

COVID-19ના સંપર્કમાં આવેલા લોકો માટે માહિતી

જો હું COVID-19ના સંપર્કમાં આવ્યો હોઉં તો મને કેવી રીતે ખબર પડશે?

COVID-19 સમુદાયમાં સામાન્ય છે. અમે COVID-19 થયો હોય તેવા લોકોને વિનંતી કરીએ છીએ કે, તેઓ લક્ષણો શરૂ થયાના ૨ દિવસ પહેલાં અથવા હકારાત્મક પરીક્ષણના ૨ દિવસ પહેલાં (જે પણ પ્રથમ આવે તે), તેમણે જેની સાથે સમય પસાર કર્યો હોય તે લોકોને જણાવે કે તેમને COVID-19 થયો છે.

જો તમને કોઈએ કહ્યું હોય કે, તમે COVID-19 થયો હોય તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા છો, તો, તમારા જોખમને સમજવા અને તમને પોતાને, તમારા પરિવારને અને સમુદાયને બચાવવા માટે શું કરી શકો છો તે સમજવા આ સલાહનો ઉપયોગ કરો.

ચેપ લાગવાનું જોખમ કોને છે?

COVID-19ના ચેપનું જોખમ નીચેના પરિબલોથી વધે છે:

- COVID-19 થયો હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે તમે કેટલો સમય વિતાવો છો, અને તમે તેમની સાથે કેટલી નિકટતાથી વાતચીત કરી છે તેનાથી
- જ્યારે તમે ઇમારતની અંદર હોવ ત્યારે (જો તમે ખુલ્લી જગ્યામાં હોવ તો જોખમ ઓછું છે)
- જ્યારે તમે માસ્ક ન પહેરો (જો તમે જેની સાથે હોવ તે વ્યક્તિ પણ માસ્ક પહેરે તો જોખમ ઘણું ઓછું હોય છે).

રસીકરણથી COVID-19 થવાનું જોખમ ઘટે છે, પરંતુ આ સુરક્ષા સમય જતાં ઘટે છે અને ઓમિક્રોન જેવા COVID-19ના કેટલાક પ્રકારો સામે ઓછું અસરકારક હોય શકે છે. બુસ્ટર ડોઝ આ રક્ષણને, ઓમિક્રોન પ્રકાર સામે પણ, વધારવામાં નોંધપાત્ર રીતે મદદ કરે છે. ગંભીર રોગ સામે રક્ષણ આપવા માટે પણ રસીકરણ મહત્વપૂર્ણ છે. દરેક વ્યક્તિએ પાત્ર થતાંની સાથે તરત જ બુસ્ટર લેવો જોઈએ.

તમારું COVID-19 રસીકરણ બુક કરાવવા માટે કૃપા કરીને [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 રસી કેન્દ્ર શોધક) ની મુલાકાત લો.

મને કેટલા સમય સુધી જોખમ છે?

COVID-19ના સંપર્કમાં આવ્યા પછી તમને તે થવાનું જોખમ ૧૪ દિવસ સુધી છે. મોટાભાગના લોકો કે જેમને COVID-19 થાય છે, તેમને પ્રથમ ૭ દિવસમાં તેના લક્ષણો વિકસિત થાય છે, એટલે કે આ સમય દરમિયાન તમે સૌથી વધુ જોખમમાં છો. જો કે, ૨૫ ટકા કેસોમાં ૭થી ૧૪ દિવસની વચ્ચે COVID-19 વિકસિત થશે.

જો હું COVID-19 ધરાવતા કોઈના સંપર્કમાં આવું તો મારે શું કરવું જોઈએ?

તમને COVID-19 થવાનું જોખમ, COVID-19 ધરાવતા વ્યક્તિ સાથેના તમારા સંપર્ક પર આધારિત હશે. તમારા પરીક્ષણ અને આઇસોલેશનની જરૂરિયાતો વિશે વિચારતી વખતે, તમે સાથે રહેતા અથવા કામ કરતાં હોવ તેવા નબળા સ્વાસ્થ્યવાળા લોકોને તમે ચેપ લગાવી શકો છો તેવા જોખમ સહિતના તમારા સંજોગો વિશે વિચારો.

COVID-19 ધરાવતા વ્યક્તિનાં સંપર્કમાં આવેલા બધા જ લોકોએ [symptoms](#) (લક્ષણો)નું બારીકાઈથી ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જો લક્ષણો શરૂ થાય તો, તરત જ પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ. આગળ શું કરવું તે વિશે વધુ માહિતી માટે નીચેનું કોષ્ટક જુઓ.

મારી કાનૂની જરૂરિયાતો શું છે?

જો તમે COVID-19 ધરાવતા કોઈની સાથે રહો છો, તો તમારે [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (એનએસડબલ્યુ હેલ્થ સ્વ-અલગ માર્ગદર્શિકા)નું પાલન કરવું અને ૭ દિવસ માટે સ્વ-અલગ થવું આવશ્યક છે. જો તમને એનએસડબલ્યુ હેલ્થ દ્વારા તેની જાણ કરવામાં આવી હોય તો, પણ તમારે ૭ દિવસ માટે એનએસડબલ્યુ હેલ્થ સ્વ-અલગ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું રહેશે.

જો તમે તમારા ઘરની બહાર COVID-19 ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તો, કૃપા કરીને નીચેના કોષ્ટકનો ઉપયોગ કરીને તમારા જોખમનું મૂલ્યાંકન કરો. COVID-19 ધરાવતી વ્યક્તિ સાથેના તમારા સંપર્કના પ્રકાર અને તમારા પોતાના અંગત સંજોગોને ધ્યાનમાં લો, જેમ કે તમે જે લોકો સાથે રહો છો અથવા જેમની સાથે કામ કરો છો તેમને ચેપ લાગી શકે તેવા જોખમને ધ્યાનમાં લો, ખાસ કરીને જો તેમની સ્થિતિ એવી હોય કે જે તેમને વધુ નિર્બળ બનાવે છે (ઉદાહરણ તરીકે, લાંબી માંદગી અથવા કીમોથેરાપી કરાવતાં હોય).

વધુ અને ઓછા જોખમના સંપર્કમાં આવવાના ઉદાહરણો શું છે?

તમને COVID-19 થવાના જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે અને જો તમને કહેવામાં આવે કે તમે COVID-19 થયું હોય તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા છો, તો શું કરવું તે માટે આ કોષ્ટકનો ઉપયોગ કરો.

તમારા વિશે	COVID-19નું જોખમ	મારે શું કરવાની જરૂર છે?
હું એવી વ્યક્તિ સાથે રહું છું જેને COVID-19 થયો છે (હું ઘરમાં સાથે રહેતો સંપર્ક છું)	વધુ	<p>બધા જ ઘરમાં રહેતાં સંપર્કોએ:</p> <ul style="list-style-type: none"> તમારા ઘરમાં પ્રથમ કોવિડ-હકારાત્મક હોય તેવા વ્યક્તિનું પરીક્ષણ થયું ત્યારથી ૭ દિવસ માટે સ્વ-અલગ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું અને સ્વ-અલગ થવાનું રહેશે. શક્ય તેટલો જલદી રેપિડ એન્ટિજન ટેસ્ટ (RAT) કરો અને છઠ્ઠા દિવસે ફરી કરો. જો તમને લક્ષણો શરૂ થાય તો વધારાનો RAT કરો. જો તમને લક્ષણો હોય અને તમે COVID-19થી at risk of severe disease* (ગંભીર રોગનું જોખમ) હોય તો, કૃપા કરીને PCR પરીક્ષણ કરાવો, કારણ કે તે વધુ સચોટ છે અને તેનો અર્થ એ છે કે સારવાર માટે તમારું મૂલ્યાંકન ઝડપથી થઈ શકે છે. જો તમામ પરીક્ષણો નકારાત્મક આવે તો, ૭ દિવસ બાદ તમે આઇસોલેશન છોડી શકો છો. સંપર્કમાં આવ્યા પછી ૧૪ દિવસ સુધી COVID-19 થવાનું જોખમ વધુ રહે છે, તેથી આઇસોલેશન છોડ્યા પછી ૭ દિવસ સુધી તમારે: <ul style="list-style-type: none"> વધુ જોખમવાળા સ્થળોએ જવાનું ટાળવું જોઈએ (આરોગ્ય સંભાળ, વૃદ્ધ સંભાળ, વિકલાંગ સંભાળ, સુધારણા કેન્દ્રો) રહેણાંક વ્યવસ્થાઓ ન હોય તેવી ઇમારતોની અંદર માર્ક પહેરવો જોઈએ લક્ષણો પર ધ્યાન રાખતાં રહો અને જો તમે લક્ષણો અનુભવો તો તરત જ PCR પરીક્ષણ કરાવો ભીડભાડવાળા સ્થળોએ જવાનું ટાળો અને જો શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરો જો તમારા આઇસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થયાના ૧૪ દિવસમાં તમારા ઘરમાં અન્ય કોઈ વ્યક્તિનું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવે તો, તમારે ફરીથી આઇસોલેશન કરવાની જરૂર નથી જો તમારા આઇસોલેશનનો સમયગાળો પૂરો થયાના ૧૪થી વધુ દિવસ પછી તમારા ઘરમાં અન્ય કોઈ વ્યક્તિનું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવે તો, તમારે ફરીથી આઇસોલેશન કરવાનું રહેશે અને COVID-19 ધરાવતા લોકો સાથે ઘરમાં રહેતાં સંપર્કો માટેની સૂચનાઓનું પાલન કરો. <p>જો કોઈ પણ સમયે તમારું પરિણામ હકારાત્મક આવે તો, તમારું આઇસોલેશન ચાલુ રાખવું જોઈએ અને Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (COVID-19 માટે હકારાત્મક પરીક્ષણ અને ઘરે સલામત રીતે COVID-19નું સંચાલન કરવું) સલાહને અનુસરો. વધુ માહિતી માટે Get tested for COVID-19 (COVID-19 માટે પરીક્ષણ કરાવો) જુઓ.</p>

તમારા વિશે	COVID-19નું જોખમ	મારે શું કરવાની જરૂર છે?
મેં COVID-19 ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિ સાથે લાંબો સમય વિતાવ્યો હતો (દા.ત. મેં તેમના ઘરે આખી રાત વિતાવી હતી) અથવા મેં કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે નજીક રહી વાતચીત કરી હતી જેને COVID-19 છે અને અમે મારૂક પહેર્યા ન હતા (દા.ત. અમે સાથે લાંબા અંતર સુધી વાહન ચલાવ્યું હતું અથવા મેં એવા બાળકોની સંભાળ રાખી હતી જેઓ હવે હકારાત્મક છે.)	વધુ	તમે COVID-19 ધરાવતી વ્યક્તિ સાથે છેલ્લી વખત સંપર્કમાં હતા ત્યાંથી 9 દિવસ માટે સ્વ-અલગ થાઓ તે અન્યને સુરક્ષિત રાખવાનો સૌથી અસરકારક માર્ગ છે. શક્ય તેટલો જલદી રેપિડ એન્ટિજન્ટ ટેસ્ટ (RAT) કરો અને દૃઢ દિવસે ફરી કરો. જો તમે લક્ષણો અનુભવો તો વધુ એક RAT કરો (અથવા જો તમે at risk of severe disease* હોવ તો એક PCR કરો). જો બધા જ પરીક્ષણો નકારાત્મક હોય તો, તમે 9 દિવસ પછી આઇસોલેશન છોડી શકો છો. આઇસોલેશન છોડ્યા પછી વધુ 9 દિવસ માટે, તમે How can we all help slow the spread of COVID-19? (આપણે બધા COVID-19ના ફેલાવાને ધીમો કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ?) અંતર્ગત આપેલ ભલામણોનું પાલન કરીને COVID-19ના ફેલાવાને અટકાવવામાં મદદ કરી શકો છો. જો તમારું પરિણામ હકારાત્મક હોય તો, તમારે તમારા હકારાત્મક પરીક્ષણ પછી 9 દિવસ માટે આઇસોલેટ થવું જોઈએ અને Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home સલાહનું પાલન કરવું જોઈએ. વધુ માહિતી માટે, Get tested for COVID-19 જુઓ.
મેં COVID-19 ધરાવતી વ્યક્તિ સાથે થોડો સમય વિતાવ્યો હતો (દા.ત. અમે રાત્રિ ભોજન સાથે લીધું હતું અથવા પબ, ક્લબ કે સામાજિક સમારંભમાં મળ્યા હતા.)	મધ્યમ	ભલામણ કરવામાં આવે છે કે, તમે શક્ય તેટલો વહેલો રેપિડ એન્ટિજન્ટ ટેસ્ટ કરો અને Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19 માટે પરીક્ષણ કરાવવું તથ્ય પત્રિકા)માં આપેલ રેપિડ એન્ટિજન્ટ પરીક્ષણ માટેની સલાહનું પાલન કરો. જો તમારું પરીક્ષણ નકારાત્મક હોય અને તમને લક્ષણો ન હોય તો, તમારે આઇસોલેટ થવાની જરૂર નથી. તમારે દૃઢ દિવસે બીજો રેપિડ એન્ટિજન્ટ ટેસ્ટ કરવો જોઈએ. જો લક્ષણો અનુભવો તો પણ તરત જ રેપિડ એન્ટિજન્ટ ટેસ્ટ કરો (અથવા જો તમે at risk of severe disease* હોવ તો PCR પરીક્ષણ કરો).
COVID-19 ધરાવતી વ્યક્તિ સાથે મારે ટૂંક સમય માટે અથવા દૂરથી સંપર્ક થયો હતો (દા.ત. મેં વસ્તુઓ ખરીદીને લાવી આપી હતી, અથવા અને ખુલ્લી જગ્યામાં ચાલવા ગયા હતા) અથવા મને Service NSW Appમાં કેસ એલર્ટ મળ્યું હતું.	ઓછું	લક્ષણો માટે નજર રાખતાં રહો. જો લક્ષણો જણાય તો, તરત જ રેપિડ એન્ટિજન્ટ ટેસ્ટ (RAT) કરો. જો તમારો RAT નકારાત્મક હોય તો, સ્વ-અલગ થાવ અને 24 કલાકમાં બીજો RAT કરો અથવા PCR પરીક્ષણ કરાવો અને પરિણામની રાહ જુઓ ત્યાં સુધી સ્વ-અલગ થાવ. જો તમારું બીજું પરીક્ષણ નકારાત્મક હોય તો, તમારા લક્ષણો દૂર થાય ત્યાં સુધી આઇસોલેશનમાં રહો. જો તમારું પરિણામ હકારાત્મક આવે તો, તમારે આઇસોલેશનમાં રહેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home સલાહનું પાલન કરો. જો તમને લક્ષણો હોય અને તમે at risk of severe disease* હોવ તો, PCR પરીક્ષણ કરાવો.

* ગંભીર રોગનું વધુ જોખમ ધરાવતા લોકોમાં, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, એબોરિજિનલ અને ટોરસ સ્ટ્રેટ આઇલેન્ડર લોકો (ખાસ કરીને જેઓ આંતરિક આરોગ્ય સ્થિતિઓ ધરાવતા હોય), પેસિફિક આઇલેન્ડર લોકો, રસી ન લીધી હોય તેવા લોકો (૧૬ વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના) અને રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા જોખમમાં હોય તેવા લોકોનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમારે પરીક્ષણ કરાવવાની જરૂર હોય અને તમે રેપિડ એન્ટિજન્ટ ટેસ્ટ ન મેળવી શકો તો, તમે [testing clinic](#) (પરીક્ષણ કેન્દ્ર) માં પરીક્ષણ કરાવી શકો છો. કાર્યસ્થળ-આધારિત સંપર્ક વિશે વધુ માહિતી માટે [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (એનએસડબલ્યુ સરકાર - હકારાત્મક COVID-19 પરીક્ષણ ધરાવતા કામદારોવાળા વ્યવસાયો માટે માર્ગદર્શન)નો સંદર્ભ લો.

COVID-19ના ફેલાવાને ધીમો પાડવામાં આપણે બધા કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ?

COVID-19ના ફેલાવાને ધીમો કરવામાં મદદ કરવા માટે કેટલાક સરળ પગલાં છે કે જે આપણે બધા જ લઈ શકીએ છીએ.

- જો તમે બીમાર હોવ તો, ક્યાંય ન જશો. તાત્કાલિક પરીક્ષણ કરાવો અને જ્યાં સુધી તમને નકારાત્મક પરિણામ ન મળે ત્યાં સુધી આઇસોલેટ થાવ.
- જો તમે વધુ કે મધ્ય સંપર્કની શ્રેણીમાં હોવ તો, વધુ જોખમવાળી વ્યવસ્થાઓ (આરોગ્ય સંભાળ, વૃદ્ધ સંભાળ, વિકલાંગ સંભાળ, સુધારણા કેન્દ્રો)ની મુલાકાત ન લો. જો તમે ઓછા સંપર્કવાળી શ્રેણીમાં હોવ અને તમારે આમાંથી કોઈ એક વ્યવસ્થાની મુલાકાત લેવાની જરૂર હોય તો, અમે તમને અગાઉથી રેપિડ એન્ટિજન ટેસ્ટ કરવા અને મુલાકાત દરમ્યાન માસ્ક પહેરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.
- શક્ય હોય ત્યાં અન્ય લોકોથી ૧.૫ મીટર દૂર રહો અને ટોળામાં જવાનું ટાળો
- માસ્ક પહેરો
- તમારા હાથ હેન્ડ સેનિટાઇઝર અથવા સાબુ અને વહેતાં પાણીથી ૨૦ સેકન્ડ સુધી નિયમિત રીતે સાફ કરો
- મર્યાદિત સંખ્યા સાથે ખુલ્લી જગ્યામાં સામાજિક મેળાવડાનું આયોજન કરો
- જ્યાં ઉપલબ્ધ હોય તેવા સ્થળે QR કોડનો ઉપયોગ કરી પ્રવેશો.

જ્યારે હું આઇસોલેશનમાં હોઉં ત્યારે ઉપલબ્ધ સહાય વિશેની સલાહ મને ક્યાંથી મળી શકે?

ઉપલબ્ધ સહાય અંગેની વધુ માહિતી માટે [Self-Isolation Guideline](#) (સ્વ-અલગ માર્ગદર્શિકા) જુઓ.

તમારી ભાષામાં સહાય

જો તમારે અનુવાદ અથવા દુભાષિયા સેવાની જરૂર હોય તો, રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાયરેખા (નેશનલ કોરોનાવાયરસ હેલ્પલાઇન)ને ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર ફોન કરો (અને વિકલ્પ ૮ પસંદ કરો. આ સેવા નિ:શુલ્ક અને ગોપનીય છે.