

અટકાવવામાં મદદ ના ફેલાવાને કોરોના વાઈરસ

તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવા માટેની તમારી માર્ગદર્શિકા



કૃપા કરીને આ પત્રકિ રાખો એક સુરક્ષિત સ્થાને

કોરોનાવાયરસ ખૂબ જ સરળતાથી એક વ્યક્તિથી બીજા વ્યક્તિમાં ફેલાય છે. ચેપ ફેલાતો અટકાવવા માટે અને સ્થાનકિ લોકડાઉનની જરૂરિયાતને ટાળવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે તમને લક્ષણો જણાય તેવા તુરંત જ અલગ થઈ જાઓ અને પરીક્ષણ કરાવો.



લક્ષણોમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- ઉચ્ચ તાપમાન
- સતત ઉધરસ
- ગંધ / સ્વાદની અનુભૂતિ બદલાવી અથવા ગુમાવવી

આપણી જાતને સુરક્ષિત રાખો. અન્યને સુરક્ષિત રાખો.
નાર્ફકને સુરક્ષિત રાખો.

આ **NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ** સિસ્ટમ કોઈપણ સંભવતિ ફેલાવાને પકડવા માટે આવશ્યક છે આપણે ધીમે ધીમે લોકડાઉનમાંથી બહાર આવીએ છીએ. તે ફક્ત ત્યારે જ કાર્ય કરશે જોદરેક તેમનું કામ કરે.

શુ કરવું જો તમને લક્ષણો હોય

1. ઘરે અલગ રહેવાનું શરૂ કરો

(તમારા ઘરના લોકોને પણ તેને અલગ રહેવાની જરૂર પડશે)

યાદ રાખવા જેવી સલાહ

જો તમે અલગ રહ્યાં છો, તો તમારે આ ન કરવું જોઈએ:

- કોઈપણ કારણોસર તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળો (જો તમારે પરીક્ષણ માટે જવાની જરૂર હોય તે સવાિય)
- તમારા ઘરે કોઈ મુલાકાતીઓ આવે
- સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરો
- ટુવાલ, કપડા, ટૂથબ્રશ શેર કરોઅથવા રેઝર



તમે સ્વયંને અલગ કરી રહ્યાં છો તે સમયગાળામાં જો તમારી પાસે ખોરાકની અછત છે, અથવા તબીબી જોગવાઈઓ અથવા સહાયની જરૂર છે ત્યારે મદદ ઉપલબ્ધ છે. કૃપા કરીને કોલ કરો 0344 800 8020

2. પરીક્ષણ નોંધાવો [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) અથવા <544 કોલ 119

પરીક્ષણ કરાવવું સરળ છે, તે છે વનિમૂલ્યે દરેક માટે જેને લક્ષણો છે તમારે ડ્રાઇવ થરુ પરીક્ષણ કેન્દ્ર પર જવા માટે અથવા હોમ ટેસ્ટીંગ કીટનો ઓર્ડર આપવા માટે બુક કરવાની જરૂર છે. તે વધુ સમય લેતો નથી અને તમારે તમારા પરિણામો 48 કલાકની અંદર પ્રાપ્ત કરવા જોઈએ. જ્યારે તમે પરિણામની રાહ જુઓ ત્યારે આખા પરીવારને અલગ થવાની જરૂર છે.



સકારાત્મક પરિણામ

- માટે તમે અલગ રહેવાનું શરૂ કરો 10 દવિસો
- માટે પરીવારને અલગ રાખો <57114 દવિસો
- જો ઘરના કોઈ બીજા કોઈને લક્ષણો જણાય છે તેઓએ પરીક્ષણ બુક કરાવવું જોઈએ

નકારાત્મક પરિણામ

તમારે અલગ રહેવાની જરૂર નથી તમે સારું લાગે ત્યાં સુધી અને દરેક તમારા હાઉસ / બબલમાં રહો જેમને લક્ષણો છે પણ પરીક્ષણ નકારાત્મક છે

આપણી જાતને સુરક્ષિત રાખો. અન્યને સુરક્ષિત રાખો.
નોર્ફોકને સુરક્ષિત રાખો.

