

COVID-19નું હકારાત્મક પરીક્ષણ અને ઘરે સુરક્ષિત રીતે COVID-19નું સંચાલન

જો તમે રેપિડ એન્ટિજન ટેસ્ટ પર હકારાત્મક પરીક્ષણ મેળવ્યું હોય તો, તમારે:

1. [Service NSW website \(સર્વિસ એનએસડબલ્યુ વેબસાઇટ\)](#) પર તમારા હકારાત્મક પરીક્ષણની નોંધણી કરાવી પડશે, જેથી તમે તમારા COVID-19ના જોખમને આધારે મહત્વપૂર્ણ આરોગ્ય સંભાળ સહાય અને સલાહ સાથે જોડાઈ શકો. જો તમે અથવા તમારા પરિવારમાં કોઈ ઓનલાઇન નોંધણી કરી શકે તેમ ન હોય તો, કૃપા કરીને સર્વિસ એનએસડબલ્યુને 13 77 88 પર ફોન કરો.

જો તમે PCR અથવા રેપિડ એન્ટિજન ટેસ્ટમાં હકારાત્મક પરીક્ષણ મેળવ્યું હોય તો, તમારે:

1. તરત જ 9 દિવસ માટે આઇસોલેટ થવું પડશે. તમારા ઘરમાં રહેતાં દરેકે પણ 9 દિવસ માટે અલગ થવું જોઈએ. જો 9 દિવસ પછી પણ તમને ગળામાં દુઃખાવો, નાકમાંથી પાણી નીકળવું, ખાંસી અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય તો, તમારા લક્ષણો મટી ગયા પછીના 24 કલાક સુધી આઇસોલેશનમાં રહેવું પડશે.
2. તમને લક્ષણો શરૂ થયાના 2 દિવસ પહેલાં અથવા તમે હકારાત્મક પરીક્ષણ મેળવ્યું તેના બે દિવસ પહેલાં (જે પ્રથમ આવતું હોય), તમે જેમની સાથે સમય વિતાવ્યો હોય તેમને જણાવો કે તમને COVID-19 થયો છે. આમાં તમારા સામાજિક સંપર્કો, કાર્યસ્થળ અને/અથવા શાળાનો સમાવેશ થાય છે.
3. તમારા લક્ષણો પર નજર રાખો. જો તમને ચિંતા હોય તો, તમારે તમારા જીપીને, 1800 960 933 પર NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (એનએસડબલ્યુ આરોગ્ય COVID-19 ઘરે સારવાર સહાય સેવા) ને અથવા 1800 020 080 પર National Coronavirus Helpline (નેશનલ કોરોનાવાયરસ સહાય સેવા)ને ફોન કરવો જોઈએ. જો લક્ષણો ગંભીર બને તો 000 પર ફોન કરો.

મારા COVID-19નું સંચાલન કેવી રીતે કરવામાં આવશે?

જ્યારે તમે તમારું હકારાત્મક આરએટી પરિણામ ઓનલાઇન અથવા ફોન દ્વારા નોંધાવો છો, ત્યારે તમને એવા પ્રશ્નોના જવાબ આપવાનું કહેવામાં આવશે જે અમને એ નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે કે તમને ગંભીર રોગ થવાનું જોખમ છે કે નહિં. જો તમારું પીસીઆર પરિણામ હકારાત્મક હોય, તો તમને લેખિત સંદેશા દ્વારા એ પ્રકારના પ્રશ્નોની લિંક મોકલવામાં આવશે. કૃપા કરીને તમે આપી શકો તેટલી વહેલી તકે આ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

તમને સ્વ-એકલતા (સેલ્ફ-આઇસોલેશન) અને ઘરે તમારી બીમારીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે અંગે સલાહ પણ મોકલવામાં આવશે. જો તમને ગંભીર રોગનું જોખમ હોય તો, તમને NSW Health (એનએસડબલ્યુ હેલ્થ) વધુ પ્રશ્નો પૂછશે. આ તમે વાયરસવિરોધી અથવા COVID-19ની શરૂઆતની સારવાર મેળવવા પાત્ર છો કે કેમ તે તપાસવા છે. તમારે તમારા જીપીનું નામ અથવા તેમના દવાખાનાનું નામ આપવાનું રહેશે જેથી NSW Healthનાં ક્લિનિકલ જૂથો તેમનો તમારી સંભાળ માટે સંપર્ક કરી શકે.

