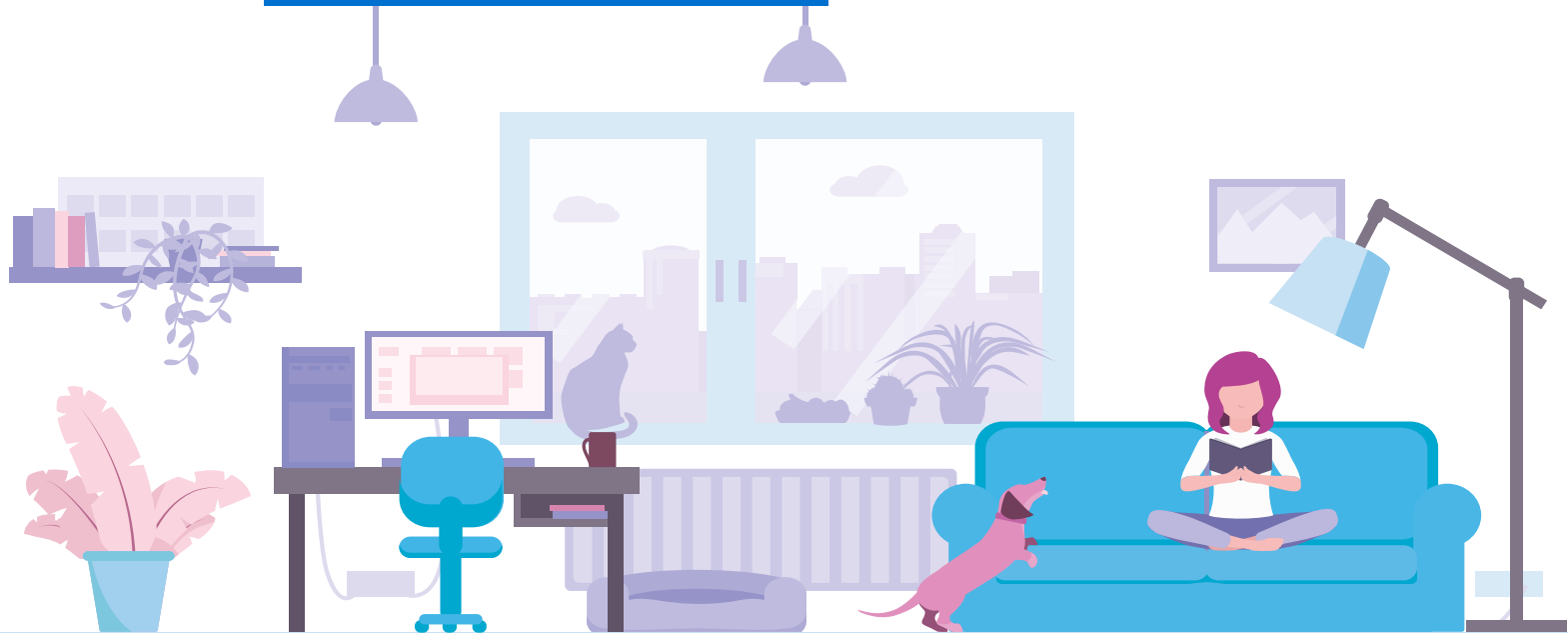


સંદિગ્ધ કોરોનાવાઇરસ (COVID-19): ઘરે આઇસોલેટ થઈ રહ્યાં હોવ તે દરમ્યાન તમને સલામત રાખવા માટે અગત્યની માહિતી

આ ચોપાનિયું સંદિગ્ધ
કોરોનાવાઇરસ ધરાવતા
દર્દીઓ માટે છે, કે જેઓ
હોસ્પિટલમાં દાખલ
નથી થયેલા અને ઘરે
આઇસોલેટ થશે.

સંસ્કરણ 6: ફેબ્રુઆરી 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. તમારે આ સમયે હોસ્પિટલમાં હોવું જરૂરી નથી, પરંતુ તમે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થાવ તે અગત્યનું છે.
- જો તમારી સ્થિતિ વણસે તો કૃપા કરીને નીચે આપેલી માહિતીનું પાલન કરશો અને જલ્દીથી તબીબી સલાહ માંગશો.
- પરીક્ષણ સુચવે કે તમને COVID-19 નથી ત્યાં સુધી તમારે એવું માનીને ચાલવું જોઈએ કે તમને તે છે.
- જો તમારી તપાસ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું અનિવાર્ય છે. સૌથી તાજેતરનાં માર્ગદર્શન માટે મુલાકાત લો: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>
- સ્વયં-સભાળ, તમારા ઘરમાં કોણે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું અને કેટલો સમય તેનાં પર વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home and www.gov.uk/coronavirus.
- જો તમને ખાવાનું અથવા દવાઓ પહોંચાડાય તે માટે એક સ્વયંસેવકની મદદની જરૂર હોય તો અહીં મુલાકાત લો <https://nhsvolunteerresponders.org.uk>



