COVID-19 સંસર્ગનિષેધ ભલામણો અને વિકલ્પો*

ડિસેમ્બર 11, 2020

સંસર્ગનિષેધ = કોઈને **COVID-19** થયો હોય તેને અન્યોથી દૂર રાખવાનું. **COVID-19** હોય તેવી કોઇ વ્યક્તિના તમે ઘનિષ્ટ સંપર્કમાં આવ્યા હોવતો **અથવા** જો તમે કોઈ ઉચ્ચ જોખમવાળી પ્રવ્રતીમાં ભાગ લીધો હોય જેવી કે, તમારી સાથે રહેતા ન હોય તેવા લોકોના મેળાવડામાં હાજરી આપી હોય તો તમારે સંસર્ગનિષેધ થવું જોઈએ અને ઘરમાં રહેવું જોઇએ.

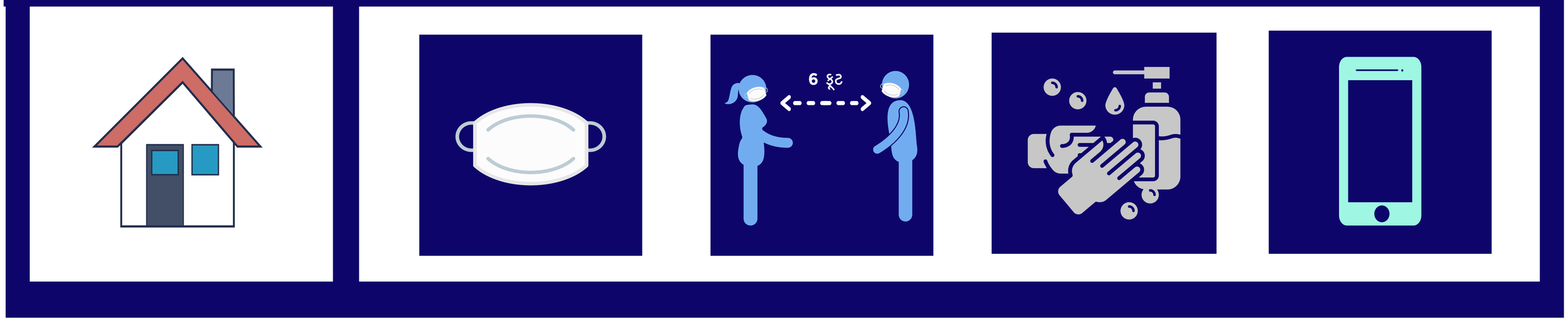
જો તમે સંસર્ગનિષેધ બન્યા હોવ તો, 14 દિવસ માટે ઘરે રહેવું તે સૌથી સલામત વિકલ્પ છે. જો તમે કોઇ આર્થિક કે અન્ય મુશ્કેલીના કારણે 14 દિવસ સુધી ઘરે રહી શકો તેમ ન હોવતો **અને** તમારામાં કોઇ લક્ષણો ન હોય તો, તમારી પાસે બે વિકલ્પો છે.

1. ટેસ્ટ ન કરાવવાનો વિકલ્પ: 10 દિવસ સુધી ઘરમાં રહો. જો તમારામાં 10 દિવસ સુધી કોઇ લક્ષણો-રહિત રહો તો, તમારો સંસર્ગનિષેધ સમય સમાપ્ત થાય છે. લક્ષણોને ધ્યાન હેઠળ રાખો, માસ્ક પહેરો અને 14 દિવસ દરમ્યાન સામાજિક અંતર જાળવો.

2. ટેસ્ટનો વિકલ્પ: 7 દિવસ સુધી ઘરમાં રહો. 5મા, 6ઠ્ઠા કે 7 મા દિવસે ટેસ્ટ કરાવો. ટેસ્ટનું પરિણામ ન આવે ત્યાં સુધી ઘરમાં રહો. જો ટેસ્ટ નેગેટિવ હોય તો **અને** તમારામાં કોઇ લક્ષણ-રહિતરહો તો, સંપર્કનિષેધ સમય સમાપ્ત થાય છે. લક્ષણોને ધ્યાન હેઠળ રાખો, માસ્ક પહેરો અને 14 દિવસ દરમ્યાન સામાજિક અંતર જાળવો.

સંપર્કનિષેધ સમય 7 દિવસ પહેલાં પૂર્ણ <u>ન થઈ શકે</u>

સંસર્ગનિષેધ સમયમાં દરેક વ્યક્તિએ માસ્ક પહેરવો જોઇએ અને અન્યોથી સામાજિક અંતર જાળવી રાખવું, વારંવાર હાથ ધોવા, અને સરકારી સંપર્ક અન્વેષકનો કૉલ આવે તો સહકાર આપો.



*ઉચ્ચ-જોખમ ધરાવતી રહેઠાણ વ્યવસ્થા, જેવા કે લાંબી મુદતના સારવાર ગૃહ, સુધારગૃહો અને ગ્રૂપ હોમ્સ/ આશ્રયગૃહો માટે સંસર્ગનિષેધ સમય ટૂંકાવવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી

NJ Health New Jersey Department of Health

CDS New Jersey Communicable Disease Service

COVID-19 અંગેના સર્વસામાન્ય પ્રશ્નો માટે 211 અથવા 1-800-222-1222 પર કૉલ કરો.
COVID AlertNJ app ડાઉનલોડ કરો: covid19.nj.gov/app.