તેમનેફોન કરવા કહો, જો તમે આયોજિત કર્યું હોય તે મુજબ સંપર્ક ન કરો, તો તેમને મદદ માંગવા જણાવો. જો ત્રણ અઠવાડિયા પછી પણ તમે અસ્વસ્થ હોવ, તો કૃપા કરીને તમારા GPsનો સંપર્ક કરો.

આ માહિતી પ્રકાશન કર્યાના સમયે ખરી છે. કોવિડ-19 આઇસોલેશન અને પરીક્ષણ માર્ગદર્શનમાં ફેરફાર થઈ શકે, આથી સૌથી અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને વેબલંક્સ તપાસો.



COVID-19માંથી સાજા થવું



COVID-19નાં હળવા લક્ષણો

આ સામાન્ય લક્ષણો છે. તમને આમાંના તમામ ન પણ હોય અને તેમ છતાં તમને અસ્વસ્થ લાગી શકે.

- વધુ તાવ: તમને તમારી છાતી અને પીઠને અડતાં ગરમ લાગે. જો તમારી પાસે થર્મોમીટર હોય, તો 38 ડીગ્રી સેલ્સિયસ અથવા ઊંચું તાપમાન માપન
- ઉધરસ
- સ્નાયુઓનો દુખાવો અથવા થાક
- છાતીનો હળવો દુખાવો
- ચક્કર આવવા અથવા માથાનો દુખાવો
- સ્વાદ કે ગંધ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- ઝાડા અને ઊલટી
- ચાંઠાઓ.
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ગળું સુકાવું
- નાક અવરોધિત હોવું
- ભૂખ ન લાગવી.

આપણે વાયરસ વશી વધુ જાણીએ છીએ તેમ, લક્ષણોની આ સૂચિબદલાઈ શકે છે. નવીનતમ માહિતી માટે કૃપા કરીને મુલાકાત લો:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/main-symptoms અથવા www.gov.uk/guidance/people-with-symptoms-of-a-respiratory-infection-including-covid-19



તમારા સાજા થવામાં ટેકો

- મોટાભાગના લોકો કોરોનાવાઇરસથી ત્રણ અઠવાડિયામાં સાજા થઈ જાય છે.
- તમને હળવા લક્ષણો હોઈ શકે છે અને થોડો સમય અસ્વસ્થ લાગ્યા બાદ ધીમેધીમે વધુ સારું લાગવાની શરૂઆત થઈ શકે.
- સાજા થવામાં મદદ માટે, તમે આ અજમાવવાનું પસંદ કરી શકો:
 - આરામ
 - પેરાસીટામોલ અથવા આઇબુપ્રોફેન (તેને નહીં લેવાનું તમારી પાસે કોઈ તબીબી કારણ ન હોય તો)
 - નિયમિત તરલ પદાર્થો
- કોરોનાવાઇરસ અમુક લોકોને વધુ સમય અસ્વસ્થતા બનાવી શકે છે - આ લાંબાગાળાના COVID કહેવાય છે.



તમારા લક્ષણોને ઘરે રહીને સંચાલિત કરવા માટે ટેકા અને તમારા ફરી સાજા થવામાં સલાહ માટે મુલાકાત લો: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment and www.yourcovidrecovery.nhs.uk



ક્યારે અને ક્યાં તબીબી સલાહ માંગવી

NHS 111નો સંપર્ક કરો

જો તમને COVID-19ના નીચેના લક્ષણોમાંથી કોઈપણ થાય, તો તમારે શક્ય તેટલા વહેલા 111નો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

- શ્વાસ ચઢવો અથવા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડવી, ખાસ કરીને ઊભા હોય ત્યારે અથવા ચાલતી વખતે
- સ્નાયુઓનો તીવ્ર દુખાવો અથવા થાક
- ધુજારી અથવા કાંપવું
- તમે પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરતાં હોવ, તો તમારા રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર 94% અથવા 93% હોય અથવા સામાન્ય માપન કરતાં નીચું રહે, જ્યાં ઓક્સિજનનું સામાન્ય ઓક્સિજન સ્તર 95% કરતાં નીચે હોય (સૌપ્રથમ એક કલાકની અંદર ફરીથી માપન કરો)
- કંઈક ખોટું હોય એવું અનુભવવું (સામાન્ય નબળાઈ, તીવ્ર થાક, સામાન્ય કરતાં ઘણો ઓછો પેશાબ થવો, સફાઈ અને ડ્રેસિંગ અથવા ખોરાક બનાવવા જેવા સરળ કાર્યોમાં પોતાની સંભાળ રાખવામાં અસમર્થતા).