તમારા COVID-19 પરીક્ષણની ગોઠવણ કરવી

- જો તમારું લેટરલ ફ્લો પરીક્ષણ સકારાત્મક આવ્યું હોય, તો તમારે પરિણામની પુષ્ટિ કરવા માટે આગળ PCR પરીક્ષણની જરૂર નથી. તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જોઈએ
- ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતી કોઈપણ વ્યક્તિ જે કોવિડ-19ના લક્ષણો ધરાવતી હોય તે PCR પરીક્ષણ કરાવી શકે છે.
- તમે gov.uk ખાતે ઓનલાઇન જઈને અથવા સવારે 7થી રાત્રે 11 સુધી 119 પર કોરોનાવાઇરસ ટેસ્ટિંગ કોન્ટેક્ટ સેન્ટર વિનામૂલ્યે કોલ કરીને પરીક્ષણ માટે અરજી કરી શકો છો.
- તમે પરીક્ષણ સ્થળ સુધી જવા અથવા ઘરે પરીક્ષણ કિટ મેળવવા વચ્ચે પસંદગી કરી શકો છો.
- રાહ જોશો નહિ - જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે પરીક્ષણને લક્ષણો દેખાયાના પાંચ દિવસની અંદર કરાવું 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 ટેકસ્ટ 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 GPNને 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 વેબલેક્સિસ તપાસો.



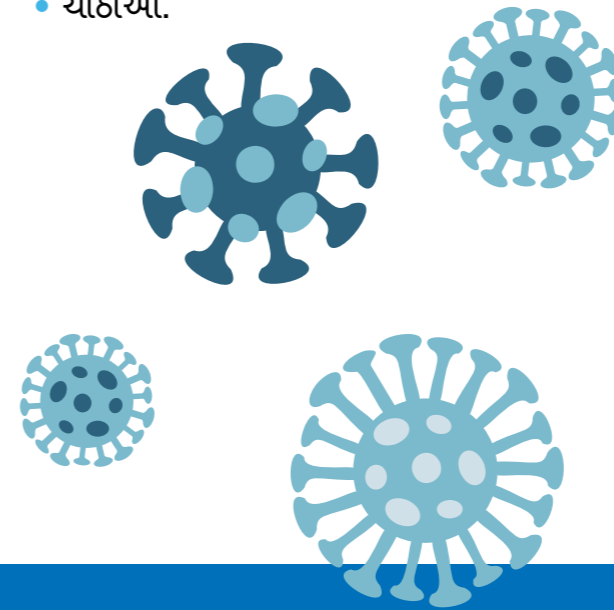
COVID-19માંથી સાજા થવું



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.



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)
- એવું લાગે કે કંઈક ગડબડ છે (સાધારણ નબળાઈ, તીવ્ર થાક, ભૂખ ન લાગવી, સામાન્ય કરતાં ઘણો ઓછો પેશાબ થવો, પોતાની સંભાળ ન રાખી શકવી - ધોવું અને તૈયાર થવું અથવા ખાવાનું બનાવવા જેવા સરળ કામો).

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 ભૂખ 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



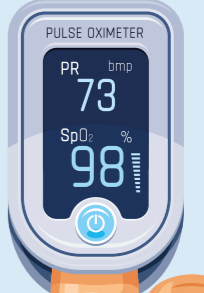
રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર અને પલ્સ ઓક્સિમીટર

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 પત્રીકામાં 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.

તમારા ઓક્સિજન લેવલનાં રીડિંગ્સ લાખી નાંખવા મદદરૂપ થઈ શકે છે. નિયમિત રીડિંગ્સનો રેકોર્ડ રાખવાથી કોઈપણ ફેરફારો જોવાનું સરળ બનાવે છે. તે તમારે આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરવાની જરૂર છે કે નહીં તેમાં પણ મદદ કરી શકે છે.



| 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

જો તમે સગર્ભા હોવ અથવા તાજેતરમાં જન્મ આપ્યો હોય અને તમારા અથવા તમારા શિશુનાં આરોગ્ય વિશે ચિંતાઓ હોય, અથવા જો તમને સેલ્ફ-આઇસોલેશન તમારી કોઇપણ એપોઇન્ટમેન્ટ્સ પર કેવી અસર પાડશે તેનાં વિશે કોઇપણ પ્રશ્નો હોય, તો કૃપા કરીને તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરવામાં ખચકાટ અનુભવશો નહીં. જો તમે મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમ ધરાવતા ન હોવ તો GP ને કોલ કરો અથવા જો તમને મદદ મળી શકતી ન હોય તો 111 પર કોલ કરો.



તાત્કાલિક તમારા મિડવાઇફ 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 કોઇ ફેરફાર આવ્યો હોય
- તમારી યોનીમાંથી તમને કોઇપણ 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 થઇ શકતા ન હોવ
- તમને ઉંચું તાપમાન હોય (37.3°C અથવા વધારે)
- તમને તીવ્ર થકાવટ થતી હોય
- તમને કોઇપણ સમયે અસુરક્ષિત હોવાનું લાગતું હોય.

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

999 પર કોલ કરો જો:

- 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. આનાંથી તમને અથવા તમારા શિશુને અસર થઇ શકે છે.

તમે અને તમારું શિશુ વ્યક્તિગત અને સુરક્ષિત સંભાળ મેળવે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમારા GP, મિડવાઇફ 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 જઇ રહ્યા હોય તો તમારે તમારા GP, મિડવાઇફ 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