જો તમારી ઉંમર 65 વર્ષથી ઓછી હોય, COVID-19 રસીના બે ડોઝ તમે લીધા હોય, કોઈ લાંબી આરોગ્ય સ્થિતિથી પીડાતા ન હોવ અને ગર્ભવતી ન હોવ તો, તમે સલામત રીતે ઘરે તમારી સંભાળ રાખી શકો છો. COVID-19 થયો હોય તેવા મોટાભાગનાં લોકોને હળવી બીમારી થશે અને થોડા દિવસોમાં સાજા થઈ જશે, જેમાં કેટલાક લોકોને કોઈ જ લક્ષણો નહિં હોય. તમે તમારી બીમારી દરમિયાન સંભાળ અથવા સલાહ માટે ગમે તે સમયે NSW Healthનો સંપર્ક કરી શકો છો.

મોટાભાગના લક્ષણોનું સંચાલન નીચે મુજબ કરી શકાય છે:

- સંપૂર્ણ આરામ કરીને
- પીડા અને તાવને દૂર કરવા માટે નિયમિત પેરાસિટામોલ અને આઇબુપ્રોફેન લઇને
- ગળામાં ખરાશ માટે મોઢામાં મમળાવવાની દવાની ટીકડીથી
- નિયમિત પાણી પીતાં રહીને શરીરમાં પાણીની માત્રા જાળવી રાખીને

તમને રાબેતા મુજબ સૂચવવામાં આવેલી કોઇપણ દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખો. જો તમે તમારી હાલની દવા અથવા સારવાર લેવાનું ચાલુ રાખવા વિશે અનિશ્ચિત છો અથવા તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે કોઇ ચિંતા કરો છો, તો તમારા ડૉક્ટરને ફોન કરો.

જો તમને ગંભીર રોગનું જોખમ વધારે હોવાનું માનવામાં આવે તો, કૃપા કરીને તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો અથવા **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line**ને **1800 960 933** પર ફોન કરો. ગંભીર રોગનું વધુ જોખમ ધરાવતા લોકોમાં સામેલ છે:

- ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ ([What if I am pregnant and have COVID-19? \(જો હું ગર્ભવતી હોઉં અને COVID-19 થાય તો શું?\)](#) જુઓ)
- એબોરિજિનલ અને ટોરસ સ્ટ્રેટ આઇલેન્ડર લોકો (ખાસ કરીને જેમને અન્ય આરોગ્ય વિષયક સમસ્યાઓ છે)
- પેસિક્કિક આઇલેન્ડર લોકો
- રસી ન લીધી હોય તેવા લોકો (૧૬ વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના)
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ નિર્બળ હોય તેવા લોકો

વૃદ્ધાવસ્થા ગંભીર બીમારી માટેનું જોખમી પરિબલ છે. ખાસ કરીને જ્યારે તેમાં લાંબાગાળાથી ચાલતી નોંધપાત્ર બીમારી પણ સંકળાયેલ હોય. COVID-19થી ગંભીર રોગના જોખમવાળા લોકો માટે અસરકારક સારવારો ઉપલબ્ધ છે.

તમારા લક્ષણો પર નજર રાખતા રહો

તમારી જાતને આ પ્રશ્નો દરરોજ ત્રણ વખત (સવાર, બપોર અને રાતે) પૂછો.

