

નિકટના સંપર્કો

તમે પુષ્ટિ થયેલા કોવિડ-19 ના કેસના સંપર્કમાં આવેલી વ્યક્તિ અથવા જેઓ ઉચ્ચ જોખમમાં હોવાનું ઓળખી કાઢવામાં આવ્યું તે જ સ્થળે હતા તેવી વ્યક્તિ છો.
તમારે આટલું કરવું જરૂરી છે.

આઈસોલેટ થવું?

હા

તાત્કાલિક તમારા ઘરે સેલ્ફ-આઈસોલેટ થાવ અથવા સંચાલિત સુવિધા ખાતે આઈસોલેટ થાવ ઓછામાં ઓછા 14 દિવસ માટે.

તમે COVID-19 (કોવિડ-19) ધરાવતી વ્યક્તિની નજીક ગયાના દિવસથી 14 દિવસની શરૂઆત થાય છે.

મતલબ કે તમે કામ પર અથવા કસરત માટે બહાર જઈ શકતા નથી. ભોજન અને દવાઓ માટે ઓનલાઇન ખરીદી કરો અથવા પરિવાર/મિત્રો દ્વારા મેળવો.

જો તમે એવી વ્યક્તિ સાથે રહેતા હોવ કે જેને કોવિડ-19 છે, તો તમારું સેલ્ફ-આઈસોલેશન તે વ્યક્તિ ઘરમાંથી જાચ (દા.ત. સંચાલિત સુવિધામાં જાચ) અથવા COVID-19 (કોવિડ-19) માંથી સાજા થાય તે પછીના દિવસથી શરૂ થશે.

ક્યારેક નિકટના સંપર્કોને પણ આઈસોલેટ થવા સંચાલિત સુવિધામાં જવા કહેવાય છે. આ પાછળનો ઉદ્દેશ તમારી સાથે રહેનારા લોકોનું રક્ષણ કરવાનો છે.

જે લોકોને COVID-19 (કોવિડ-19) ને કારણે આઈસોલેટ થવું પડે છે તેમના માટે નાણાકીય સહાય છે.

ટેસ્ટ કરાવવો?

ટેસ્ટ નિઃશુલ્ક થાય છે

હા

તમારે સીધા જ ટેસ્ટ કરાવવો પડશે. તમારી નજીકની કોઈ વ્યક્તિને COVID-19 (કોવિડ-19) થયા બાદ તમારે ફરી એક વાર 5 દિવસ અને ફરી વખત 12 દિવસે ટેસ્ટ કરાવવો આવશ્યક રહેશે.

તમારે ઓછામાં ઓછા ત્રણ ટેસ્ટ કરાવવા જરૂરી છે:

- સીધેસીધો, અને
- તમે છેલ્લે COVID-19 (કોવિડ-19) ધરાવતી વ્યક્તિની નજીક ગયા હતા તે પછીના પાંચ (5) દિવસે, અને
- તમે છેલ્લે COVID-19 (કોવિડ-19) ધરાવતી વ્યક્તિની નજીક ગયા હતા તે પછીના બાર (12) દિવસે.

ક્યારેક વધારાના ટેસ્ટની પણ જરૂર પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારામાં COVID-19 (કોવિડ-19) ચિહ્નો જોવા મળે. ક્યારે ટેસ્ટ કરાવવો તેના વિશે જાહેર આરોગ્ય તમને જણાવશે.

પોઝિટિવ ટેસ્ટ: તમે COVID-19 (કોવિડ-19) ધરાવો છો (જાહેર આરોગ્ય તમને કોલ કરશે).

તમારું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો પણ તમને જાહેર આરોગ્ય તરફથી તમને ઘરેથી બહાર નીકળવાનું કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ રહેવું જરૂરી છે.

ટેસ્ટિંગ સેન્ટરની માહિતી માટે (0800 358 5453) પર હેલ્થવાઈનને કોલ કરો અથવા healthpoint.co.nz/covid-19/ પર મુલાકાત લો

લક્ષણો માટે જુઓ?

હા

COVID-19 (કોવિડ-19) ધરાવતી વ્યક્તિની નજીક ગયા પછીના 14 દિવસ.

COVID-19 (કોવિડ-19)ના લક્ષણોમાં નીચેના પૈકી એક અથવા વધુનો સમાવેશ થઈ શકે છે: નવી અથવા વધતી ઉધરસ, તાવ, શ્વાસ ચઢવો, ગળામાં સોજો, નાકમાંથી પ્રવાહી વહેવું, થોડાક સમય માટે ગંધ/સ્વાદ ન આવવો.

અમુક લોકોને તેનો પણ અનુભવ થઈ શકે છે: ડાયરિયા, માથું દુઃખવું, સ્નાયુમાં દુખાવો, ઉબકા, મૂંઝવણ, બળતરા.

જાહેર આરોગ્ય તમારો નિયમિત સંપર્ક કરીને તમારું આરોગ્ય અને સુખાકારી ચકાસશે. તમને કોઈ ચિહ્નો હોય તો તેમને જણાવો.

તમને કોઈ ચિહ્નો હોય તો — પછી ભલેને તમારો ટેસ્ટ નેગેટિવ આવ્યો હોય — તમારે આટલું કરવું જરૂરી છે:

- વધુ એક ટેસ્ટ તાત્કાલિક કરાવો, અને
- હજી પણ તમારો ઓછામાં ઓછો 14-દિવસનો સેલ્ફ-આઈસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો કરો — પછી ભલેને તમારો ટેસ્ટનું પરિણામ ફરી નેગેટિવ આવે.

શું તમારી સાથે રહેતા લોકોએ કાંઈ કરવું જરૂરી છે?

હા

તેમણે ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ ઘરે રહેવું જરૂરી છે.

પરિવારના* તમામ સભ્યોને જ્યાં સુધી રુચિ વાળા સ્થળ પર ગયેલી વ્યક્તિનું 5મા દિવસના ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ ના આવે ત્યાં સુધી ઘરમાં રહેવું પડશે.

મતલબ કે, આખો પરિવાર કોઈપણ કારણથી બહાર નીકળી શકતો નથી. તે પહેલાં, ભોજન અને દવાઓ મિત્રો અથવા પરિવાર દ્વારા તમારા ઘરે મંગાવો અથવા ઓનલાઇન ખરીદી કરો.

પરિવારના સભ્યોએ જ્યાં સુધી તેમનામાં કોઈ લક્ષણો ના દેખાય અથવા હેલ્થ ઓફિસર દ્વારા કહેવામાં ના આવે ત્યાં સુધી ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી.

*જો તમે હેલ્થકેર વર્કર છો તો આ લાગુ ના પણ પડી શકે. કૃપા કરીને હેલ્થવાઈન પાસેથી ચકાસી જુઓ

જ્યાં સુધી પબ્લિક હેલ્થ દ્વારા તમને બહાર નીકળવા માટે મંજૂરી ના આપવામાં આવે ત્યાં સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં રહો.

તમને લક્ષણો જોવા મળે અથવા સલાહની જરૂર પડે તો હેલ્થવાઈનને કોલ કરો: ડાયલ કરો 0800 358 5453. તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય તો એમ્બ્યુલન્સ બોલાવો: ડાયલ કરો 111.