જેમનાં બાળકો નર્સરીઓ, સ્કૂલો અને કોલેજોમાં હોય તે માતાપિતાઓ

નિયમિત ઝડપી Covid-19 પરીક્ષણ માટે માર્ગદર્શિકા

નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણ હવે માતાપિતા, તેમના ઘરના સભ્યો અને બબલ્સ માટે ઉપલબ્ધ છે.

નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણ એ શોધવા માટેની ઝડપી અને સરળ રીત છે કે તમને કોરોનાવાયરસ છે કે નહિ અને તે તમારા પ્રિયજનો અને સમુદાયને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે છે. **તે નિ:શુલ્ક છે અને તેમાં 30 મિનિટ જેટલો સમય લાગે છે.**

નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણની શરૂઆત શા માટે?

કોવિડ -19 ધરાવતા **3 પૈકી 1 લોકોમાં** કોઈ લક્ષણો હોતા નથી અને તે અજાણતા જ તેને ફેલાવી શકે છે.

નર્સરી, સ્કૂલનાં બાળકો અને કોલેજના વિદ્યાર્થીઓનાં વાલીઓ માટે હવે નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણ ઉપલબ્ધ છે. તેમજ તેમના ઘરનાં વયસ્કો, બાળ સંભાળના અને સપોર્ટ બબલમાં રહેલાં લોકો માટે પણ.

દેશભરમાં લક્ષણો વિનાનાં લોકો માટે નિયમિત પરીક્ષણ પહેલાથી જ ચાલી રહ્યું છે. જે હજારો લોકોને પોતાને વાઇરસ લાગી ચૂક્યો હોવાની ખબર પણ ન હતી, તેઓ આ રોગનો ફેલાવો અટકાવવાનાં પગલાં લઈ શક્યાં છે.

જેમ લૉકડાઉનના પ્રતિબંધો હળવા થઈ રહ્યા છે તેમ, **અઠવાડિયે બે વખત નિયમિત પરીક્ષણ કરવાની ટેવ પાડવાથી**, સામાન્ય જીવન ફરી પાછું શરૂ થવામાં; **સાથે સાથે રસી લેવી, હાથ, ચહેરો, અંતરનું માર્ગદર્શન અનુસરવું તેમજ સામાજિક અંતરનાં પગલાં અનુસરવાનું અગત્યની ભૂમિકા ભજવશે.**

સ્કૂલનાં કર્મચારીઓ અને વિદ્યાર્થીઓ માટે નિયમિત પરીક્ષણો

નર્સરી, પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓ અને કોલેજોમાં નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણ **બધા સ્ટાફ માટે** પહેલેથી જ ઉપલબ્ધ છે.

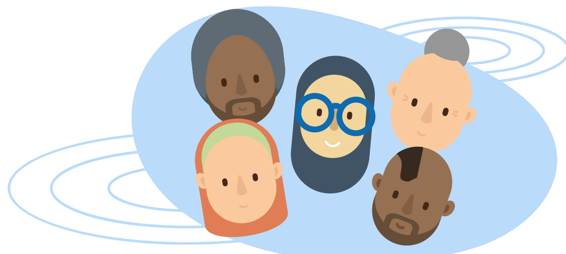
11 અને તેથી વધુ વયના માધ્યમિક શાળા અને કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ તેમની શાળા અથવા કોલેજ દ્વારા સીધા નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણો મેળવવાનું ચાલુ રાખશે. અને અમે તેમને પરીક્ષણ માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનું ચાલુ રાખીશું.

પાછા ફર્યા પછી, તેઓની શાળામાં પરીક્ષણ કરતી વખતે શરૂઆતમાં દેખરેખ રાખવામાં આવશે અને પછી તેઓ શાળા અથવા કોલેજમાંથી જે પરીક્ષણ કીટ મેળવશે તેના દ્વારા ઘરે પરીક્ષણ કરવાનું ચાલુ રાખી શકશે.

નર્સરી અને પ્રાથમિક શાળાના બાળકોને પરીક્ષણ કરવાનું કહેવામાં આવતું નથી કારણ કે પુરાવા દર્શાવે છે કે બાળકો અને યુવાનોને Covid-19 થી ઓછું જોખમ છે અને તેઓને ગંભીર રીતે બીમાર થવાની સંભાવના નથી.

આમાં તમને શું ફાયદો છે?

નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણમાં ભાગ લઈને, તમે તમને પોતાને અને તમારા પ્રિયજનોને સુરક્ષિત રાખી શકશો. અને આપણા બધાને સામાન્ય જીવન તરફ પાછા જવા માટે મદદ કરી શકશો.



તે કેવી રીતે કામ કરે છે?

તે એક સરળ સ્વૉબ પરીક્ષણ છે જે તમે લેટરલ ફ્લો ડિવાઇસ (LFD) નો ઉપયોગ કરીને ઘરે, શાળા, કામના સ્થળે અથવા પરીક્ષણ સાઇટ પર કરી શકો છો. તમને વાયરસનો ચેપ છે કે કેમ તે શોધવા માટે લગભગ 30 મિનિટનો સમય લાગે છે.