શુ કરવુ જો તમે તેમની સાથે સંપર્કમાં આવ્યા હોય કોઈના જેમનું પરીક્ષણ સકારાત્મક હોય

1. દ્વારા ચેતવણી આપવામાં આવશે
NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ



2. નજીકના સંપર્ક પછી તમારે 14
દવિસ માટે અલગ રહેવું આવશ્યક છે

◀ અનુસરો યાદ રાખવા જેવી સલાહ વભાગ



3. જો તમને જણાય છે લક્ષણો તો પરીક્ષણ
બુક કરાવો **NHS.uk/coronavirus**
અથવા કૉલ 119

પરિણામની પ્રતીક્ષા કરતી વખતે પરીવાર અલગ રહે પરીક્ષણ કરાવવું સરળ છે, તે છે </665><666
વનિમૂલ્યે </666><667 દરેક માટે જેને લક્ષણો છે. તમારે ડ્રાઇવ થુરુ પરીક્ષણ કેન્ટ્ર પર જવા માટે
અથવા હોમ ટેસ્ટીંગ કીટનો ઓર્ડર આપવા માટે બુક કરવાની જરૂર છે. તે વધુ સમય લેતો નથી અને તમારે
તમારા પરિણામો 48 કલાકની અંદર પ્રાપ્ત કરવા જોઈએ.



સકારાત્મક પરિણામ

- તમે નવો પ્રારંભ કરો 10 દવિસનો એકાંતવાસ
- પરીવાર પૂર્ણ કરે 14 દવિસનો એકાંતવાસ

નકારાત્મક પરિણામ

- તમે પૂર્ણ કરો 14 દવિસનો એકાંતવાસ
- પરીવાર બંધ કરે
- તરત જ એકાંતવાસ શરૂ કરે

આપણી જાતને સુરક્ષિત રાખો. અન્યને સુરક્ષિત રાખો.
નોર્ફોલ્કને સુરક્ષિત રાખો.

ચાલો રાખીએ આપણી જાતન સુરક્ષતિ



સ્વચ્છ
આપણા હાથ



સપાટીઓ રાખીએ /
સ્પર્શના સ્થળો
સ્વચ્છ રાખો



આપણા નાક ઢાંકી દો
અને મોઢું
જ્યાં યોગ્ય હોય



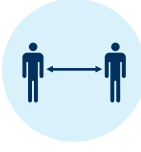
છીંક આવે ત્યારે
ટીશ્યુનો ઉપયોગ કરો
અને ઉધરસ



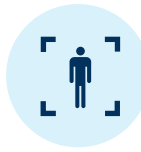
ઘટાડો
રૂબરૂ સંપર્ક



જ્યારે પણ આપણે બહાર
નીકળીએ ત્યારે આપણી
સાથે હેન્ડ સેન્ટાઇઝર
અને ટીશ્યુ રાખો



આપણું રાખો
અંતર
અન્ય લોકોથી



જો અમને લક્ષણો હોય અથવા આપણે તેવા કોઈની સાથે સંપર્કમાં
આવ્યા હોય જેમનું પરીક્ષણ સકારાત્મક આવ્યું હોય તો અલગ

વધુ માહતિ માટે:
norfolk.gov.uk/coronavirus

યાદ રાખો: લક્ષણો ધરાવતા કોઈપણ
119 પર ફોન કરીને પરીક્ષણ બુક કરાવી શકે છે



જો તમને આ દસ્તાવેજને મોટી પ્રન્ટમાં, ઓડિઓમાં, બ્રેઇલમાં, વૈકલ્પિક રૂપમાં અથવા અન્ય ભાષામાં જોઈએ, તો કૃપા કરીને 0344 800 8020 પર ગુરાહક સેવાઓનો સંપર્ક કરો અથવા ટેક્સ્ટ રલિ માટે, 18001 0344 800 8020 પર કોલ કરો (ટેક્સ્ટ ફોન) અને અમે તમને મદદ કરવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરીશું.

Jei norëtumëte šj dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašū, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie, audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com caracteres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo ou noutra idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou, para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возможностями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل، أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا لمساعدتك.

આપણી જાતને સુરક્ષતિ રાખો. અન્યને સુરક્ષતિ રાખો.
નારફોલ્કને સુરક્ષતિ રાખો.