તમે 111ને આમ એક્સેસ કરી શકો:

- www.111.nhs.uk પર ઓનલાઇન
- 111 ફોન વડે
- તમારા GP થકી.

તમારે ઓપરેટરને જણાવવું જોઈએ કે તમને કોરોનાવાઇરસ હોઈ શકે છે.

એક કલાકની અંદર નજીકના A&E પર જાવ અથવા 999 પર કોલ કરો

COVID-19 ધરાવતા બહુ જ થોડા લોકોને વધુ ગંભીર લક્ષણો થશે. જો તમને નિમ્નલિખિતનો અનુભવ થાય તો તમારે શક્ય તેટલું વહેલું A&Eમાં જવું જોઈએ અથવા 999 પર કોલ કરવો જોઈએ:

- તમારા રક્તમાં ઓક્સિજનના સ્તર 92% અથવા તેનાથી નીચે આવે (સૌપ્રથમ તમારા સ્તરને તાત્કાલિક ફરીથી માપો)
- જો આરામની સ્થિતિમાં શ્વાસ ચડવાને લીધે તમે નાના વાક્યો પૂરાં નકરી શકતા હોવ
- તમારા શ્વાસનમાં અચાનક જ તકલીફ આવે.

અથવા જો તમને ગંભીર બીમારીના આ વધુ સામાન્ય ચિહ્નો જોવા મળે:

- ઉઘરસમાં લોહી આવવું
- ઠંડી લાગે સાથે ત્વચા પરસેવો વળવા સાથે પીળી પડે અથવા ધાબાં પડે
- પડી જાવ અથવા બેભાન થઈ જાવ
- જો તમે ત્વચા પર ઝલાસ ફેરવો તો એક ચકામું થાય જે જતું ન રહે
- વ્યાકુળ, ગૂંચવાયેલા અથવા ખૂબ ઘેનભર્યા બનો
- પેશાબ આવવાનું બંધ થાય અથવા સામાન્ય કરતાં ઘણો ઓછો પેશાબ થાય.

તમારે ઓપરેટરને જણાવવું જોઈએ કે તમને કોરોનાવાઇરસ હોઈ શકે છે અને જો તમારી પાસે પલ્સ ઓક્સિમીટર હોય તો તમારે તમારા ઓક્સિજનના સ્તરનું માપન જણાવવું. આ લક્ષણો માટે તાકીદને ધોરણે તબીબી ધ્યાનની જરૂર હોય છે.

યાદ રાખો - જો તમે સગર્ભા હોવ, તો તમારે પૃષ્ઠી 6 અને 7 પરનાં માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરવું જોઈએ



રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર અને પલ્સ ઓક્સિમીટર્સ

રીડિંગ લેવા માટે તમારી આંગળી સાથે જોડવામાં આવતું એક નાનકડા ઉપકરણ, પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરીને લોહીમાં ઓક્સિજનનાં સ્તરને (ઓક્સિજનની સાંદ્રતા) માપી શકાય છે). જો તમે પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરો છો અને તમારું લોહીનું ઓક્સિજનનું સ્તર નીચું જાય છે, તો આ પત્રિકામાં ક્યાંથી સલાહ લેવી તેનાં પરનાં માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરો. તમને શ્વાસ ચઢવાનો અનુભવ ન થાય તો પણ, તમારા ઓક્સિજનનાં સ્તરો નીચા હોઈ શકે છે.

