



# યુ.કે.માં રહેતાં તમામ લોકો માટે સામાજિક અંતર વિશે તેમજ વયોવૃદ્ધ લોકો અને અરક્ષિત લોકોનું રક્ષણ કરવા વિશેની માર્ગદર્શિકા

## પાર્શ્વભૂમિકા અને માર્ગદર્શનનો અવકાશ

આ માર્ગદર્શન દરેક માટે છે. કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19) એકબીજાંમાં ફેલાતો ઓછો કરવા માટે લોકો વચ્ચેનું સામાજિક હળવા મળવાનું ઓછું કરવા આપણે તમામે લેવાં જોઈએ એવાં સામાજિક અંતરનાં પગલાં વિશે તે સલાહ આપે છે. લોકો તેમનાં મિત્રો, કુટુંબીજનો અને કેરોની વધારાની સહાયતા સાથે કે તેના વગર તેમનાં પોતાનાં ઘરોમાં રહેતાં હોય તેવી પરિસ્થિતિઓમાં વાપરવા માટે છે. જો તમે રેસિડેન્શિયલ કેરની ગોઠવણમાં રહેતાં હો તો [માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે](#).

જે લોકોને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)ને લીધે ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું હોય તેમને ખાસ કરીને સામાજિક અંતરનાં પગલાંનું અનુસરણ કડક રીતે કરવાની અમે સલાહ આપીએ છીએ.

આ જૂથમાં એ લોકોનો સમાવેશ થાય છે, જેઓ:

- 70 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરનાં હોય (કોઈ તબીબી બીમારી હોય કે નહિ)
- નીચે જણાવેલામાંથી કોઈ તબીબી બીમારી ધરાવતાં 70 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં (દા.ત. તીબીબી કારણોસર પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે જે કોઈને પણ દર વર્ષે ફ્લૂની રસી લેવાની સૂચના આપવામાં આવેલી હોય તેઓ):
  - ક્રોનિક (લાંબા સમયનો) શ્વાસોચ્છાસને લગતો રોગ, જેમ કે [આસ્થમા](#), [ક્રોનિક ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ પલ્મોનરી ડીસીઝ \(COPD\)](#), એમ્ફીસીમા અથવા [બ્રોન્કાઈટિસ](#)
  - લાંબા સમયની હૃદયની બીમારી, જેમ કે [હાર્ટ ફેલ્ચર](#)

- લાંબા સમયનો કિડનીનો રોગ
- લાંબા સમયનો લિવરનો રોગ, જેમ કે હેપેટાઈટિસ
- લાંબા સમયની ન્યૂરોલોજિકલ બીમારી, જેમ કે પાર્કિન્સનનો રોગ, મોટર ન્યૂરોન રોગ, મલ્ટીપલ સ્ક્લેરોસિસ (MS), લર્નિંગ ડિસેબિલિટી અથવા સેરેબ્રલ પોલસી
- ડાયાબિટીસ
- તમારી સ્પીનને લગતી તકલીફો - દાખલા તરીકે સિલક સેલ રોગ અથવા તમારી સ્પીન કાઢી લેવામાં આવી હોય
- અમુક બીમારીઓના પરિણામે નબળી પડી ગયેલી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, જેમ કે એચ.આઈ.વી. અને એઈડ્સ, અથવા કેટલીક દવાઓ જેમ કે સ્ટીરોઈડની ગોળીઓ અથવા કીમોથેરાપી
- ખૂબ ગંભીર પ્રમાણમાં શરીરનું વધારે પડતું વજન હોવું (બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) 40 કે તેથી વધુ હોવો)
- જે ગર્ભવતી હોય

નોંધ: એવી કેટલીક તબીબી બીમારીઓ છે, જેના કારણે લોકો પર કોવિડ-19થી બીમાર પડવાનું ખૂબ વધારે જોખમ ઊભું થાય છે. જો તમે આ શ્રેણીમાં આવતાં હો, તો આવતા અઠવાડિયે NHS ઈંગ્લેન્ડ સીધો તમારો સંપર્ક કરશે અને તમારી જાતને તેમજ બીજાંને સલામત રાખવા માટે તમારે કયા વધારે કડક પગલાં લેવાં જોઈએ તેની સલાહ આપશે. હાલમાં, તમારે નીચે જણાવ્યા મુજબ સામાજિક અંતરની સલાહનું કડક રીતે પૂરેપૂરું પાલન કરવું જોઈએ.

