

જો કોઇને COVID-19 થાય તો, શું તમારા ઘરના બધા તૈયાર છે?

Tē tōia, tē haumatia | યોજના વગર અને જે તે વસ્તુ કરવાની રીત નક્કી કર્યા સિવાય કશું મેળવી શકાય નહિં

ગણતરીના સમયમાં COVID-19 નો હકારાત્મક કેસ તમારા સમુદાયમાં હોય તેવું બની શકે છે. જેમને સહાયની જરૂર પડશે તેમના માટે આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસ્થા હાજર હશે, પરંતુ જે લોકોને COVID-19 નો ચેપ લાગશે તેમાંથી મોટાભાગનાંને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર નહિં પડે અને ઘરે જ સલામત રીતે આઇસોલેટ થઇ શકશે. જે લોકોનું COVID-19 પરિણામ હકારાત્મક આવે છે તે દરેકે અને તેમના ઘરમાં રહેતા દરેકે ઘરે જ રહેવાની જરૂર છે અને પરિવારજનો સહિત અન્ય લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું જોઇએ.

તૈયાર રહેવું એટલે લોકો વિષે છે, વાતચીત, સંપર્કો અને શુ કરવું તે જાણવું. તૈયાર રહેવુંનો અર્થ થશે કે તમારો પરિવાર અને સમુદાય જરૂર પડ્યે એકબીજાને મદદ કરી શકશે.

નીચેની સૂચિનો ઉપયોગ વાતચીત કરવા માટે કરો અને COVID-19 ને પહોંચી વળવા તમે કેટલા તૈયાર છો તે જાણો. ત્યારબાદ તમારા ઘરના સભ્યો માટે એક યોજના બનાવો.

1. એક યોજના બનાવો

- જો કોઇને માંદગી આવે/બીમાર થાય તો તમે શું કરશો તે નક્કી કરો
- જો તમારો પરિવાર આઇસોલેટ થતો હોય તો, તમારા ઘરની બહારના કયા લોકો છે જે મદદ કરી શકે છે તે શોધી કાઢો, ઉદાહરણ તરીકે ખાવાનું આપી જવું અથવા સામાજિક ટેકા માટે.
 - ધ સ્ટુડન્ટ વોલન્ટીયર આર્મી જેવી સેવાઓ કશું આપી જવામાં મદદરૂપ થઇ શકે છે અને વર્ક એન્ડ ઇન્કમ કદાચ ખર્ચામાં મદદ કરી શકે.
 - શું તમારા ઘરમાં એવા લોકો છે કે જેમને કદાચ વધારાની સંભાળ અથવા સહાયની જરૂર પડે? તમારી સાથે જો કોઇ ઘરે આવીને સંભાળ રાખનારા (ઇન-હોમ કેરર) જોડાયેલા હોય તો તેમની સાથે, જો તમારે આઇસોલેટ થવાની જરૂર પડી તો શું થશે, તે બાબતમાં તમે પહેલેથી જ સંમતિ સાધી છે તે સુનિશ્ચિત કરવા, તે વિષે વાત કરો. જો તમે બાળકની અથવા પરાશ્રિતની કસ્ટડી શરૂ કરતાં હોવ તો યોજના બનાવો.
 - તમારી શાળા, નોકરીના સ્થળ, સમુદાય જૂથો અને અન્ય ઓળખીતાઓ સાથે તેમની શું યોજના છે અને તેમને તમારી કોઇ સહાયની જરૂર છે કે કેમ?, તે જાણવા વાત કરો. શું તેઓ તમને સહાય કરી શકશે?
 - તમારો પરિવાર આઇસોલેટ થઇ રહ્યો છે તેની લોકોને કઇ રીતે જાણ કરશો તે નક્કી કરો - તે તમારા મુખ્ય દ્વાર અથવા વાડ પર એક નિશાની હોય શકે. સંપર્કવિનાના ડ્રોપ-ઓફ થકી મદદ કરતાં લોકોને તેમની વિગતો નોંધવા તમારા મુખ્ય દ્વારની બહાર સેનિટાઇઝર અને પેન અને કાગળ અથવા ક્યુઆર કોડ સાથે એક જગ્યા તૈયાર કરો. જો લોકો તમને સંપર્કવિનાના ડ્રોપ-ઓફ થકી મદદ કરતાં હોય તો, શું તેઓ આવતાં પહેલાં તમને ટેક્સ્ટ અથવા સંદેશા દ્વારા જાણ કરે તેવું તમે ઇચ્છો છો? ગેટ પર રહીને ઊર્ન વગાડે? બધાની સંમતિ હોય તેવા પ્રવેશ દ્વારનો ઉપયોગ કરે?
 - જો તમે બીમાર થાવ તો, બીજું કોઇ સરળતાથી સમજી શકે તેવી ઘરની સૂચનાઓ લખી રાખો. પાલતું પ્રાણીઓને ખવડાવવું, બિલ ભરવા અને છોડવાને પાણી પીવડાવવા જેવી બાબતો આવી શકે.
 - તમે તમારા પરિવારમાં COVID-19 ફેલાવાની શક્યતા કેવી રીતે ઘટાડી શકો તે બાબતમાં વિચારો અને તેના વિષે વાત કરો. શું તમે સહિયારી જગ્યાઓ ઘટાડી શકો છો અથવા સફાઇ વધારી શકો છો?

2. તમારે જોઇતી વસ્તુઓ રાખો

- તમને અને તમારી આજુબાજુના સહાય માટે શું જોઇશે તે શોધી કાઢો
- કૌટુંબિક માહિતીની સૂચિ બનાવો - દરેકના નામ, ઉંમર, રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય સૂચક નંબર (એનએચઆઇ), કોઇ તબીબી તકલીફ હોય તો તે અને તે સામાન્ય રીતે લેતા હોય તેવી દવાઓ અથવા દરેક વ્યક્તિને જરૂરી તબીબી સામાનની માહિતી તેમાં આવરી લો. કટોકટીમાં સંપર્કની માહિતી સામેલ કરો, જેમ કે તમારા ડૉક્ટરનું દવાખાનું, ધંધાના સમય સિવાયના સમય માટે અને કોઇ પણ સહાયક સંસ્થાઓ.
 - તમે જેમાં આનંદ માણતા હોવ તે વસ્તુઓ ભેગી કરો. જો તમે ઘરે આઇસોલેટ થઇ રહ્યા હોવ તો કંટાળો આવતો રોકવામાં શું મદદ કરી શકશે?

3. તમારી યોજના જાણો અને જણાવો

- સુનિશ્ચિત કરો કે જે લોકો મહત્વના છે તેમને ખબર હોય કે તેમણે શું કરવાનું હશે
- ઘરની એક મિટિંગ રાખો જેથી દરેકજણ (નાની ઉંમરના સહિત) જાણતાં હોય કે શું કરવું, એકબીજાને મદદ કેવી રીતે કરવી અને જો કોઇ બીમાર થઇ જાય અથવા હોસ્પિટલ જવું પડે તો કોનો સંપર્ક કરવો.
 - સાથે ન રહેતા હોય તેવા પરિવારજનો, પડોશીઓ અને નિયમિત માઓરી મુલાકાતીઓ (માનુહીરી)/મુલાકાતીઓને તમારી યોજના જણાવો અને તમે તેઓ જોડે શું કરાવવા ઇચ્છશો અને તમે એકબીજાને કેવી રીતે મદદ કરી શકશો તે વિષે વાત કરો.

4. મિત્રો અને પરિવારજનોનો સંપર્ક કરો

- આમાં આપણે બધા સાથે જ છીએ અને આપણે સાથે જ આમાંથી બહાર આવીશું
- જોડાયેલા રહો - કુટુંબીજનો, મિત્રો અને સમુદાય સાથે નિયમિત સંપર્કમાં રહેવાની વ્યવસ્થા કરો. જો તમે આઇસોલેટ થતાં હોવ તો સુનિશ્ચિત કરો કે આ બધું ઓનલાઇન અથવા ફોન દ્વારા હોય.
 - તમારા મિત્રો, કુટુંબીજનો અને નોકરીના સાથીદારોને તેમની પોતાની યોજના તૈયાર કરવામાં ટેકો આપો.
 - તમારો સમુદાય શું કરી રહ્યો છે તે જાણો - શું ફિક્કી કરી દેવા માટેનું ખાવાનું બનાવવું જૂથ છે, યોજના બનાવવાના સૂચનો આપી રહ્યા છે અથવા ફક્ત શું થઇ રહ્યું છે તેની જાણમાં રહો?

Covid19.govt.nz પર વધુ માહિતી મેળવો

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

Unite
against
COVID-19

યોજનાઓ અને સાધનો

ઘરની યોજના બનાવવા માટે એક અલગ કાગળનો ટુકડો લો જેથી દરેકને શું કરવું અને કેવી રીતે મદદ કરવી તેની અગાઉથી ખબર હોય.

- આપણા કટોકટીના સંપર્કો
- આઇસોલેટ થવું આસાન કરી શકે તેવા લોકો (દા.ત. ખાવાનું આપી જવું)
- આપણી સંભાળ અને સહાય યોજનાઓ
- આપણે કઈ રીતે લોકોને જણાવીશું કે આપણે આઇસોલેટ થઈ રહ્યા છે
- ઘરગથ્થુ સૂચનાઓ (દા.ત. પાલતું પ્રાણીઓ અને છોડની સંભાળ કેવી રીતે લેવી, ઘરની જાળવણી જેમ કે બિલ ચુકવવા)

સુખાકારી માટેની પેટી તેમના આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે શેનું ધ્યાન રાખવું પડશે તે દરેકને માટે અલગ હશે, પરંતુ નીચે અમુક સામાન્ય મંતવ્યો આપ્યા છે.

સામાન્ય સ્વચ્છતા તપાસ સૂચિ

- માસ્ક
- હેન્ડ સેનિટાઇઝર
- હાથનાં મોજા (ગલ્ગલ)
- કચરા ટોપલી
- ટીશ્યુ
- સફાઈ માટેના ઉત્પાદનો

તમારે બીજા શેની જરૂર પડી શકે છે તેની નોંધ કરો:

COVID-19 લક્ષણોનો સામનો કરવા

- ખાંસી/ગળું/સાચનસ "કાવાકાવા" અથવા અન્ય બામ જેવી દુઃખાવો મટાડનારી વસ્તુઓ, આઇસ બ્લોક્સ, વરાળનો નાસ લેવા વેપો રબ્સ અથવા નિલગીરી, તમારા નાક અને ગળાની સારવાર માટે સ્પ્રે અથવા યુસવાની ગોળીઓ.
- તાવ તાવ ઊતારવા માટે મદદરૂપ થાય તેવી વસ્તુઓ જેવાકે આઇસ પેક્સ, ગરમ પાણીની બોટલો, ગરમ કપડાં અને પેરાસિટામોલ જેવી દર્દનાશકો.
- દુઃખાવો તમને આરામદાયક રાખવામાં મદદ કરે તેવી વસ્તુઓ - જેમકે ઓશીકા અને ધાબળા.

જો આઇસોલેટ કરતાં હોવ તો, પરિવારના સભ્યો માટે તમારે બીજી કઈ દવાઓની જરૂર પડી શકે છે તેની નોંધ કરો:

માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવું મુશ્કેલ સમયમાં ચિંતા કે તણાવ અનુભવવો સામાન્ય છે. મદદ માંગતા ગભરાશો નહિં. ચિંતા, તણાવ અથવા માનસિક સુખાકારી માટે મદદ મેળવવા, તાલિમબદ્ધ કાઉન્સેલર સાથે દિવસના ૨૪ કલાક, અઠવાડિયાના ૭ દિવસ નિઃશુલ્ક વાત કરવા, તમે ૧૭૩૭ પર ફોન અથવા ટેક્સ્ટ કરી શકો છો.

સુખાકારી જાળવી રાખવા કેટલાક મંતવ્યોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે સંપર્કમાં રહો
- તમારી લાગણીઓ સ્વીકારો - ચિંતા કે તણાવ અનુભવવો સામાન્ય છે
- જ્યાં શક્ય હોય રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને ચાલુ રાખો
- તમારો ઓનલાઇન રહેવાનો સમય મર્યાદિત કરો

તમને લાગતું હોય કે મદદ કરશે તેવી અન્ય વસ્તુઓની નોંધ કરો (દા.ત. તમે માણતાં હોવ અને ઘરે રહીને કરી શકો તેવી વસ્તુઓ):

જાણવા લાયક બાબતો તમે COVID-19 વિષે શું નથી જાણતા? તમને તૈયાર હોવાનો અનુભવ કરાવવામાં મદદ કરવા માટે તમારે શું જાણવાની જરૂર છે? Covid19.govt.nz શરૂઆત કરવા માટે સારી જગ્યા છે.

COVID-19 સહાય સેવાઓ

COVID-19 હેલ્થલાઇન: ૦૮૦૦ ૩૫૮ ૫૪૫૩

હેલ્થલાઇન: ૦૮૦૦ ૬૧૧ ૧૧૬૬

શીશુઓ અથવા બાળકો માટે આરોગ્ય સલાહ પ્લન્ટેટલાઇન: ૦૮૦૦ ૬૩૩ ૬૨૨

કૌટુંબિક સેવાઓ: ૦૮૦૦ ૨૧૧ ૨૧૧

વર્ક એન્ડ ઇન્કમ: ૦૮૦૦ ૫૫૯ ૦૦૯

માનસિક આરોગ્ય સહાય: ફોન અથવા ટેક્સ્ટ કરો ૧૭૩૭ દારુ અને નશા સામે સહાય સેવા: ૦૮૦૦ ૭૮૭ ૭૬૭

રૂરલ સપોર્ટ ટ્રસ્ટ: ૦૮૦૦ ૭૮૭ ૨૫૪

ધંધા માટે સહાય:

નોર્થ આઇલેન્ડ ૦૮૦૦ ૫૦૦ ૩૬૨

સાઉથ આઇલેન્ડ ૦૮૦૦ ૫૦૫ ૦૬૬