

તમારા 10 દિવસમાં કરવાની 10 રીત

સલામત રીતે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવા માટે ચેકલિસ્ટ

સેલ્ફ-આઇસોલેટ થનારા લોકો માટે સહાય

જ્યારે તમને ચેપ લાગ્યો હોય ત્યારે પોતાને અન્ય લોકોથી દૂર રાખવું એ કોરોનાવાયરસ રોકવાનો સૌથી અસરકારક માર્ગ છે.

જો તમને સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે, તો તરત જ અને સમગ્ર 10 દિવસ માટે તે કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારે કોઈ કારણસર ઘર છોડવું જોઈએ નહીં.

જો તમને આવું કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે તો તમે એકલા નથી. તમને સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવે તે પહેલાં, આગળનું આયોજન કરવું, તેને સરળ બનાવી શકે છે.

સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવા માટે વધુ સહાય અને સમર્થન માટે કૃપા કરીને oldham.gov.uk/coronavirus મુલાકાત લો અથવા **0161 770 7007** પર કોલ કરો.



1. તમારા 10 દિવસ વિશે માહિતી મેળવો

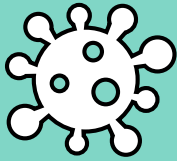
તરત જ 10 સંપૂર્ણ દિવસો માટે અન્ય લોકોથી દૂર, ઘરમાં રહો. NHS Covid-19 એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરીને તમારા 10 દિવસની ગણતરી કરો.



આ સમય દરમિયાન તમારે તમારી સાથે રહેતા લોકોમાં કોઈ પણ જાતના ચેપ ફેલાવાની શક્યતા ને ઘટાડવા માટે પ્રયાસ કરવાની જરૂર છે.

2. તમારા કાર્યસ્થળે જાણ કરો

તમારા નોકરીદાતાને ઘરેથી કામ કરવા માટે અથવા બીમારી માટેની રજા અથવા વિશેષ રજાના વિકલ્પો વિશે પૂછો.



જો તમે સ્વ રોજગાર છો તો તમારા સહિત તમે અન્યથા કાનૂની બીમારી માટેનો પગાર, £500 ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ સર્પોર્ટ ચુકવણી અથવા અન્ય નાણાકીય સહાય મેળવી શકો છો.

3. તમારી નાણાકીય યોજના બનાવો

તમને જે જોઈએ છે તે ખરીદવા અને તમારૂ ભાડુ અને બીલ ચૂકવવા માટે તમારી પાસે નાણાં છે તે તપાસો. જો નથી તો કંપનીઓને કોલ કરો અને તમારી પરિસ્થિતિ સમજાવો.



4. ભોજન દવાઓ અને આવશ્યકતાની વ્યવસ્થા કરો

મિત્રો અને કુટુંબને કહો કે તમને જોઈતી કોઈપણ વસ્તુને સુરક્ષિત રીતે આપી જાય. અનેક દુકાનો અને ફાર્મસીઓ પણ ડિલિવરી માં મદદ કરી શકે છે.



07860 022 876 પર SMS દ્વારા - તમારું સ્થાનિક સમુદાય કેન્દ્ર પણ મદદ કરી શકે છે.

#તમારું યોગદાન આપો

સેલ્ફ-આઇસોલેટ. જો આમ કરવાનું કહેવામાં આવે તો, તરત જ અને સંપૂર્ણ 10 દિવસ માટે.

સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવા માટે વધુ સહાય અને સમર્થન માટે કૃપા કરીને oldham.gov.uk/coronavirus મુલાકાત લો અથવા **0161 770 7007** પર કોલ કરો.

#તમારું યોગદાન આપો

સેલ્ફ-આઇસોલેટ. જો આમ કરવાનું કહેવામાં આવે તો, તરત જ અને સંપૂર્ણ 10 દિવસ માટે.

સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવા માટે વધુ સહાય અને સમર્થન માટે કૃપા કરીને oldham.gov.uk/coronavirus મુલાકાત લો અથવા **0161 770 7007** પર કોલ કરો.

5. તમારા બાળકોનું શિક્ષણ ચાલુ રાખો

જો તમારા ઘરના કોઈને કોરોનાવાયરસ ચેપ અથવા લક્ષણો છે, તો કોઈપણ બાળકો જેની સાથે તમે રહો છો તેઓને પણ સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જોઈએ. ઘરેથી કામ કરવાનું કહેવા માટે અને તેમને મફત શાળા ભોજન આપવાનું કહેવા માટે તેમની શાળાનો સંપર્ક કરો.



જો ફક્ત તમે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થાવ છો, તો તમારા બાળકોએ સામાન્ય રૂપે શાળાએ જવું જોઈએ - પરંતુ તમારે કોઈ બીજાને શાળાથી ઘરે લાવવા લઈ જવા કહેવું પડશે.

6. તમારા પર આધાર રાખે છે તે કોઈપણની સંભાળ રાખો

જો તમે સંભાળ રાખનાર છો, અને તમે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થઈ રહ્યા હો ત્યારે કાળજી પૂરી પાડવા માટે મિત્રો અથવા કુટુંબીઓને કહો.



જો અન્ય કોઈ આ સુરક્ષિત રૂપે કરી શકે તેમ ન હોય, તો સ્થાનિક મ્યુચ્યુઅલ સહાય જૂથ મદદ કરી શકે છે.

7. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય ને સુરક્ષિત કરો

એક નિત્યક્રમ બનાવો, વ્યસ્ત રહો, સક્રિય રહો અને મિત્રો સાથે ઓનલાઇન અથવા ફોન દ્વારા વાત કરો. મૌન, ગુપ્ત, 24/7 માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમર્થન માટે, **SHOUT 85258** પર સંદેશો આપો.



8. ઘરમાં સક્રિય રહો

સક્રિય રહેવાથી તમારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માં વૃદ્ધિ થશે. ઘર છોડ્યા વિના દિવસમાં 30 મિનિટ ફાળવો.



9. તમારા પાલતુ પ્રાણીઓની સંભાળ રાખો

તપાસો કે તમારી પાસે પૂરતા પ્રમાણમાં પાલતુ પ્રાણીઓ માટે ખોરાક અને પુરવઠો છે. જો જરૂરી હોય, તો તમે સેલ્ફ-આઇસોલેટ હો ત્યારે તમારા પ્રાણી (પ્રાણીઓ) ની સંભાળ માટે બીજા કોઈને કહો. તમારે તમારા કૂતરા સાથે ચાલવા જવા માટે તમારું ઘર છોડવું જોઈએ નહીં.



10. તમને જોઈતી અન્ય કોઈ સહાય મેળવો

તમારા સ્થાનિક સમુદાય કેન્દ્ર ની સાથે- સાથે, NHS સ્વયંસેવક પ્રતિસાદકારો જ્યારે તમે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થયા હો ત્યારે દરેક પ્રકારના રોજિંદા કાર્યોમાં મદદ કરી શકે છે.



વધુ જાણકારી માટે અથવા તમારા કે તમારા કોઈ જાણીતા વ્યક્તિ માટે સહાયની વ્યવસ્થા કરવા માટે **0808 196 3646** પર (સપ્તાહના સાત દિવસ સવારે 8 થી રાત્રિના 8 સુધી) કોલ કરો.

નોંધ