પ્રશ્ન	જવાબ ના	જવાબ હા
શું મને ખાવા-પીવામાં તકલીફ થઇ રહી છે?	ખાવાનું અને પીવાનું જેમનું તેમ ચાલુ રાખો.	પાણી, હાઇડ્રોલાઇટ અથવા ગેસ્ટ્રોલાઇટ વારંવાર પીતા રહો. જો તમને સુધારો ન લાગે તો, 1800 960 933 પર અથવા તમારા જીપીને ફોન કરો
શું હું સામાન્ય કરતાં ઘણું ઓછો પેશાબ કરું છું?	પ્રવાહી લેતા રહેવાનું ચાલુ રાખો.	વધુ પાણી, હાઇડ્રોલાઇટ અથવા ગેસ્ટ્રોલાઇટ પીવો. જો તમને સુધારો ન લાગે તો, 1800 960 933 પર અથવા તમારા જીપીને ફોન કરો
શું મને ઓરડામાં ફરતી વખતે થોડા ચક્કર આવે છે અથવા માથું હળવું લાગે છે?	NSW Healthની ઘરે COVID-19નું સંચાલન બાબતની સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો	વધુ પાણી, હાઇડ્રોલાઇટ અથવા ગેસ્ટ્રોલાઇટ પીવો. જો તમને સુધારો ન લાગે તો, 1800 960 933 પર અથવા તમારા જીપીને ફોન કરો

પ્રશ્ન	જવાબ ના	જવાબ હા
શું મને તીવ્ર ચક્કર આવે છે, ઘેન રહે છે કે મૂંઝવણ થાય છે?	NSW Healthની ઘરે COVID-19નું સંચાલન બાબતની સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો	ત્રણ શૂન્ય (000)ને તાત્કાલિક ફોન કરો અને એમ્બ્યુલન્સ કર્મચારીને કહો કે તમને COVID-19 છે
શું મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી છે અથવા છાતી પર દબાણ અથવા તેમાં ૧૦ મિનિટથી વધુ સમય પીડા થાય છે?	NSW Healthની ઘરે COVID-19નું સંચાલન બાબતની સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો	ત્રણ શૂન્ય (000)ને તાત્કાલિક ફોન કરો અને એમ્બ્યુલન્સ કર્મચારીને કહો કે તમને COVID-19 છે
શું હું ઊભો/ઊભી હોઉં ત્યારે બેહોશ થઈ જઈશ એવું લાગે છે?	NSW Healthની ઘરે COVID-19નું સંચાલન બાબતની સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો	ત્રણ શૂન્ય (000)ને તાત્કાલિક ફોન કરો અને એમ્બ્યુલન્સ કર્મચારીને કહો કે તમને COVID-19 છે

જો તમને અન્ય તબીબી સહાયની જરૂર હોય અથવા આઇસોલેશન દરમ્યાન બિન-તાકીદના આરોગ્ય સંબંધિત પ્રશ્નો હોય, તો એનએસડબલ્યુ હેલ્થ COVID-19 કેર એટ હોમ સપોર્ટ લાઇનને 1800 960 933 પર ફોન કરો.

મારે શું કરવાની જરૂર છે?

તમારે અને તમારા ઘરના સંપર્કોએ ઘરમાં જ આઇસોલેટ થવાનું રહેશે

તમારું સંપૂર્ણ રસીકરણ થયું હોય તો, પણ તમે પરીક્ષણ કરાવ્યું તે તારીખથી ૭ દિવસ માટે તમારે ઘરે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જોઈએ. સેલ્ફ-આઇસોલેટનો અર્થ છે કે, તમારા ઘર અથવા આવાસમાં રહેવું અને અન્ય લોકોથી અલગ રહેવું. સેલ્ફ આઇસોલેટ કેવી રીતે થવું અને જો તમારે મદદની જરૂર હોય તો કઈ સહાય ઉપલબ્ધ છે તે વિષે વધુ જાણવા, કૃપા કરીને [Self-Isolation Guideline \(સ્વઅલગ માર્ગદર્શિકા\)](#) જુઓ.

તમે જેમની સાથે રહો છો તે લોકોને તમારે જણાવવું પડશે કે, તમને COVID-19 થયો છે. તમારા ઘરના સંપર્કોએ પણ ૭ દિવસ માટે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું પડશે તથા શક્ય તેટલું ઝડપથી અને ફરી દૃઢા દિવસે રેપિડ એન્ટિજન ટેસ્ટ (RAT) કરાવવો પડશે (જુઓ [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19ના સંપર્કમાં આવેલા લોકો માટે માહિતી\)](#) અને [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 માટે પરીક્ષણ કરાવો\)](#)).

