Norfolk County Council | Public Health England | NHS

ઓગસ્ટ 2020

પ્રિય રહેવાસી

કોરોના વાઈરસ હજી પણ આપણી સાથે છે અને આપણે બધાએ પોતાને બચાવવા, બીજાને બચાવવા અને નોર્ફોકને સુરક્ષિત રાખવા માટે આપણો ભાગ ભજવવો જોઈએ

સૌ પ્રથમ, અમે આપણા સમુદાયને સુરક્ષિત રાખવામાં તમારી ભૂમિકા ભજવવા બદલ ‘આભાર’ કહેવાની આ તક લેવા માંગીએ છીએ. છેલ્લા ચાર મહિનામાં, નોર્ફોકના રહેવાસીઓએ કોરોનાવાયરસ ફેલાતો રોકવામાં મદદ માટે ઘણાં બલિદાન આપ્યા છે. ઘરે રહેવું અને સામાજિક રૂપે અંતર રાખવું તે સરળ નહોતું અને અમે તમારા પ્રયત્નો બદલ આભારી છીએ.

દુર્ભાગ્યે, ઘણા નોર્ફોક રહેવાસીઓએ આ વાયરસથી પોતાનો જીવ ગુમાવ્યો છે, અને જો તમે તમારા કુટુંબના સભ્યો અથવા મિત્રો ગુમાવ્યા હોય તો અમારી સહાનુભૂતિ તમારી સાથે છે.

‘લોકડાઉન’ હળવું થાય છે, તોપણ આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે કોરોનાવાયરસ હજી પણ આપણી સાથે છે

આપણે પોતાને અને અન્ય લોકોને ચેપથી સુરક્ષિત રાખવાનું ચાલુ રાખીએ અને વધુ ફેલાવો અટકાવવા માટે સાથે મળીને કામ કરીએ તે મહત્વનું છે.

એનએચએસ અને પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ સાથે મળીને અમે આ પત્રિકા તૈયાર કરી છે. તેમાં પોતાને અને બીજાને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવા, અને નોર્ફોકમાં કોરોનાવાયરસના ફેલાવાને કેવી રીતે અટકાવવો તે વિશેની સંપૂર્ણ માહિતી છે. **કૃપા કરીને આ પત્રિકા કાળજીપૂર્વક વાંચો અને તેને ભવિષ્યના સંદર્ભ માટે સલામત સ્થળે રાખો.**

આપણા સમુદાયોને સુરક્ષિત રાખો

સલામત રહેવાની શ્રેષ્ઠ રીત એ છે કે આપણે બધાં તે વાઇરસ ફેલાતો રોકવામાં મદદ કરવા માટે અત્યાર સુધી જે કંઇક કરીએ છીએ તે કરવાનું ચાલુ રાખીએ - આપણા હાથને સાબુ અને પાણીથી નિયમિતપણે ધોવા, અન્યથી સુરક્ષિત અંતર રાખવું અને ભીડમાં જવાનું ટાળવું, કફ અને છીંક આવે ત્યારે ટીશ્યુ / કોણીનો ઉપયોગ કરવો અને જ્યાં યોગ્ય હોય ત્યાં ફેસ કવરનો ઉપયોગ કરવો.

દરેક વ્યક્તિ જેને લક્ષણો છે તે પરીક્ષણ કરાવી શકે છે

જો આપણે જાણીએ કે નોર્ફોકમાં વાયરસ ક્યાં છે ત્યારે જ અમે લોકડાઉનમાંથી સુરક્ષિત રીતે બહાર આવી શકીએ છીએ.

જો તમને અથવા તમારા ઘરના સભ્યોને નીચેના લક્ષણો છે - ઉચ્ચ તાપમાન, સતત ઉધરસ, ગંધ / સ્વાદની અનુભૂતી ગુમાવવી - તો તમે ઘરે અલગ રહો અને તરત જ પરીક્ષણ કરાવો તે મહત્વનું છે.

પરીક્ષણ બુક કરવા 119 પર કોલ કરો અથવા www.nhs.uk/coronavirus ની મુલાકાત લો

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

કૃપયા પૃષ્ઠ પલટો

જો તમારે અલગ રહેવાની જરૂર હોય તો શું કરવું તે વિશે વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને તમારી પત્રિકા જુઓ. જો તમારે ઘરમાં અલગ રહેતી વખતે સહાયની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને 0344 800 8020 પર કોલ કરો.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ પત્ર સ્પષ્ટ કરે છે કે આપણે બધા વાયરસના ફેલાવાને રોકવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ છીએ. અમે તમને ખાતરી આપી શકીએ છીએ કે નોર્ફોક આઉટબ્રેક કંટ્રોલ ટીમ તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે અન્ય સંસ્થાઓ સાથે સખત મહેનત કરી રહી છે. તેઓ પરિસ્થિતિની બારીકાઇથી દેખરેખ રાખશે જેથી, જ્યાં કેસ છે ત્યાં આપણે કોરોનાવાયરસનો ફેલાવો રોકી શકીએ.

અત્યાર સુધી, અમે કાઉન્ટીના રૂપમાં સારી રીતે સામનો કર્યો છે, તેથી ચાલો આપણે આપણા સમુદાયો, આપણા પરિવારો અને મિત્રોને સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે સાથે મળીને મહેનત કરીએ.

નોર્ફોકને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા બદલ ફરી આભાર.

ડો. એસ.જે. લુઇસ સ્મિથ, એમબી, સીએચબી, પીએચડી, એફએફપીએચ
જાહેર આરોગ્ય નિયામક
નોર્ફોક કાઉન્ટી કાઉન્સિલ

કાઉન્સિલર એન્ડ્રુ પ્રોક્ટર
નોર્ફોક કાઉન્ટી કાઉન્સિલના નેતા
નોર્ફોક કોવિડ -19 એન્ગેજમેન્ટ બોર્ડના અધ્યક્ષ

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

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