આ પરીક્ષણ વાયરલ પ્રોટીન શોધી કાઢે છે જે જ્યારે કોઈને Covid-19 હોય ત્યારે તેમાં હાજર હોય છે. પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેંડ અને ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટીના સંશોધન દર્શાવે છે કે તેઓ રોગના સૌથી સંક્રામક તબક્કામાં મોટાભાગના લોકોમાં ચેપ શોધી કાઢે છે. કોવિડ -19 ધરાવતા 3 પૈકી 1 લોકોમાં કોઈ લક્ષણો હોતા નથી અને તે અજાણતા જ તેને ફેલાવી શકે છે.

પરીક્ષણ અઠવાડિયામાં બે વાર થવું જોઈએ, દર ત્રણ - પાંચ દિવસે, આદર્શ રીતે સવારે. તમારી સવારની દિનચર્યામાં જ તે ઉમેરી દો તો કેવું?

જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ આવે, તો તમે કામ પર જવાનું ચાલુ રાખી શકો છો. તમારે હજી પણ અન્ય તમામ સરકારી દિશાનિર્દેશોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું જોઈએ અને તમામ બિનજરૂરી સંપર્ક ટાળવા જોઈએ. જો તમારું, તમારા ઘરની કે બબલની કોઈ વ્યક્તિનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે, તો તમારે તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ. અને તે પછી જે વ્યક્તિના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેમણે પુષ્ટી કરતો PCT ટેસ્ટ પણ કરાવવો જોઈએ અને સરકારની અદ્યતન માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવું જોઈએ.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો gov.uk/guidance/understanding-lateral-flow-antigen-testing-for-people-without-symptoms

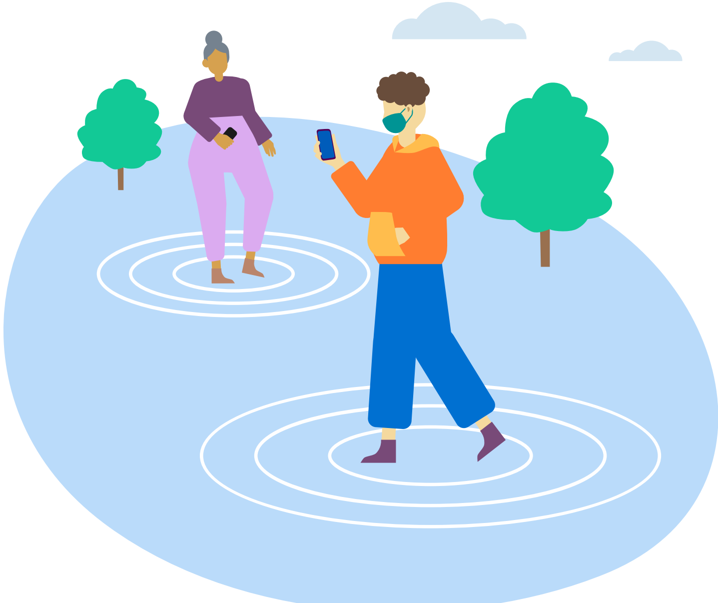
રેપિડ લેટરલ ફ્લો પરીક્ષણ માટે યુ ટ્યુબ પરિચય

તમારા ટેસ્ટની જાણ કરવી

તમારું પરિણામ નેગેટિવ હોય કે નકામું ગયું હોય તો પણ તરત જ તમારે **ઓનલાઈન તેની જાણ કરી દેવી જોઈએ.** અહીં આ સરળતા સાથે કરી શકાય છે: gov.uk/report-covid19-result

પરિણામોની જાણ **119 પર કોલ કરીને પણ કરી શકાય છે.** (મોબાઇલ અને લેન્ડલાઇન પરથી નિ:શુલ્ક) **લાઇન્સ દરરોજ સવારના 7 વાગ્યાથી રાત્રિના 11 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી રહે છે.**

જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવ્યું હોય, તો તમે ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસના £500ની ચૂકવણી મેળવવા લાયક બનો છો કે નહિ તે પણ તપાસી શકો છો.



હું ક્યાં પરીક્ષણ કરાવી શકું?

જો તમે પરિવારમાં માતા-પિતા અથવા પુખ્ત વ્યક્તિ હો, બાળસંભાળ અથવા સપોર્ટ બબલમાં હો, તો તમે આ કરી શકો છો:

1. જો ઉપલબ્ધ હોય તો કામ પર સહાયક પરીક્ષણ મેળવો.
2. પરીક્ષણ માટે પરીક્ષણ સાઇટ પર જાવ (જ્યાં તમે પરીક્ષણ કેવી રીતે કરવું તે જોઈ શકશો) અથવા ઘરે કરવા માટે પરીક્ષણ લઈ આવો.
3. ઘરે કરવા માટે ઓનલાઇન પરીક્ષણનો ઓર્ડર આપો.

નિશુલ્ક ઝડપી Covid -19 પરીક્ષણ કેવી રીતે મેળવવું તે શોધવા માટે અહીં મુલાકાત લો **gov.uk/coronavirus-school-household-testing**

નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણ એ કોરોનાવાયરસનાં લક્ષણો વિનાનાં લોકો માટે છે. જો તમને લક્ષણો હોય, તો તમારે **nhs.uk/coronavirus** પર બુક કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