જો તમે ગંભીર રીતે બિમાર પડવાનાં ઉંચા જોખમ પર હોવ, તો તમને તમારા GP અથવા આરોગ્ય વ્યાવસાયિક દ્વારા પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરીને ઘર પર તમારા ઓક્સિજનનાં સ્તરો પર દેખરેખ રાખવા માટે કહેવામાં આવી શકે છે. જો તમે ઘર પર પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરી રહ્યા હોવ, તો તે CE માર્ક, UKCA માર્ક અથવા CE UKNI માર્ક ધરાવતું હોય અને બેટરીઓ પૂરતો પાવર ધરાવતી હોય તેની ખાતરી કરો. આનો અર્થ એવો થશે કે ઉપકરણ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરશે અને જો યોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યું હોય તો તે સુરક્ષિત છે. જો તમને ઘર પર ઉપયોગ કરવા માટે એક આપવામાં આવ્યું હોય, તો જુઓ પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો અને ક્યારે મદદ મેળવવી તેનાં વિશેનો NHS યુટ્યુબ વિડીયો.

તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનનું સ્તર માપવા માટે તમારી ચામડી મારફત પ્રકાશનાં ચમકવાથી પલ્સ ઓક્સિમીટર કામ કરે છે. જો તમારી ચામડી ઘઉંવર્ણી કે કાળી હોય તો તેઓ ઓછા સચોટ હોઈ શકે છે તેવા કેટલાક અહેવાલો છે. તેઓ તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનનાં સ્તર કરતા વધારે રીડિંગ બતાવી શકે છે. જો તમને આપવામાં આવ્યું હોય તો તમારે હજુ પણ તમારા પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તમારા રીડિંગ નીચા જઈ રહ્યા છે કે નહીં તે જોવા માટે તમારા લોહીનાં ઓક્સિજનનાં સ્તરની ચકાસણી કરવી એક મહત્વપૂર્ણ બાબત છે.

નિયમિત રીડિંગનો રેકોર્ડ રાખવાથી કોઈપણ ફેરફારો જોવાનું સરળ બને છે. જો તમારે હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય તો તે પણ મદદ કરી શકે છે. એક ઉપયોગી COVID-19 ડાયરી ટેમ્પલેટ અને રીડિંગ રેકોર્ડિંગ કરવા પર વધુ માહિતી અહીં મળી શકે છે: www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/pulse-oximetry-to-detect-early-deterioration-of-patients-with-covid-19-in-primary-and-community-care-settings



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 or less
મોટાભાગના લોકો માટે રક્તમાં ઓક્સિજનનું સામાન્ય સ્તર - ઘરે રહો અને તમારા રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર નિયમિતપણે તપાસતા રહો.						જો તમારા રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર આવું નોંધાવાનું ચાલુ રહે તો શક્ય તેટલો જલ્દી NHS111 અથવા તમારા GPનો સંપર્ક કરો.		જો તમારા રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર 92% અથવા ઓછું રહેવાનું ચાલુ રહે તો તાત્કાલિક તમારા નજીકના A&E પર જાવ અથવા 999 પર કોલ કરો.		
								યાદ રાખો - જો તમે સગર્ભા હોવ, તો તમારે પૃષ્ઠી 6 અને 7 પરનાં માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.		

જો તમારી તબિયત ઉપરનામાંથી કોઈપણ લક્ષણો સાથે વધારે ખરાબ લાગતી હોય તો મદદ માંગવી અગત્યની છે. જો તમારી સ્થિતિ વણસે, તો રાહ ન જોશો પરંતુ તાત્કાલિક પગલાં લેશો.



જો તમે સગર્ભા હોવ અથવા તાજેતરમાં જન્મ આપ્યો હોય

તમે સગર્ભા હોવ અથવા તાજેતરમાં જન્મ આપ્યો હોય અને તમારા અથવા તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય વિશે કોઈ ચિંતા હોય, અથવા સંપર્ક ટાળવાથી તમારી કોઈપણ એપોઇન્ટમેન્ટને કેવી રીતે અસર થઈ શકે તે વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો કૃપા કરીને તમારી મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરવામાં અચકાશો નહીં. જો તમારી પાસે મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી ટીમ ન હોય તો GP ને કોલ કરો અથવા જો તમને મદદ ન મળી શકતી હોય તો 111 પર કોલ કરો.



999 પર કોલ કરો જો:

તાત્કાલિક તમારા મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરો જો:

- તમારું શિશુ સામાન્ય કરતા ઓછું હલનચલન કરતું હોય
- તમારું શિશુ હલનચલન કરતું હોય તેવું તમે અનુભવી શકતા ન હોવ
- તમારા શિશુની હલનચલનોની સામાન્ય પેટર્નમાં કોઈ ફેરફાર આવ્યો હોય
- તમારી યોનીમાંથી તમને કોઈપણ રક્તસ્રાવ થતો હોય
- તમને ખુબ જ બેચેની અથવા ચિંતા થતી હોય
- તમને દૂર ન થાય તેવો માથાનો દુઃખાવો હોય
- ઘર પર તમે તમારા કોવિડ-19 લક્ષણોથી સાજા થઈ શકતા ન હોવ
- તમને ઉંચું તાપમાન હોય (37.3°C અથવા વધારે)
- તમને તીવ્ર થકાવટ થતી હોય
- તમને કોઈપણ સમયે અસુરક્ષિત હોવાનું લાગતું હોય.

હવે પછીનાં દિવસ સુધી રાહ ન જુઓ - તાત્કાલિક કોલ કરો, તે મધ્યરાત્રી હોય તો પણ.

- તમને અસ્વસ્થતા લાગતી હોય અથવા એવું લાગતું હોય કે કંઈક ગંભિર રીતે ખોટું છે
- તમને તીવ્ર છાતીનો દુઃખાવો હોય
- તમારી ઉધરસમાં લોહી આવે
- તમને ઠંડી લાગે અને પરસેવો વળે તથા ત્વચા નિસ્તેજ અથવા ડાઘાવાળી બને
- તમે ઢળી પડો અથવા બેભાન થાવ
- તમને કોઈ ચાકું થાય જેના ઉપર તમે ઝાસ ફેરવો તો જલ્દી જતું ન રહે
- તમે ખિન્ન, ગૂંચવાયેલા બનો અથવા ખૂબ ઘેન ચઢે
- તમને પેશાબ ન થાય અથવા સામાન્ય કરતાં ઘણો ઓછો પેશાબ થાય
- આરામ પર હોવ ત્યારે શ્વાસ ચઢવાને કારણે તમે ટૂંકા વાક્યો પૂર્ણ કરવા અસક્ષમ હોવ
- એકાએક તમારી શ્વસન ક્રિયા ખુબ જ ખરાબ બને.



જો તમને કોરોનાવાયરસ હોય અને તમે સગર્ભા હોવ, તો તમે ઝડપથી બિમાર પડી શકો છો. આનાથી તમને અથવા તમારા શિશુને અસર થઈ શકે છે.

તમે અને તમારું શિશુ વ્યક્તિગત અને સુરક્ષિત સંભાળ મેળવે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમારા GP, મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી ટીમ તમારા લક્ષણોની આકારણી કરશે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં પલ્સ ઓક્સીમીટરનો ઉપયોગ કરીને ઘર પર તમારા ઓક્સીજનનાં સ્તરો પર દેખરેખ રાખવા તમને સલાહ આપવામાં આવી શકે છે. હવે પછી શું કરવું તેનાં પર તેઓ તમને સલાહ આપશે.

જો તમે તમારા લોહીનાં ઓક્સીજનનાં સ્તરો રેકોર્ડ કરતા હોવ અને તેઓ નીચા જઈ રહ્યા હોય તો તમારે તમારા GP, મિડવાઈફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જો તમારા લોહીનાં ઓક્સીજનનાં સ્તરો 94% અથવા ઓછા હોય, તો તમારે તાત્કાલિક તમારી હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવો જોઈએ અથવા 999 પર કોલ કરવો જોઈએ.

આને તાત્કાલિક તબીબી ધ્યાનની આવશ્યકતા છે.

તમારી સહજવૃત્તિઓ પર વિશ્વાસ કરો!

- જો સંદેહ હોય, તો ચકાસણી કરાવી લો!
- તમારી ચિંતાઓને વાચા આપો
- તમારી ચિંતાઓ સાંભળવામાં આવે તેની ખાતરી કરો
- પછીનાં દિવસ સુધી કે તમારી આગામી એપોઇન્ટમેન્ટ સુધી રાહ ન જુઓ.



વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને અહીં મુલાકાત લો: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus