

COVID-19 સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં ફેરફાર



જો તમારું COVID-19નું પરિક્ષણ હકારાત્મક આવે તો, તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની જરૂર નથી, પરંતું ભલામણ કરવામાં આવે છે કે જ્યાં સુધી તમારા સ્પષ્ટ જણાતાં લક્ષણો (નાકમાંથી પાણી નીકળવું, ગળામાં ખરાશ, ખાંસી અને તાવ) દૂર ન થાય ત્યાં સુધી તમે ઘરે રહો.

જો તમારે ઘરની બહાર નીકળવું જ પડે તો:

- જ્યારે ઇમારતોની અંદર કે જાહેર પરિવહનમાં હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો
- મોટા મેળાવડા અને ઇમારતની અંદરના ભીડવાળા ભાગમાં જવાનું ટાળો
- ઓછામાં ઓછા 9 દિવસો સુધી ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ વધુ હોય તેવા લોકોની, અસ્વસ્થતાલોની અથવા વૃદ્ધ સંભાળ કે વિકલાંગ સંભાળ સુવિધાઓની મુલાકાત ન લેશો.
- તમારે કામ પર પાછા ક્યારે જવું જોઈએ તે વિષે તમારા નોકરીદાતા સાથે વાત કરો.

જો તમને શરદી કે સળેખમનાં ચિન્હો હોય તો, કૃપા કરીને ઘરે જ રહો અને [પરિક્ષણ કરાવો](#). જો તમે COVID-19 [વાયરસ વિરોધી સારવાર](#) મેળવવાને પાત્ર હોવ તો, તમને ચિન્હો જણાય કે તરત જ તમે પરિક્ષણ કરાવો તે મહત્વનું છે. તમારું COVID-19નું પરિક્ષણ નકારાત્મક આવે તો પણ અસ્વસ્થ હોવ ત્યાં સુધી ઘરે જ રહો, જેથી તમે તમારા પ્રિયજનો અને સમુદાયને ચેપ ન લગાડો.

આમ તો, હકારાત્મક રેપિડ એન્ટિજન્ટ પરિક્ષણની નોંધણી કરાવવી હવે ફરજિયાત નથી તેમ છતાં, NSW Health લોકોને તેમના પરીણામો Service NSW સાથે નોંધાવવા કહે છે, કારણ કે નોંધણી તમને સ્વાસ્થ્ય અને અન્ય સહાય મેળવવામાં સહાય કરી શકે છે.

જો તમને કોઈ આરોગ્ય વિષયક ચિંતા હોય અને ભાષાક્રિય સહાયની જરૂર હોય તો, અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવા (TIS)ને ૧૩૧૪૫૦ પર ફોન કરો અને ૧૮૦૦ ૦૨૨ ૨૨૨ પર Healthdirectને જોડી આપવા કહો.