સેલ્ફ-આઇસોલેશન દરમ્યાન વ્યવહારિક સહાય માટે 1800 943 553 પર એનએસડબલ્યુ હેલ્થ આઇસોલેશન સપોર્ટ લાઇન ઉપલબ્ધ છે.

તમારા સામાજિક સંપર્કોને જણાવો કે તમારું હકારાત્મક પરીક્ષણ આવ્યું છે

COVID-19નું હકારાત્મક પરીક્ષણનો અર્થ કે તમે અન્ય લોકોમાં COVID-19 ફેલાવ્યો હશે. તમે લક્ષણો વિકસાવ્યા તેના બે દિવસ પહેલેથી તમે ચેપી હોય શકો છો, અથવા જો લક્ષણો ન હોય તો, તમારું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવ્યું તેના બે દિવસ પહેલાંથી.

તમે ચેપી હતાં ત્યારે સમય પસાર કર્યો હોય તેવા કોઈ પણ સામાજિક સંપર્કને જણાવવું જોઈએ કે તમારું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવ્યું છે. આમાં મિત્રો અને અન્ય લોકો સામેલ છે જેમને તમે સામાજિક રીતે મળ્યા હોવ, જેમ કે તમે જેમની સાથે રાત્રિ ભોજન લીધું હોય તેવા મિત્રો, તમે પબ, કલ્બ અથવા સામાજિક કાર્યક્રમમાં મળ્યા હોવ તેવા લોકો, મિત્રો કે પરિવારજનો જેઓએ તમારા ઘરની મુલાકાત લીધી હોય.

તેમના જોખમનું અને [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19ના સંપર્કમાં આવ્યા હોય તેવા લોકો માટે માહિતી\)](#)નો ઉપયોગ કરી તેમના જોખમ તથા આગામી પગલાંનું મુલ્યાંકન કરવા અને રેપિડ એન્ટિજન ટેસ્ટ કરાવવા તમારા સંપર્કોને કહો.

તમારા કાર્યસ્થળ અથવા અભ્યાસના સ્થળને જણાવો કે તમારું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવ્યું છે

જો તમે ચેપી હતા ત્યારે સ્થળ પર હાજર હતા તો, તમારે તમારા નોકરી પરના મેનેજર અથવા શૈક્ષણિક સંસ્થાના વડા/સંબંધિત કર્મચારીને પણ તમારું COVID-19 પરીક્ષણ હકારાત્મક આવ્યું હોવાનું જણાવવું જોઈએ.

તેમને તમારા પરીક્ષણની તારીખ, તમે બીમાર થયાની તારીખ (જો તમને લક્ષણો હોય તો), અને ચેપી હોવ ત્યારે તમે કાર્ય સ્થળ/શાળામાં હતા તે દિવસો જણાવો. તેઓ આ માહિતીનો ઉપયોગ તમારા સાથી કામદારો અથવા વિદ્યાર્થીઓને જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે કરશે. તમારું કાર્ય સ્થળ અથવા શાળા તેમને જાણ કરી શકે છે કે તેઓ COVID-19ના સંપર્કમાં આવ્યા છે, અને તેઓએ શું પગલાં લેવા જોઈએ.

તમે તમારા મેનેજરને ફોન અથવા લેખિત સંદેશા મારફતે કહી શકો છો અથવા કાર્યસ્થળના મિત્રને તમારા વતી જણાવવાનું કહી શકો છો. જો તમે શૈક્ષણિક સુવિધામાં હાજરી આપી હોય, તો તમે જે કેમ્પસમાં હાજર હતા તેના મુખ્ય ફોન નંબર પર ફોન કરી શકો છો.

જો હું ગર્ભવતી હોઉં અને COVID-19 થાય તો શું?

૧૪ અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમયથી ગર્ભ ધરાવતી સ્ત્રીઓને COVID-19થી જટિલતાઓનું જોખમ વધારે હોય છે.

જો તમારું COVID-19નું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવે અને તમે ૧૪ અઠવાડિયાથી વધુનો ગર્ભ ધરાવો છો, તો તમે તમારા પ્રસૂતિ સંભાળ પ્રદાતાને જણાવો તે મહત્વપૂર્ણ છે. તે તમારા જીપી, દાયણ, પ્રસવ નિષ્ણાત અથવા સ્થાનિક પ્રસૂતિ સેવા હોય શકે છે.

મોટાભાગની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ જ્યારે તેમને COVID-19 થયો હોય ત્યારે સલામત રીતે ઘરે રહી શકશે. આ સમય દરમિયાન મહત્વપૂર્ણ છે કે:

- તમને સામાન્ય શરદી કે સળેખમ થયું હોય ત્યારે પીવો તેવું જ પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો. જો તમને અસ્વસ્થતા અનુભવાય તો લક્ષણોમાં આરામ મેળવવા પેરાસિટામોલ લઇ શકો છો. જ્યારે ગર્ભવતી હોવ ત્યારે આઇબુપ્રોફેન લેવાની ભલામણ નથી. લોહીના ગઠ્ઠા થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે નિયમિત રીતે હરતાંફરતાં રહો.
- તમારા શિશુના હલનચલન પર ચાંપતી નજર રાખવી અગત્યની છે. **જો તમારા શિશુના હલનચલનમાં ફેરફાર થાય** અથવા જો તમે નીચેનું અનુભવો તો તરત જ તમારા પ્રસૂતિ સંભાળ પ્રદાતાને ફોન કરો:
 - યોનિમાર્ગમાંથી રક્તસ્ત્રાવ
 - પેટમાં દુઃખાવો
 - સતત પારદર્શક પાણીદાર યોનિસ્ત્રાવ
 - ૩૭ અઠવાડિયાથી પહેલાં કોઇ પણ સમયે સંકોચનો
 - સતત તાવ
 - માથામાં દુઃખાવો
 - તમારા ચહેરા અને હાથમાં અચાનક સોજો
 - તમને પ્રસવ પીડા થાય
 - તમારી ગર્ભાવસ્થા વિષે કોઇ ગંભીર ચિંતા હોય.
- જો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય, છાતીમાં દબાણ અથવા પીડા થાય, માથામાં તીવ્ર દુઃખાવો અથવા ચક્કર આવે તો તમારે તરત જ 000 પર ફોન કરવો જોઈએ. સુનિશ્ચિત કરો કે તમે તેમને જણાવો કે તમને COVID-19 થયો છે અને તમે ગર્ભવતી છો.
- COVID-19માંથી સાજા થયા પછી તમારી નિયમિત પ્રસૂતિ પૂર્વેની સંભાળ ચાલુ રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમારા સેલ્ફ-આઇસોલેશન દરમિયાન પ્રસૂતિ પૂર્વેની સંભાળની એપોઇન્ટમેન્ટ ચૂકી ગયા હોય તો, શક્ય તેટલી વહેલી તકે તે ફરી ગોઠવો.

હું COVID-19 થયો હોય તેવા શિશુ અથવા બાળકની સંભાળ કેવી રીતે લઇ શકું?

COVID-19નું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવે તેવા મોટાભાગના બાળકોની, તેમને રસી ન આપવામાં આવી હોય તો પણ, તેમના ઘરના સામાન્ય સંભાળકર્તાઓ દ્વારા ઘરે જ સલામત રીતે સંભાળ રાખી શકાય છે. કોવિડ-હકારાત્મક હોય તેવા લોકોએ તેમના ઘરના બાકીના લોકોથી શક્ય તેટલું અલગ રહેવું જોઈએ. ઘરમાં સાથે રહેતાં જે સંપર્કો કોવિડ-હકારાત્મક વ્યક્તિથી દૂર રહેવામાં અસમર્થ છે, તેઓએ જ્યાં સુધી તેમને આઇસોલેશનમાંથી મુક્ત ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી તેમની સાથે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જોઈએ અને [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19ના સંપર્કમાં આવેલા લોકો માટે માહિતી\)](#)માં આપેલ પરીક્ષણ આવશ્યકતાઓનું પાલન કરવું જોઈએ. COVID-19 થયો હોય તેવા બાળકની ઘરે સંભાળ રાખતી વખતે:

- તમારા બાળકને યોગ્ય કપડાં પહેરાવો, જેથી તેઓ આરામદાયક સ્થિતિમાં હોય – તેમને પરસેવા કે ધ્રુજારી ન થતા હોય
- તમારા બાળકને પીવા માટે પુષ્કળ પ્રવાહી આપો. તેમને વધુ પીવાનું મન નહિં થાય તેથી તમારી મદદ અને પ્રોત્સાહનની જરૂર પડશે.
- જો તમે તમારા શિશુને ધાવણ અથવા ફોર્મ્યુલા આપતાં હોવ તો, વારંવાર આપવાનું રાખો. તમને કે તમારા બાળકને COVID-19 થયો હોય તો, સ્તનપાન ચાલુ રાખવું સલામત છે.
- તેમને આરામ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને વધુ શ્રમ ન લે.
- જો તમને લાગે કે તમારું બાળક પીડાય છે અથવા તાવથી અસ્વસ્થ દેખાય છે તો જ પેરાસિટામોલ કે આઇબુપ્રોફેનનો ઉપયોગ કરો. ખોખા પરની સૂચનાઓનું પાલન કરો, અને ૨૪ કલાકના સમયગાળામાં ભલામણ કરતાં વધુ આ દવાઓ ન આપો કારણ કે તે બાળકો માટે હાનિકારક હોય શકે છે.
- તમારા બાળકની બીમારી વધુ વણસી રહી હોય તેવા સંકેતો માટે નજર રાખો.

તમારા બાળકની સ્થિતિ પર નજર રાખો અને જો તમે નીચેનું નોંધો તો, **તમારા જીપી અથવા NSW Health COVID-19 Care at Home Support Lineને 1800 960 933 પર (સવારના ૮:૩૦થી સાંજના ૮:૩૦ સુધીમાં) અથવા National Coronavirus Helplineને 1800 020 080 (૨૪/૭) પર ફોન કરો:**

- સતત તાવ (૩૯ ડિગ્રી સેલ્સીયસ કરતાં વધુ) કે જે સારવારથી ઘટતો નથી
- શ્વાસ લેવામાં હળવી તકલીફ
- સામાન્ય રીતે તેઓ જેટલું પીતા હોય તેના કરતાં અડધાથી પણ ઓછું પીવું
- સામાન્ય રીતે કરતાં હોય તેના અડધાથી ઓછો પેશાબ કરવો અને પેશાબનો રંગ ઘાટો હોવો
- સાધારણ ઉલ્ટી અને ઝાડા
- ઊભા રહેવા કે ચાલવામાં અસમર્થ.

જો તમને ચિંતા હોય કે તમારું બાળક ગંભીર રીતે બીમાર છે, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અનુભવે છે, શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ગંભીર રીતે ઓછું છે અથવા બેભાન થઇ જાય છે, તો કૃપા કરીને ત્રણ શૂન્ય (000) પર તાત્કાલિક ફોન કરો અને ઓપરેટરને જણાવો કે તમારા બાળકને COVID-19 છે.

હું સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાંથી ક્યારે બહાર આવી શકું

જો તમને ૭મા દિવસે કોઇ લક્ષણો ન હોય

જે દિવસે તમારું પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હોય તે દિવસથી ૭ દિવસ માટે તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જોઈએ. જો તમને ગળામાં ખરાશ, નાકમાંથી પાણી પડવું, ખાંસી અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ન હોય તો જ તમે ૭ દિવસ પછી સેલ્ફ-આઇસોલેશનની બહાર આવી શકો છો. જો તમે પીસીઆર પરીક્ષણ કરાવ્યું હોય અથવા તમે તમારા હકારાત્મક રેપિડ એન્ટિજન ટેસ્ટની નોંધ કરાવી હશે તો, તમે એનએસડબલ્યુ હેલ્થમાંથી એક એસએમએસ મેળવશો, પરંતુ જો તમારા પરીક્ષણને ૭ દિવસ થઇ ગયા હોય તો, સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાંથી બહાર આવવા માટે તમારે આ એસએમએસની રાહ

જોવાની જરૂર નથી. ઉદાહરણ તરીકે, જો મંગળવારે સવારે ૧૦ વાગે તમારું પરીક્ષણ થયું હોય તો, જો તમને કોઈ લક્ષણો ન હોય તો, પછીના મંગળવારે સવારે ૧૦ વાગે તમે સેલ્ફ-આઇસોલેશનની બહાર આવી શકો છો. એનએસડબલ્યુમાં તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેશનની બહાર આવતાં પહેલાં પરીક્ષણ કરાવવાની જરૂર નથી.

જ્યારે અન્ય લોકોની નજીક હોવ અથવા તેમની સાથે વાત કરો ત્યારે માર્સ્ક પહેરો અને વધુ ૩ દિવસ સુધી વધુ જોખમવાળી વ્યવસ્થાઓ (આરોગ્ય સંભાળ, વૃદ્ધ સંભાળ, વિકલાંગતા સંભાળ અથવા સુધારણા સુવિધાઓ)ની મુલાકાત લેવાનું ટાળો. જો તમે આમાંથી કોઈ એક વ્યવસ્થામાં કામ કરતાં હોવ તો, પાછા ફરતાં પહેલાં તમારા નોકરીદાતા સાથે વાત કરો. જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગંભીર રીતે નબળી હોય તો, (જેમ કે તમે ટ્રાન્સપ્લાન્ટ મેળવનાર વ્યક્તિ છો અથવા કીમોથેરાપી મેળવી રહ્યા છો) તો તમારે આ વધારાની સાવચેતી વધુ ૪ દિવસ માટે લેવી જોઈએ (આઇસોલેશનમાંથી મુક્ત થયા પછીના કુલ ૭ દિવસ)

જો તમને ૭મા દિવસે લક્ષણો હોય તો

જો તમારા સેલ્ફ-આઇસોલેશનના છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં તમને ગળામાં ખરાશ, નાકમાંથી પાણી નીકળવું, ખાંસી અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય તો, કૃપા કરીને તમારા લક્ષણો મટી ગયાના ૨૪ કલાક સુધી આઇસોલેશનમાં રહો. જો તમને ચિંતા લાગતી હોય તો તમારા જીપીને ફોન કરો.

જ્યારે અન્ય લોકોની નજીક હોવ અથવા તેમની સાથે વાત કરો ત્યારે માર્સ્ક પહેરો અને વધુ ૩ દિવસ સુધી વધુ જોખમવાળી વ્યવસ્થાઓ (આરોગ્ય સંભાળ, વૃદ્ધ સંભાળ, વિકલાંગતા સંભાળ અથવા સુધારણા સુવિધાઓ)ની મુલાકાત લેવાનું ટાળો. જો તમે આમાંથી કોઈ એક વ્યવસ્થામાં કામ કરતાં હોવ તો, પાછા ફરતાં પહેલાં તમારા નોકરીદાતા સાથે વાત કરો. જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગંભીર રીતે નબળી હોય તો, (જેમ કે તમે ટ્રાન્સપ્લાન્ટ મેળવનાર વ્યક્તિ છો અથવા કીમોથેરાપી મેળવી રહ્યા છો) તો તમારે આ વધારાની સાવચેતી વધુ ૪ દિવસ માટે લેવી જોઈએ (આઇસોલેશનમાંથી મુક્ત થયા પછીના કુલ ૭ દિવસ)

જો તમને ૭ દિવસ પછી અન્ય લક્ષણો હોય (દા.ત. તાવ, માથું દુઃખવું) જેમાં વધુ રાહત થઈ રહી નથી તો, તમે આઇસોલેશનમાંથી બહાર આવી શકો છો, પરંતુ તમારે તમારા જીપીનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જો તમે તબીબી ટુકડીની સંભાળ હેઠળ હશો તો, તમને આઇસોલેશનમાંથી ક્યારે મુક્તિ આપવામાં આવશે તે તમને તમારી ટુકડી જણાવશે.

શું મારે સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાંથી મુક્ત થયા પછી પણ હજી પરીક્ષણ કરાવવાની જરૂર છે?

તમને સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાંથી મુક્ત કર્યાના ૮ અઠવાડિયા સુધી નિયમિત COVID-19 પરીક્ષણ (જેમ કે વર્કપ્લેસ અને સ્કુલ સર્વેલન્સ પરીક્ષણ)ની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. તમારા મેનેજર સાથે વાત કરો.

જો હું ફરીથી COVID-19 થયો હોય તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવું તો શું ?

જે લોકો COVID-19માંથી સાજા થયા છે તેમને તેમાંથી મુક્ત થયાના ૮ અઠવાડિયામાં ફરીથી તે થવાનું જોખમ ઓછું હોય છે, કારણ કે મોટાભાગના લોકો થોડી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (રોગ સામે લડવાની ક્ષમતા) વિકસાવે છે.

જો તમે મુક્ત થયા પછી ૮ અઠવાડિયાની અંદર COVID-19 થયું હોય તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવો છો, તો સામાન્ય રીતે તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની અથવા પરીક્ષણ કરાવવાની જરૂર નહિ પડે. જો તમે મુક્ત થયાના ૮ અઠવાડિયાથી વધુ સમય પછી COVID-19 થયું હોય તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવો છો, તો તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું પડશે, પરીક્ષણ કરાવવું પડશે અને [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19ના સંપર્કમાં આવેલા લોકો માટે માહિતી\)](#) અને [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 માટે પરીક્ષણ કરાવો\)](#) તથ્ય પત્રિકાની સલાહનું પાલન કરવાનું રહેશે.

મારે કેટલી જલદી રસી લેવી જોઈએ?

રસીકરણમાંથી હંગામી મુક્તિ તમારી તબીબી મંજૂરીની સૂચનાની તારીખથી છ અઠવાડિયા માટે લાગુ પડે છે. આ છૂટ માત્ર એનએસડબ્લ્યુમાં જ માન્ય છે. જો તમને અન્ય અધિકારક્ષેત્રમાં રોજગાર, શાળાકીય શિક્ષણ અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે રસી આપવાની જરૂર હોય તો, કૃપા કરીને તે રાજ્ય અથવા પ્રદેશમાં લાગુ પડતાં નિયમો તપાસો.

જો તમે બુસ્ટર રસીકરણ માટે પાત્ર છો, તો તમે એકવાર પુષ્ટિ થયેલ ચેપમાંથી સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ થઈ ગયા પછી તે લઈ શકો છો, મોટાભાગના લોકો માટે તે ચેપની શરૂઆતથી લગભગ ૪-૬ અઠવાડિયા પછી હશે. વધુ માહિતી માટે, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 રસીઓ: વારંવાર પુછાતાં પ્રશ્નો\)](#) અને [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(એનએસડબ્લ્યુ હેલ્થ બુસ્ટર રસી: વારંવાર પુછાતાં પ્રશ્નો\)](#) જુઓ.

જ્યારે હું સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં હોઉં ત્યારે શું સહાય ઉપલબ્ધ છે?

માનસિક આરોગ્ય સહાય

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(માનસિક સુખાકારી સંસાધનો\)](#)

ઘરેલુ હિંસા સામે સહાય

- 1800 RESPECT (1800 737 732) પર રાષ્ટ્રીય જાતીય હુમલો અને ઘરેલુ હિંસા સહાયરેખા

એનએસડબ્લ્યુ હેલ્થ [Sonder \(સોન્ડર\)](#) સાથે ભાગીદારી કરી છે, જે એક વ્યક્તિગત સુખાકારી સેવા પૂરી પાડે છે, જેમાં શ્રેણીબદ્ધ માનસિક સ્વાસ્થ્ય, તબીબી અને સુખાકારી સહાયક સેવાઓ ૨૪/૭ બહુભાષીય ચેટ અને ફોનની સુલભતાથી ઉપલબ્ધ છે.

તમારી ભાષામાં સહાય

જો તમારે દુભાષિયાની જરૂર હોય તો, કૃપા કરીને [અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવા \(TIS નેશનલ\)](#)નો 131 450 પર સંપર્ક કરો. આ સેવા નિઃશુલ્ક અને ગોપનીય છે.