



જો તમારો કોરોના વાયરસ (COVID-19)નો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય તો શું કરવું

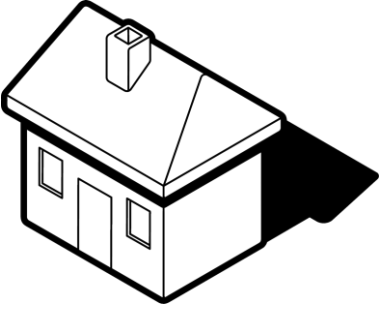
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Gujarati

જો તમારો કોરોના વાયરસ (COVID-19)નો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય

જ્યાં સુધી આરોગ્ય અને માનવ સેવા વિભાગ તમને ન કહે કે સ્થિતિ સુરક્ષિત છે ત્યાં સુધી તમારે તમારી જાતને અલગ રાખવી જોઈએ. કાયદાની જરૂરિયાત મુજબ તમે આ માર્ગદર્શનને અનુસરો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

વધુ માહિતી માટે, કોરોના વાયરસ અંગેની હોટલાઇન, 1800 675 398 (24 કલાક, અઠવાડિયાના 7 દિવસ) પર સંપર્ક કરો.

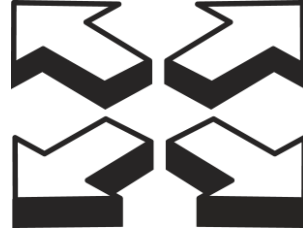
જો તમે કોરોના વાયરસ અંગેની હોટલાઇન પર કોલ કરો છો, તો તમે શૂન્ય (0) વિકલ્પ પસંદ કરીને દુભાષિયાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. અન્ય કોઈ પણ કોલ માટે, જો તમને દુભાષિયાની જરૂર હોય, તો પહેલા **131 450** પર TIS Nationalને કોલ કરો.



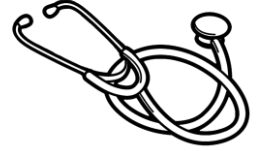
ઘરમાં રહો



તમારા હાથ ધુઓ અને ઉધરસ અને છીંક ખાતી વખતે મોઢા આડે હાથ રાખો



તમારા કુટુંબીજનો અને મિત્રોથી પોતાની જાતને અલગ રાખો



જો તમને તબીબી મદદની જરૂર હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને અથવા હોટલાઇન પર કોલ કરો

મારે શા માટે અલગ રહેવાની જરૂર છે?

તમારો કોરોના વાયરસનો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો છે અને તમારે અલગ રહેવું પડશે કારણ કે તે અન્ય લોકોમાં ફેલાય તેની શક્યતા વધુ છે. તમારા કુટુંબ અને સમુદાયની સુરક્ષા કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે ઘરમાં રહેવું અને અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું (શારીરિક રીતે અંતર રાખવું). બધાથી અલગ રહેવું એ તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે પરંતુ તે કોરોના વાયરસના ફેલાવાને અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

અલગ રહેવાનો અર્થ એ થયો કે તમારે તબીબી સારવાર લેવા કે કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં જવા સિવાય તમારા ઘર કે રહેઠાણની બહાર નીકળવું જોઈએ નહીં. તમે કસરત કરવા માટે તમારા ઘરની બહાર નીકળી શકતા નથી. જો તમે જ્યારે

તમારે અલગ રહેવાની જરૂર હોય ત્યારે ઘરની બહાર નીકળશો તો તમને \$4,957 સુધીનો દંડ થઈ શકે છે. ઘરે રહો અને સુરક્ષિત રહો.

જો તમે જાણતા હો એવી અન્ય કોઈ વ્યક્તિને આના લક્ષણો હોય તો તેમણે ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ અને ઘરે જ રહેવું જોઈએ.

મારે ક્યાં અલગ રહેવું?

તમારે તાત્કાલિક એ જગ્યાએ જવું પડશે જ્યાં તમે બધાથી અલગ રહેવાના હશો, તે પણ રસ્તામાં વચ્ચે કોઈ પણ જગ્યાએ થોભ્યા વિના. આ સામાન્ય રીતે તમારું પોતાનું ઘર હોય છે, પરંતુ આરોગ્ય અને માનવ સેવા વિભાગ તમને બીજી કોઈ યોગ્ય જગ્યાએ બધાથી અલગ રહેવાની અનુમતિ આપી શકે છે.

તમારે તાત્કાલિક એ જગ્યાએ જવું પડશે જ્યાં તમે બધાથી અલગ રહેવાના હશો.

મારે કોને જાણ કરવાની જરૂર છે?

તમને તમારા પોઝિટિવ ટેસ્ટ રિઝલ્ટ વિશે જણાવવામાં આવ્યા પછી, તમારે તમારા નોકરીદાતાને તેની જાણ કરવી પડશે અને તમે તમારા સંપર્કમાં આવેલા લોકોને તેની જાણ કરી શકો છો. 'સંપર્કમાં આવેલી વ્યક્તિ' એ એવી કોઈ વ્યક્તિ છે કે જેને તમે વાયરસથી સંક્રમિત કરી હોઈ શકે છે, તેમાં તમે જેમની સાથે રહો છો, જેમની સાથે નજીકમાં રહીને કામ કરો છો અથવા જેમની સાથે સામાજિક મેળાવડામાં હાજર રહ્યા હતા તે લોકોનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

તમે જેમની સાથે રહો છો તે બધા લોકોએ પણ પોતાની જાતને અન્ય લોકોથી અલગ રાખવાની જરૂર પડશે, કારણ કે તેમને કોરોના વાયરસ થવાની શક્યતા વધારે છે. આમાં બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

પોઝિટિવ ટેસ્ટ પછી શું થાય છે?

પબ્લિક હેલ્થ ટીમ તમારી સાથે એવા લોકો વિશે વાત કરશે જેમની સાથે તમે સંપર્કમાં આવ્યા હતા. પબ્લિક હેલ્થ ટીમ એવા લોકોનો સંપર્ક કરશે જેઓ તમારા નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હોવાનું માનવામાં આવે છે. તેઓ એ નોંધ કરશે કે તમે ક્યાં અલગ રહો છો અને તમારી સાથે કોણ રહે છે.

પબ્લિક હેલ્થ ટીમ નિયમિત પણે તમારા સંપર્કમાં રહેશે. જો તમને કોઈ વધારાની મદદની જરૂર હોય અથવા સુરક્ષિત અને સારી રીતે રહેવા વિશે અન્ય કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તમે ક્યારેય પણ તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો. જ્યાં સુધી ટીમ તમને મંજૂરી ન આપે ત્યાં સુધી તમારે બધાથી અલગ રહેવું પડશે.

કઈ રીતે સુરક્ષિત રહેવું?

તમારે તબીબી સારવાર લેવા કે કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં જવા સિવાય તમારા ઘર કે રહેઠાણની બહાર નીકળવું જોઈએ નહીં.

- અલગ રૂમમાં રહીને તમારી જાતને અન્ય લોકોથી અલગ કરો.

- તમારા હાથને નિયમિત રીતે ધુઓ અને ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે તમારા મોઢા આડે હાથ રાખો.
- જ્યારે તમે અન્ય લોકોની સાથે એક જ રૂમમાં હોવ ત્યારે સર્જિકલ માસ્ક પહેરો અને તેમનાથી 1.5 મીટરનું અંતર જાળવી રાખો.
- શક્ય હોય તો અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો.
- ઘરેલું વસ્તુઓ શેર કરવાનું ટાળો (પ્લેટ્સ, કપ અને કટલરી સહિત).
- અવારનવાર ઘરમાં રહેલા સપાટીઓના ભાગ (ટેબલટોપ્સ, દરવાજા, કીબોર્ડ, નળ અને હેન્ડલ્સ)ને સાફ કરો અને કપડાં ધુઓ.
- જો તમારી પાસે કોઈ હોય, તો મેલી વસ્તુઓને સંભાળતી વખતે ડિસ્પોઝેબલ ગ્લોવ્સ પહેરો અને ત્યાર બાદ હંમેશાં તમારા હાથ ધોઈ નાંખો.
- પ્લાસ્ટિક થેલીથી સજ્જ કચરાપેટીમાં ગ્લોવ્સ અને માસ્ક જેવી દૂષિત વસ્તુઓનો નિકાલ કરો.
- તમારા ઘર કે રહેઠાણની અંદર તમને મળવા માટે લોકોને બોલાવશો નહીં.
- જો તમે કોઈ ખાનગી ઘર કે એપાર્ટમેન્ટમાં રહો છો તો તમે તમારા બગીચામાં અથવા તમારી બાલ્કનીમાં જઈ શકો છો. તમારા રહેઠાણમાંથી પસાર થતી વખતે તમારે સર્જિકલ માસ્ક પહેરવું જોઈએ.

જેમને બધાથી અલગ રહેવાની જરૂર ન હોય એવા તમારા મિત્રો કે કુટુંબીજનોને તમારા માટે ખાદ્યવસ્તુઓ કે અન્ય જરૂરિયાતની વસ્તુઓ લાવવા માટે કહો.

જો તમે જ્યારે તમારે અલગ રહેવાની જરૂર હોય ત્યારે ઘરની બહાર નીકળશો તો તમને \$4,957 સુધીનો ઇંડ થઈ શકે છે. ઘરે રહો અને સુરક્ષિત રહો.

તમારા લક્ષણો પર નજર રાખો

જો તમારા લક્ષણો કથળતા જાય, પરંતુ ગંભીર ન હોય તો તમારા ડોક્ટરને કોલ કરો. જો તે મેડિકલ ઇમરજન્સી હોય (ઉદાહરણ તરીકે, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી), તો 000 પર કોલ કરો અને એમ્બ્યુલન્સની વિનંતી કરો. એમ્બ્યુલન્સના અધિકારીઓને જણાવો કે તમે કોરોના વાયરસ (COVID-19)થી સંક્રમિત છો.

તમારી સુખાકારીનું ધ્યાન રાખો

બધાથી અલગ રહેવું એ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને બાળકો માટે.

- ઘરના અન્ય સભ્યો સાથે વાત કરો. COVID-19 વિશેની માહિતીને સમજવાથી ચિંતા ઓછી થશે.
- તમારા નોકરીદાતા સાથે વાત કરી શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરવાની વ્યવસ્થા કરો.
- તમારા બાળકને ઘરેથી શીખવા માટે ટેકો આપો. ઓનલાઇન સંસાધનોનો ઉપયોગ કરો કે જે ઉપલબ્ધ છે.
- ટેલિફોન, ઇમેઇલ અથવા સોશિયલ મીડિયા મારફતે કુટુંબીજનો અને મિત્રોના સંપર્કમાં રહો.
- યાદ રાખો કે અલગ રહેવાની સ્થિતિ હંમેશ માટે રહેશે નહીં.

ઓનલાઇન સંસાધનોનો ઉપયોગ કરો - જેમાં ઊંઘ, સુખાકારી અને ઘરે કસરત કરવા અંગેની સલાહનો સમાવેશ થાય છે. વિડીયો, [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> પર ઉપલબ્ધ છે.

જો તમે સફળતાથી તેનો સામનો કરી શકતા નથી, તો તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો અથવા નીચેના નંબર પર સંપર્ક કરો:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <https://www.lifeline.org.au/>, ફોન: **13 11 14**
કટોકટીના સમયની સહાય સેવા કે જે ગમે ત્યારે સહાય પૂરી પાડે છે.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <https://www.beyondblue.org.au/>, ફોન: **1300 22 4636**
તેઓ આઇસોલેશનમાં રહેલા લોકો માટે નિષ્ણાતની મદદ પૂરી પાડી રહ્યા છે.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <https://www.kidshelpline.com.au/>, ફોન: **1800 551800**
યુવા લોકો માટેની મફત અને ગોપનીય કાઉન્સેલિંગ સેવા.

સહાય ઉપલબ્ધ છે

જેમને કોરોના વાયરસ થયાનું નિદાન થયું હોય અથવા જેઓ કન્ફર્મ કેસના દર્દીના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હોય એવા લાયક વિક્ટોરિયન કામદારોને સહાય આપવા માટે \$1,500 ની એકવારની ચુકવણી ઉપલબ્ધ છે. વધુ માહિતી માટે, [પેન્ડેમિક લીવ ડિઝાસ્ટર પેમેન્ટ](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment> પર જાઓ.

જો તમે મિત્રો કે કુટુંબીજનો પાસેથી મદદ મેળવી શકતા નથી, તો ખાદ્યવસ્તુઓ તથા અંગત વસ્તુઓ સાથેના ઇમરજન્સી રાહત પેકેજ ઉપલબ્ધ છે.

સહાય અને ઇમરજન્સી રાહત પેકેજ અંગેની માહિતી અથવા કરિયાણાની વસ્તુઓ મેળવવામાં મદદ માટે, [DHHS.vic. – ક્વોરેન્ટાઇન અને આઇસોલેશનની વેબસાઇટ](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> પર જાઓ અથવા કોરોના વાયરસ અંગેની હોટલાઇન, **1800 675 398** પર કોલ કરો.

સંભાળકર્તાઓ અને ઘરના અન્ય સભ્યો માટે માહિતી

જો તમે કુટુંબના કોઈ સભ્યની સંભાળ રાખતા હોવ તો તમારા ઘરમાં દરેકને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારે કેટલીક મહત્ત્વની બાબતો કરવી જોઈએ:

- બીમાર વ્યક્તિ બીજા લોકોથી દૂર એક રૂમમાં રહે તે સુનિશ્ચિત કરો.
- શક્ય હોય ત્યારે તેમના રૂમનો દરવાજો બંધ રાખો અને બારીઓ ખુલ્લી રાખો.
- સંભાળકર્તાઓની સંખ્યા ઓછામાં ઓછી રાખો.
- તેમના રૂમમાં પ્રવેશતા પહેલાં અને પછી હંમેશાં તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
- બીમાર વ્યક્તિના કપ-રકાબી અને વાસણોને ઘરના બાકીના વાસણોથી અલગ રાખો.
- જો ઉપલબ્ધ હોય, તો જ્યારે તમે બીમાર વ્યક્તિના રૂમમાં હોવ ત્યારે સર્જિકલ માસ્ક (એક વાર ઉપયોગમાં લેવાનો ફેસ માસ્ક) પહેરો. જો તમારી પાસે સર્જિકલ માસ્ક ન હોય, તો તેના બદલે સ્કાર્ફ અથવા બંદના જેવા કપડાંથી મોંને ઢાંકો.

- કપડાંને હેન્ડલ કરતી વખતે માસ્ક અને ઝલોઝ પહેરો અને સૌથી વધુ હીટવાળી સેટિંગ પર તેને ધુઓ.
- ઘરમાં રહેલા સપાટીઓના ભાગ (ટેબલટોપ્સ, દરવાજા, કીબોર્ડ, નળ અને હેન્ડલ્સ)ને અવારનવાર સાફ કરો.
- સીલબંધ પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં ટિશ્યુ અને માસ્કનો નિકાલ કરો.
- લોકોને ઘરે મળવા બોલાવશો નહીં.

જો વ્યક્તિને વધુ અસ્વસ્થતા લાગવા લાગે, તો સલાહ માટે કોરોના વાયરસ અંગેની હોટલાઇન, **1800 675 398** પર કોલ કરો. જો તમારે તમારા ડૉક્ટરને મળવા જવું હોય તો પહેલાં તેમને કોલ કરો જેથી તેઓ તૈયારી કરી શકે.

લક્ષણો પર નજર રાખો

તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તેનામાં જો શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવા જેવા ગંભીર લક્ષણો વિકસે છે, તો ટ્રિપલ ઝીરો (000) પર કોલ કરો અને એમ્બ્યુલન્સની વિનંતી કરો.

જો બીજા કોઈને આના કોઈ પણ લક્ષણો હોય તો તેમણે ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ અને ઘરે રહેવું જોઈએ.

જો તમને આમાંથી કોઈ પણ લક્ષણો હોય તો ટેસ્ટ કરાવો: તાવ આવવો, ઠંડી લાગવી કે પરસેવો થવો, ઉધરસ આવવી અથવા ગળામાં દુઃખાવો થવો, હાંફ ચઢવી, વહેતું નાક, ગંધ અથવા સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au)
<covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>