કોવિડ-19: વહેંચીને વપરાતાં અને ભીડવાળાં રહેઠાણો - ચેપનું જોખમ ઘટાડવું

તમારે કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો ઉપરના માર્ગદર્શનનું દરેક સમયે પાલન કરવું જોઈએ.

કોવિડ-19 લાગવાનું કે તે બીજાંમાં ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે તમારે વિચારવાં જોઈએ તેવાં વધારાનાં પગલાં આ માર્ગદર્શિકા સમજાવે છે. આ માર્ગદર્શિકા તમામ પ્રકારનાં રહેઠાણોમાં રહેતાં લોકો માટે છે, ખાસ કરીને જે લોકો નીચે જણાવેલાં રહેઠાણોમાં રહેતાં હોયઃ

- વહેંચીને વાપરવામાં આવતી સુવિધાઓ સાથેનાં રહેઠાણો, જેમ કે ફ્લેટના બ્લૉકમાં રહેતાં લોકો
- વધારે પડતાં લોકો એટલે કે ભીડવાળાં રહેઠાણો
- વહેંચીને વપરાતાં રહેઠાણો

વહેંચીને વપરાતાં રહેઠાણોમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થઈ શકેઃ

- એવો ફ્લેટ કે ઘર જેમાં ભાડૂતો બીજી એવી વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હોય જેઓ તેમનાં સગાં ન હોય અને રાંધવાની તેમજ બાથરૂમની સગવડો એકબીજાં સાથે વહેંચીને વાપરતાં હોય
- એક કરતાં વધારે લોકો રહેતાં હોય તેવું હાઉસ (હાઉસ ઈન મલ્ટીપલ ઓક્યુપેશન HMO), જ્યાં 2 કે વધુ જુદાં જુદાં કુટુંબોમાંથી 3 કે વધુ લોકો

રાંધવાની તેમજ બાથરૂમની સગવડો એકબીજાં સાથે વહેંચીને વાપરતાં હોય
- સાથે રહેવું, જ્યાં એક કરતાં વધારે લોકો/કુટુંબો કેટલીક સુવિધાઓ કે સાર્વજનિક વિસ્તારો વહેંચીને વાપરતાં હોય

આ માર્ગદર્શિકા ભાડે રહેઠાણ રાખતાં અને પોતાની માલિકીનું રહેઠાણ ધરાવતાં લોકોને લાગુ પડે છે. વધારાની માર્ગદર્શિકા મકાનમાલિકો અને ભાડૂતો માટે મળી શકે છે.

ચેપનો ફેલાવો બને તેટલો ઓછો કેવી રીતે કરવો, ખાસ કરીને જો તમે સહિયારાં રહેઠાણમાં બીજાં લોકોની સાથે રહેતાં હો

કોવિડ-19 એકથી બીજી વ્યક્તિમાં પ્રવાહીનાં ઝીણાં ટીપાં, છંટકાવ તેમજ સીધા સંપર્ક મારફતે ફેલાય છે. ચેપયુક્ત લોકો જ્યારે સપાટીઓ અને ચીજવસ્તુઓ ઉપર ઉધરસ કે છીંક ખાય કે તેને અડે ત્યારે પણ તે સપાટીઓ કોવિડ-19થી પ્રદૂષિત થઈ શકે છે. જ્યારે લોકો એકબીજાંથી ખૂબ નજીક હોય, ખાસ કરીને જ્યાં ઘરની અંદર હવાની પૂરતી અવરજવર ન હોય અને જ્યાં લોકો એક જ રૂમમાં ઘણો બધો સમય સાથે વીતાવતાં હોય ત્યાં ચેપ ફેલાવાનું જોખમ સૌથી વધારે રહેલું છે.

કેટલાંક લોકો માટે ઘરમાં પોતાની જાતને બીજાંથી અલગ રાખવાનું મુશ્કેલ બનશે. આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનો તમારે શક્ય તેટલો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને તમારા ઘરમાં દરેક વ્યક્તિએઃ

- તેમના હાથ અવારનવાર, 20 સેકંડ માટે, સાબુ અને પાણીથી ધોવા જોઈએ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરવું જોઈએ અને પોતાના ચહેરાને અડવાનું ટાળવું જોઈએ
- અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ નિયમિત રીતે સાફ કરવી જોઈએ
- તમે તમારા ઘરમાં પુષ્કળ તાજી હવા આવવા દો છો તેની ખાતરી કરવી જોઈએ

કોવિડ-19નો ચેપ હોવાની સંભાવનાવાળાં ઘરનાં લોકો માટેની ઘરમાં જ રહેવા વિશેની માર્ગદર્શિકામાં સફાઈ, કચરાનો નિકાલ, કપડાં ધોવાં ઉપર વધારે વિગતવાર માર્ગદર્શન તેમજ અન્ય ઉપયોગી માહિતી આપવામાં આવેલી છે.

તાજી હવા અંદર આવવા દો (વેન્ટિલેશન)

સામાજિક અંતર રાખવાનાં તેમજ અન્ય પગલાં ઉપરાંત, તમે કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ પણ ઘટાડી શકો છો, જો તમેઃ

- જે જગ્યાઓમાં તાજી હવાની અવરજવર ઓછી હોય, જેમ કે જે રૂમોની બારીઓ ક્યારેય ખોલી ન હોય ત્યાં લોકો સાથે સંપર્કમાં ન આવો
- અસ્વસ્થતા લાગે તેટલી બહુ વધારે ઠંડી ન લાગે તેવી રીતે તમે તમારા ઘરમાં પુષ્કળ તાજી હવા આવવા દો છો તેની ખાતરી કરો અનુમતિ અપાયેલાં કારણોસર તમારા ઘરમાં લોકો મળવા કે કામ કરવા આવેલાં હોય, તો તેમની મુલાકાત દરમ્યાન અને તેઓ જતાં રહે તે પછી તમારે આ કરવું જોઈએ

હવાની અવરજવર વધારવા માટે, તમેઃ

- બને તેટલી વધારે બારીઓ ખોલી શકો
- બારણાં ખોલી શકો
- કોઈ પણ વેન્ટ્સ (દાખલા તરીકે બારીઓની ઉપરના ભાગમાં) ખુલ્લાં હોય અને ત્યાંથી હવાનો પ્રવાહ બંધ ન કરેલો હોય તેની ખાતરી કરી શકો
- કોઈએ રૂમ વાપર્યા પછી ત્યાંના (દાખલા તરીકે બાથરૂમમાં) એક્સ્ટ્રેક્ટર ફૅન સામાન્ય કરતાં વધારે લાંબો સમય ચાલુ રાખો અને તેનું બારણું બંધ રાખો

જો તમારા ઘરમાં મિકેનિકલ વેન્ટિલેશન સિસ્ટમ નાંખેલી હોય જે વેન્ટ્સ અને ડક્ટ્સ મારફતે તાજી હવાની હેરફેર કરતી હોય, તો તે કામ કરતી હોવાની ખાતરી કરો અને જ્યારે ઘરમાં મુલાકાતીઓ આવે ત્યારે (દાખલા તરીકે તમારું ઘર ખરીદવા માટે કોઈ તે જોવા આવ્યું હોય) અથવા તમારા ઘરમાં કોઈ બીમાર હોય ત્યારે તેમાં પ્રવાહનું પ્રમાણ વધારો. જ્યારે ઘરમાં બીમાર કે આઈસોલેટ કરી રહેલી વ્યક્તિના રૂમમાં હવાની અવરજવર રાખતી વખતે, ખાતરી કરો કે તે રૂમમાંથી હવા માત્ર બહારની તરફ જતી હોય (જેમ કે બારીમાંથી), મકાનના બીજા ભાગોમાં ન જાય

સફાઈ

નિયમિત સફાઈ કોવિડ-19નું પ્રસારણ ઓછું કરવામાં ખૂબ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે.

નકામો સામાન કાઢી નાંખવાથી અને સાફ કરવી મુશ્કેલ હોય તેવી વસ્તુઓનો નિકાલ કરી દેવાથી પણ સફાઈનું કામ આસાન થઈ શકે છે. સફાઈનું પ્રમાણ વધારો, સફાઈ માટેનાં સાધારણ ઉત્પાદનો જેમ કે ડીટરજન્ટો અને બ્લીચ વાપરીને બધી જ સપાટીઓ ધ્યાનથી સાફ કરો, પરંતુ ખાસ કરીને જ્યાં વારંવાર

લોકો સ્પર્શ કરતાં હોય, જેમ કે બારણાના હેન્ડલો, લાઈટની સ્વિચો, રીમોટ કંટ્રોલ તેમજ ઈલેક્ટ્રોનિક ઉપરકણો.

કેટલાં લોકો તે સ્થળ વાપરે છે અને તેઓ તે સ્થળે આવે અને જાય છે તેના આધારે સફાઈ વધારે વાર કરવામાં આવવી જોઈએ. બાથરૂમો અને સાર્વજનિક રસોડાંમાં અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓની સફાઈ ખાસ કરીને અગત્યની છે.

રસોડું

કોવિડ-19 ખોરાક મારફતે ફેલાય તે ખૂબ જ અસંભવ છે. પરંતુ, સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતારૂપે, ખોરાક સાથે કામ કરતી કોઈ પણ વ્યક્તિએ તે કામ કરતાં પહેલાં સાબુ અને પાણીથી પોતાના હાથ ઓછામાં ઓછી 20 સેકંડ સુધી અવારનવાર ધોવા જોઈએ.

તમારા થાળી વાટકા અને ચમચા ચમચીઓ ધોવા અને સૂકવવા માટે ડિશવૉશરનો ઉપયોગ કરો. જો આ શક્ય ન હોય, તો તે વાસણ ધોવાનો પ્રવાહી સાબુ અને હૂંફાળું પાણી વાપરીને ધુઓ અને અલગ કપડાનો ટુવાલ વાપરીને સંપૂર્ણપણે સૂકાં કરી દો. અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ અને ફ્રિજનાં હેન્ડલો તેમજ કેટલો સહિતનાં રસોડાનાં સાર્વજનિક ઉપકરણો નિયમિતપણે સાફ કરો.

બાથરૂમો

જો ઉપલબ્ધ હોય, તો બાથરૂમ વપરાશમાં હોય તે દરમ્યાન બાથરૂમ ફૅન ચાલુ રાખો અને અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ નિયમિતપણે સાફ કરો, તેમજ બારી/ઓ (જો હોય તો) પણ ખોલી નાંખો. ફ્લશ કરતાં પહેલાં ટોઈલેટનાં ઢાંકણાં બંધ કરી દેવાં જોઈએ, જેથી પ્રવાહીનાં ઝીણાં ટીપાં હવામાં ન ઉડે. જ્યાં કપડાનાં ટાવલ વાપરવામાં આવતાં હોય ત્યાં તે દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ હોવાં જોઈએ અને તે ધોવાની સૂચના અનુસાર ધોવામાં આવવા જોઈએ.

બ્લૉકમાં આવેલાં રહેઠાણોમાં મેલા પાણીના નિકાલને લગતા પ્લમ્બિંગમાં કોઈ સંભવિત ખામીઓ ઊભી થઈ હોય તેના પ્રત્યે ખાસ વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ, જેમ કે ન સમજાય તેવી કોઈ વાસ આવતી હોય.

જો તમારા મકાન/બ્લૉકમાં સહિયારી જગ્યાઓ તેમજ સામાજિક વિસ્તારો જેવી સુવિધાઓ હોય તો ચેપનો ફેલાવો કેવી રીતે ઓછો કરવો

મકાનમાલિકો અને/અથવા મેનેજિંગ એજન્ટો આ રીતે મદદ કરી શકવાં જોઈએ, જેમ કે બિન-આવશ્યક બંધિયાર સાર્વજનિક જગ્યાઓમાં જ્યાં સામાજિક અંતર જાળવી શકાય તેમ ન હોય તે બંધ કરી દેવી જોઈએ (દા.ત. એક કરતાં વધારે કુટુંબો દ્વારા વાપરવામાં આવતી નાની સહિયારી જગ્યાઓ). ખાસ શેલ્ટર્ડ/રીટાયરમેન્ટ રહેઠાણો અને સંભાળની યોજના ('વધારાની સંભાળ') સાથે પૂરા પડાતાં રહેઠાણો ઉપર મકાનમાલિકો અને ભાડૂતો માટેની માર્ગદર્શિકાનો વિભાગ 2.13 પણ જુઓ.

જેમને કોરોનાવાઈરસનાં ચિહ્નો શરૂ થાય તેમણે આ સુવિધાઓ વાપરવી ન જોઈએ, તે વાપરવા માટે ખુલ્લી હોય તો પણ. તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટે, કૃપા કરીને તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની અદ્યતન માર્ગદર્શિકા જુઓ.

આવશ્યક સાર્વજનિક સ્થાનોમાં સમાવેશ થાય છે, વહેંચીને વાપરવામાં આવતાં રસોડાં, બાથરૂમો, ટોઈલેટો, બેઠક રૂમો અને લોન્ડ્રી રૂમો. જો ભાડૂતો આવશ્યક સાર્વજનિક જગ્યાઓ વહેંચીને વાપરતાં હોય તો તેમણે કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના સંભવિત ચેપ લાગેલ ઘરનાં લોકો માટેના માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ.

સહિયારી ખુલ્લી જગ્યાઓ, જેમ કે સાર્વજનિક ગાર્ડનો ભાડૂતોના ઉપયોગ માટે ખુલ્લાં રહી શકે છે, પરંતુ સરકારની અદ્યતન સામાજિક સંપર્ક ઉપરની માર્ગદર્શિકા અનુસરવામાં આવવી જરૂરી છે.

મેદાનોની જાળવણી તેમજ એસ્ટેટને લગતી સેવાઓ ચાલુ રહી શકે છે. આવાં કામો કરતી વખતે, મકાનમાલિકોએ કામના સ્થળે સામાજિક અંતર જાળવવા ઉપરની લાગતીવળગતી માર્ગદર્શિકા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો અને બીજાં લોકો સાથે ભાડાના રહેઠાણમાં રહેતાં હો તો ચેપનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો

સૌથી પહેલાં, તમારે તમને કેવી રીતે આની અસર થાય છે અને શું સહાયતા મળી શકે તેમ છે તે જોવા માટે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની અદ્યતન માર્ગદર્શિકા વાંચવી જોઈએ.

આ દસ્તાવેજમાં આપેલા સુઝાવો ઉપરાંત, તમારે કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો ઉપરની સામાન્ય સલાહનું દરેક સમયે પાલન કરવું જોઈએ. દાખલા તરીકે, તમે રસોડાં, બાથરૂમો તેમજ બેઠક રૂમો જેવા સહિયારા વિસ્તારોમાં વિતાવવાનો સમય ઓછો કરવા જેવાં સાવચેતીનાં પગલાં લઈ શકો. સહિયારા વિસ્તારોમાં હવાની સારી અવરજવર ચાલુ રાખવી જોઈએ.

શક્ય હોય, તો તમે ઘરનાં બીજાં લોકો કરતાં અલગ બાથરૂમ વાપરવાનું પણ વિચારી શકો. જો રહેવાસીઓ કોઈ અરક્ષિત વ્યક્તિ સાથે બાથરૂમ કે રસોડું વહેંચીને વાપરતાં હોય, તો તે વાપર્યા પછી દરેક વખતે તેઓ સાફ કરી દે, જેમ કે તેની સપાટીઓ લૂછી નાંખે તે અગત્યનું છે. અથવા, રહેવાસીઓ વારા રાખવાનું પણ વિચારી શકે, જેમાં અરક્ષિત વ્યક્તિને તે સુવિધાઓ સૌથી પહેલાં વાપરી લેવા દે.

કૃપા કરીને તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની સુધારાયેલી માર્ગદર્શિકા વાંચો.

જો તમે ખૂબ વધારે પડતી ભીડવાળા રહેઠાણમાં રહેતાં હો તો ચેપનો ફેલાવો બને તેટલો ઓછો કેવી રીતે કરવો

આ માર્ગદર્શિકાના હેતુસર, કોઈ રહેઠાણ ખૂબ વધારે પડતી ભીડવાળું એટલે કે ઓવરક્રાઉડેડ ત્યારે મનાય છે, જ્યારે તે મકાનનું કદ અને તેમાં રહેતાં લોકોની સંખ્યાને કારણે તેમાં રહેતાં રહેવાસીઓના આરોગ્યને નુક્સાન થવાનું જોખમ ઊભું થતું હોય.

વધારે પડતી ભીડવાળાં મકાનોનાં રહેવાસીઓ માટે, બીજાં મકાનોનાં રહેવાસીની જેમ કોરોનાવાઈરસથી પોતાનું રક્ષણ કરવાનાં યોગ્ય સાવચેતીનાં પગલાં લેવાનું કદાચ વધારે મુશ્કેલ બનશે.

ચેપનો ફેલાવો બને તેટલો ઓછો કેવી રીતે કરવો તે ઉપરના ઉપરોક્ત માર્ગદર્શન ઉપર તમારે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, જેમ કેઃ

- અવારનવાર, 20 સેકંડ માટે, સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા જોઈએ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરવું જોઈએ અને તમારા ચહેરાને અડવાનું ટાળવું જોઈએ
- અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી સપાટીઓ નિયમિત રીતે સાફ કરવી
- તમે તમારા ઘરમાં પુષ્કળ તાજી હવા આવવા દો છો તેની ખાતરી કરો

જ્યાં મકાન ભાડે આપેલું હોય ત્યાં મકાનમાલિક પાસે ગંભીર ભીડવાળાં મકાનને કારણે ઊભાં થતાં જોખમો સામે પગલાં લેવડાવવાની લોકલ ઓથોરિટી પાસે

સત્તા છે. દરેક જણ સામાજિક અંતર જાળવવામાં ટેકો આપવાનું જ્યારે પણ સંભવ હોય ત્યારે તે માટે રહેવાસીઓ અને મકાન માલિકો (જો હોય તો) સાથે મળીને કામ કરે તેમ અમે ઈચ્છીએ છીએ. જો તમને લાગતું હોય કે તમારા મકાનમાં વધારે પડતી ભીડનું ગંભીર જોખમ રહેલું છે જેના લીધે તમે કોરોનાવાઈરસ માર્ગદર્શન અનુસરી શકો તેમ નથી, તો તમારે તમારી લોકલ ઓથોરિટીનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જો તમે એવા ઘરમાં રહેતાં હો જ્યાં જુદી જુદી પેઢીનાં લોકો સાથે રહેતાં હોય, જેમ કે દાદા-દાદી, માતાપિતા અને બાળકો, તો કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાનું અનુસરણ કરીને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવો.

જો તમે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હો અને ખૂબ વધારે પડતી ભીડવાળા રહેઠાણમાં રહેતાં હો તો ચેપનો ફેલાવો બને તેટલો ઓછો કેવી રીતે કરવો

સૌથી પહેલાં, તમારે તમને કેવી રીતે આની અસર થાય છે અને શું સહાયતા મળી શકે તેમ છે તે જોવા માટે તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો માટેની અદ્યતન માર્ગદર્શિકા વાંચવી જોઈએ.

આ દસ્તાવેજમાં આપેલા સુઝાવો ઉપરાંત, તમારે કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો ઉપરની સામાન્ય સલાહનું દરેક સમયે પાલન કરવું જોઈએ. જો તમે આ માર્ગદર્શિકા અનુસરતાં હો, તો સહાયતા મેળવવામાં મદદ માટે તમારી જરૂરતો વિશે તમારી લોકલ ઓથોરિટી સાથે ચર્ચા કરી શકો.

જ્યાં મકાન ભાડે આપેલું હોય ત્યાં મકાનમાલિક પાસે ગંભીર ભીડવાળાં મકાનને કારણે ઊભાં થતાં જોખમો સામે પગલાં લેવડાવવાની લોકલ ઓથોરિટી પાસે સત્તા છે. સામાજિક અંતર જાળવવામાં ટેકો આપવાનું જ્યારે પણ સંભવ હોય ત્યારે તે માટે રહેવાસીઓ અને મકાન માલિકો (જો હોય તો) એમ દરેક જણ સાથે

મળીને કામ કરે તેમ અમે ઈચ્છીએ છીએ. જો તમને લાગતું હોય કે તમારા મકાનમાં વધારે પડતી ભીડનું ગંભીર જોખમ રહેલું છે જેના લીધે તમે કોરોનાવાઈરસ માર્ગદર્શન અનુસરી શકો તેમ નથી, તો તમારે તમારી લોકલ ઓથોરિટીનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.