આ જૂથમાં આવતાં લોકો પર તેમની આરોગ્યની જટિલ સમસ્યાઓને કારણે ખાસ કરીને વધારે જોખમ હોઈ શકે એવું બને:

- જેમના શરીરના કોઈ અંગનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યું હોય અને જેઓ સતત રીતે રોગપ્રતિકારક શક્તિની (ઇમ્યુનોસપ્રેશન) દવાઓ લઈ રહ્યાં હોય
- કેન્સર થયું હોય તેવાં લોકો જેઓ હાલમાં કીમોથેરાપી અથવા રેડિયોથેરાપી લઈ રહ્યાં હોય
- લોહીનું અથવા બોન મેરોનું કેન્સર જેમ કે લ્યૂકીમિયા થયો હોય તેવાં લોકો, તેમની સારવારના કોઈ પણ તબક્કે હોય
- જે લોકોને છાતીની ગંભીર બીમારી હોય, જેમ કે સિસ્ટીક ફાઈબ્રોસિસ અથવા ગંભીર એસ્થમા (જેના માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની કે સ્ટીરોઈડની ગોળીઓ લેવાની જરૂર પડે)
- શરીરનાં અંગોમાંથી કોઈનો ગંભીર રોગ થયો હોય તેવાં લોકો, જેમ કે કિડનીનો ગંભીર રોગ (ડાયાલિસિસ)

સામાજિક અંતર એટલે શું?

સામાજિક અંતરનાં પગલાં એટલે કે લોકો વચ્ચે અંદરોઅંદર સામાજિક રીતે ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા ઓછી કરવા માટે લઈ શકો એવાં પગલાં. આનાથી કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19) એકબીજામાં ફેલાતો ઓછો કરવામાં મદદ મળશે.

આ પગલાં છે:

1. કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં ચિહ્નો જણાતાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથેનો સંપર્ક ટાળો. આ ચિહ્નોમાં ખૂબ તાવ આવવો અને/અથવા નવેસરથી તેમજ સતત ઉધરસ આવવી.
2. બિન-આવશ્યકપણે જાહેર વાહનોનો ઉપયોગ ન કરો, શક્ય હોય ત્યાં ભીડવાળા સમયે ન જવું પડે તે રીતે જુદા સમયે મુસાફરી કરો.
3. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ઘરે રહીને કામ કરો. આ માટે તમારા એમ્પ્લોયરે તમને ટેકો આપવો જોઈએ. વધારે માહિતી માટે, કૃપા કરીને [એમ્પ્લોયરોની માર્ગદર્શિકા](#) જુઓ.
4. મોટી ભીડ હોય તેવા મેળાવડાઓમાં ન જાવ, અને નાની જાહેર જગ્યાઓ જેમ કે પબ, સિનેમા, રેસ્ટોરન્ટ્સ, થિયેટરો, બાર, ક્લબોમાં ન જાવ.
5. મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથેના મેળાવડા ન કરો. દૂરથી સંપર્ક જાળવવાની ટેકનોલોજી, જેમ કે ફોન, ઈન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયા મારફતે સંપર્કમાં રહો.

તમારા જી.પી. અથવા અન્ય આવશ્યક સેવાઓનો સંપર્ક કરવા માટે ટેલીફોન કે ઓનલાઈન સેવાઓનો ઉપયોગ કરો

જ્યાં સુધી વાસ્તવિકપણે બની શકે ત્યાં સુધી દરેક જણે આ પગલાંનું અનુસરણ કરવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

70 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં જે લોકોને પહેલેથી આરોગ્યની બીમારી હોય અથવા જેઓ ગર્ભવતી હોય, તેમને અમારી સખત સલાહ છે કે તમારે બને તેટલું ઉપરોક્ત પગલાંનું પાલન કરવું જ જોઈએ, અને શક્ય હોય તો તમારાં કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે રૂબરૂ મળવાનું એકદમ ઓછું કરી દેવું જોઈએ.

આ સલાહ થોડાં અઠવાડિયાં સુધી અમલમાં રહે તેવી સંભાવના છે.

હાથ ધોવા અને શ્વાસોચ્છાસને લગતી સ્વચ્છતા

શ્વાસોચ્છાસને લગતા વાઈરસનો ફેલાવો રોકવામાં મદદ માટે તમે અનુસરી શકો તેવા કેટલાક સાધારણ સિદ્ધાંતો છે, જેમ કે:

- વારંવાર તમારા હાથ ધોવા - તમે ઘરે જાવ કે કામ પર પહોંચો ત્યારે, તમારું નાક સાફ કરો, છીંક કે ઉધરસ ખાવ, ખોરાક ખાવ કે ખોરાકને અડો ત્યારે ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણી વડે તમારા હાથ ધુઓ અથવા સેનિટાઈઝર વાપરો
- ધોયા વગરના હાથથી તમારી આંખો, નાક અને મોઢું ન અડો
- જેમને ચિત્તે હોય તે લોકો સાથે નજીકથી સંપર્કમાં ન આવો
- ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે ટિશ્યૂ વડે મોઢું ઢાંકો, તે પછી તે ટિશ્યૂ બિનમાં ફેંકીને તમારા હાથ ધોઈ લો
- ઘરમાં જ્યાં વારંવાર અડતાં હો તે વસ્તુઓ અને સપાટીઓ અવારનવાર સાફ કરીને જંતુરહિત કરો

જો તમને કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)નાં ચિહ્ન દેખાવા લાગે તો તમારે શું કરવું જોઈએ

સામાન્ય જનતાને તેમજ કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ COVID-19)ની ગંભીર બીમારી થવાનું જેમના પર વધારે જોખમ છે તે લોકોને પણ આ જ માર્ગદર્શિકા લાગુ પડે છે. જો તમને કોવિડ COVID-19નાં ચિહ્ન દેખાવા લાગે (ખૂબ તાવ આવવો અને/અથવા નવી અને સતત ઉધરસ ચાલુ થવી), તો 7 દિવસ માટે ઘરમાં એકલાં રહો (સેલ્ફ-આઈસોલેટ). તમને સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા [ઘરે રહો](#) પરથી મળી શકશે.

મારા સામાજિક સંપર્કો હું ઓછા કરી નાંખું તો મને ખોરાક અને દવાઓ માટે કેવી રીતે સહાયતા મળી શકશે?

તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને પાડોશીઓને કહો કે તમને સહાય કરે અને ઓનલાઈન સેવાઓનો ઉપયોગ કરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો જેમને ઘરે રહેવાની સલાહ આપવામાં આવી છે તે લોકોને મદદ કરવા માટે જાહેર ક્ષેત્રો, ધંધા-વ્યાપારો, ચેરિટી સંસ્થાઓ તેમજ સામાન્ય જનતાનાં લોકો તૈયાર થઈ રહ્યાં છે. બીજાં સાથે વાત કરવાનું અને તમારા માટે ખોરાક, દવાઓ તેમજ આવશ્યક સેવાઓ અને પૂરવઠાની ડિલિવરી કરાવવાની ગોઠવણ કરવામાં મદદ માગવાનું તેમજ તમારા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય તેમજ સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવાનું અગત્યનું છે.

જો તમને આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળની સંસ્થાઓ તરફથી સહાયતા મળતી હોય, દાખલા તરીકે જો લોકલ ઓથોરિટી અથવા હેલ્થ કેર સિસ્ટમ મારફતે તમને સંભાળ પૂરી પાડવામાં આવી રહી હોય, તો તે સામાન્ય રીતે જ ચાલુ રહેશે.

તમારા આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળના પ્રોવાઈડરને વધારાની સાવચેતીઓ લેવાનું કહેવામાં આવશે, જેથી તમે સુરક્ષિત રહો તેની ખાતરી રાખી શકાય. ઔપચારિક કેરો માટેની સલાહ [ઘરમાં અપાતી સંભાળની જોગવાઈ](#)માં આપવામાં આવી છે.

આ સમય દરમ્યાન જો તમારી હોસ્પિટલની અને જી.પી.ની અપોઈન્ટમેન્ટો હોય તો શું કરવું?

જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે દૂરથી જ તબીબી સહાયતા મેળવવાની અમે દરેક જણને સલાહ આપીએ છીએ. પરંતુ જો આ સમય દરમ્યાન તમારી પહેલેથી નક્કી કરાયેલી હોસ્પિટલની કે અન્ય તબીબી અપોઈન્ટમેન્ટ હોય, તો તમારા જીપી અથવા ક્લિનિશ્યન સાથે વાત કરીને તમને જોઈતી સંભાળ મળવાનું ચાલુ રહે તેની ખાતરી કરો અને તે અપોઈન્ટમેન્ટ પાછી ઠેલી શકાય કે નહિ તે વિચારી જુઓ.

તમને સંભાળ પૂરી પાડતાં હોય તે લોકો સહિત, અન્ય મુલાકાતીઓ માટે શું સલાહ છે?

તમારે તમારા નિયમિત સામાજિક મુલાકાતીઓ, જેમ કે મિત્રો અને કુટુંબીજનોનો સંપર્ક કરીને જણાવવું જોઈએ કે તમે સામાજિક સંપર્ક ઓછો કરી રહ્યાં છો અને આ સમય દરમ્યાન તેમણે તમને મળવા આવવું જોઈએ નહિ, સિવાય કે તેઓ તમને આવશ્યક સંભાળ પૂરી પાડતાં હોય. આવશ્યક સંભાળમાં, નવડાવવા ધોવડાવવા, કપડાં પહેરાવવાં, અથવા ખાવાનું બનાવવા જેવી મદદનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમને કોઈ સંસ્થા તરફથી નિયમિત આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ મળી રહી હોય, તમારી લોકલ ઓથોરિટી અથવા તમારા પોતાના પૈસે ખરીદેલી સંભાળ, તો તમારી સંભાળ પૂરી પાડનારને જાણ કરી દો કે તમે સામાજિક સંપર્ક ઓછો કરી રહ્યાં છો અને તમારી સંભાળ ચાલુ રાખવાની યોજના નક્કી કરી દો.

જો તમને મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો તરફથી આવશ્યક સંભાળ મળતી હોય, તો તમને સલામત રાખવા માટે લેવાની વધારાની સાવચેતીઓ વિશે તમારા કેરરો સાથે વાત કરો. તમને [ઘરમાં પૂરી પાડવાની સંભાળની જોગવાઈ](#) પરની આ માર્ગદર્શિકા કદાચ ઉપયોગી લાગશે.

તમારા કેરરમાંથી જો કોઈ બીમાર થાય તો શું થશે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરી રાખવાનો વિચાર પણ સારો છે. તમને સંભાળ અંગે મદદની જરૂર હોય પણ કોનો સંપર્ક કરવો તેની ખબર ન હોય, અથવા તમને મદદ કરી શકે તેવાં કુટુંબીજનો કે મિત્રો ન હોય, તો તમે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરી શકો છો જેઓ તમને મદદ કરી શકવાં જોઈએ.

જેમના પર જોખમ હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો હું રહેતો/રહેતી હોઉં, તો શું સલાહ છે?

જો તમે એવા ઘરમાં રહેતાં હો જ્યાં જોખમ હોઈ શકે તેવી કોઈ વ્યક્તિ રહેતી હોય, તો અમારી [ઘરમાં રહેતાં લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા](#) જુઓ.

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખશો?

સામાજિક અંતર રાખવાનું તમને કદાચ કંટાળાજનક અથવા હતાશાજનક લાગે એ સમજી શકાય તેમ છે. તમે કદાચ જોશો કે તમારા મિજાજ અને લાગણીઓને અસર થઈ રહી છે, અને તમને કદાચ ઉદાસીનતા લાગે, ચિંતા થાય, ઉંઘ આવવામાં તકલીફ થાય એવું બને અને બહાર નીકળીને બીજાં લોકોને મળવાનું તમને યાદ આવે.

આવા સમયે, અસ્વસ્થતાપૂર્ણ વર્તન કરવાની ટેવ સહેલાઈથી પડી જાય, જેના પરિણામે તમારું સ્વાસ્થ્ય વધારે બગડે. આવા સમયે માનસિક અને શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહેવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે એવી કેટલીક સહેલી બાબતો છે જે તમે કરી શકો, જેમ કે:

- તમે ઘરમાં કરી શકો તેવી કસરતોના સુઝાવો માટે [NHS વેબસાઈટ](#) જુઓ
- તમને આનંદ આવે તેવી વસ્તુઓ કરવામાં સમય વીતાવો - જેમ કે વાંચન, રસોઈ, ઘરની અંદર રહીને થાય તેવા અન્ય શોખ અથવા રેડિયો સાંભળવો કે ટીવી પ્રોગ્રામો જોવા
- આરોગ્યપ્રદ, સમતોલિત ખોરાક ખાવ, પુષ્કળ પાણી પીવો, નિયમિત કસરત કરો, અને ધૂમ્રપાન, દારૂ તેમજ નશીલી દવાઓ નહિ લેવાની કોશીશ કરો
- તાજી હવા આવવા માટે ઘરની બારીઓ ખુલ્લી રાખો, બની શકે તો કુદરતી સૂર્ય પ્રકાશ મેળવો અથવા બહાર બગીચામાં જાવ

જો તમે બીજાં લોકોથી 2 મીટરથી વધુ દૂર રહો તો તમે બહાર ચાલવા માટે પણ જઈ શકો છો

આ સમય દરમિયાન તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવા વિશે વધારે માહિતી મળી શકે છે.

આ સમય દરમિયાન કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે સંપર્ક જાળવી રાખવા માટે તમે શું પગલાં લઈ શકો?

તમારાં મિત્રો, કુટુંબીજનો તેમજ અન્ય નેટવર્કો દ્વારા તમને મળતી સહાયતા પર આ સમય દરમિયાન ધ્યાન આપો. તમારી આસપાસનાં લોકો સાથે ફોન પર, પોસ્ટ મારફતે અથવા ઓનલાઈન સંપર્કમાં રહેવાનો પ્રયાસ કરો. તમે કેવી રીતે સંપર્કમાં રહેવા માગો છો તે લોકોને જણાવો અને એક પ્રકારનો નિયતક્રમ બનાવો. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન

રાખવા માટે પણ આ અગત્યનું છે અને તમને કેવું લાગે છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરવાનું પણ કદાચ મદદરૂપ લાગે.

યાદ રાખો કે તમને વિશ્વાસ હોય તેવાં લોકો સાથે તમારી ચિંતાની વાતચીત કરવામાં કોઈ જ વાંધો નથી, અને તેમ કરવામાં કદાચ તમે સામો તેમને પણ ટેકો આપતાં હો એવું બને. અથવા તમે [NHS દ્વારા ભલામણ કરાયેલ હેલ્પલાઈન](#) પણ વાપરી શકો.

## અનઔપચારિક કેરો માટે સલાહ

જેમના પર જોખમ હોઈ શકે એવી કોઈ વ્યક્તિની તમે સંભાળ રાખતાં હો, તો વર્તમાન સમયમાં તેમનું રક્ષણ કરવા માટે અને તેમના પરનું જોખમ ઓછું કરવા માટે કેટલાંક સરળ પગલાં તમે લઈ શકો છો.

યોગ્ય આરોગ્ય સ્વચ્છતાની સલાહનું તમે પાલન કરો છો તેની ચોક્કસાઈ કરો, જેમ કે:

- આલો ત્યારે અને અવારનવાર તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરો
- તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ટિશ્યૂ અથવા તમારી બાંય વડે ઢાંકો (તમારા હાથ વડે નહિ)
- વાપરેલા ટિશ્યૂ તરત જ બિનમાં નાંખી દો અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો
- તમારી તબિયત સારી ન હોય તો મળવા ન જાવ અને તેમની સંભાળ માટે બીજી કોઈ સગવડો કરો
- જો તેમની તબિયત બગડે તો તેમણે કોને બોલાવવાં જોઈએ તેની તેમજ [NHS 111 ઓનલાઈન](#) કોરોનાવાઈરસની સેવા કેવી રીતે વાપરવી તેની તેમને માહિતી આપી રાખો અને NHS111 તેમને તરત જ દેખાય તેવી રીતે ક્યાંક લગાવી રાખો
- વાપરી શકાય તેવાં સહાયતાનાં અન્ય સ્ત્રોતો વિશેની જાણકારી અને અણધાર્યા સંજોગોમાં અચાનક શું કરવું તેની યોજના બનાવી રાખવા વિશેની વધારે સલાહ [કેરર્સ યુકે](#) પરથી મળી શકે છે
- આ સમય દરમિયાન તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક આરોગ્યનું ધ્યાન રાખો.

## સલાહનો સંક્ષેપ

જૂથ/પગલાં	અવારનવાર હાથ ધૂઓ	ઘરનાં સભ્યોનું એકાંત 14 દિવસ સુધી*	સ્વ-એકાંત 7 દિવસ સુધી**	સમાજમાં સામાજિક હળવું મળવું***	ઘરે મિત્રો અને કુટુંબીજનોને બોલાવવાં	NHS તેમજ આવશ્યક સેવાઓ માટે દૂરથી સગવડો મેળવો****	રોજની મુસાફરીના સમયમાં ફેરફાર કરો અને જાહેર વાહનો ઓછાં વાપરો	ઘરેથી કામ કરવું
0 – 69	હા	હા	હા	સલાહ વિરુદ્ધ	સલાહ વિરુદ્ધ	સલાહ છે	સલાહ છે	સલાહ છે
70+	હા	હા	હા	સખત રીતે સલાહ વિરુદ્ધ	સખત રીતે સલાહ વિરુદ્ધ	સખત સલાહ છે	સખત સલાહ છે	સખત સલાહ છે
જેમના પર જોખમ હોય તેવાં કોઈ પણ ઉંમરનાં પહેલેથી આરોગ્યની કોઈ બીમારી ધરાવતાં લોકો <sup>1</sup>	હા	હા	હા	સખત રીતે સલાહ વિરુદ્ધ	સખત રીતે સલાહ વિરુદ્ધ	સખત સલાહ છે	સખત સલાહ છે	સખત સલાહ છે
ગર્ભવતી મહિલાઓ	હા	હા	હા	સખત રીતે સલાહ વિરુદ્ધ	સખત રીતે સલાહ વિરુદ્ધ	સખત સલાહ છે	સખત સલાહ છે	સખત સલાહ છે
જેમને પહેલાંની આરોગ્યની ગંભીર બીમારીઓ હોય	ઉપર મુજબ, પરંતુ આવતા અઠવાડિયે NHS દ્વારા ખાસ તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવી સલાહ પૂરી પાડવામાં આવશે							

\* જો તમારા કુટુંબ કે ઘરના કોઈ એક સભ્યને નવેસરથી સતત ઉધરસ થાય કે સખત વધારે તાવ આવે

\*\* જો તમે એકલાં રહેતાં હો અને તમને નવી સતત ઉધરસ થાય કે સખત તાવ આવે

\*\*\* દાખલા તરીકે સિનેમા, થિયેટરો, પબો, બાર, રેસ્ટોરંટો, ક્લબો

\*\*\*\* દાખલા તરીકે ટેલિફોન કે ઈન્ટરનેટ મારફતે

<sup>1</sup> જેમ કે દર વર્ષે ફ્લૂની રસી લેવાની જેમને સલાહ આપવામાં આવી હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિ