

હકીકત વિશે જાણો

# સેલ્ફ-આઇસોલેશન વિશેની ખોટી માન્યતાઓ સંબંધિત સ્પષ્ટતાઓ

સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવા વિશે અનેક ખોટી માન્યતાઓ છે. હકીકત અહીં આપવામાં આવી છે.

**ખોટી માન્યતા:** મારે 14 દિવસ માટે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જ જોઈએ

**હકીકત:** તમારા પરીક્ષણ પછીના અથવા નજીકના સંપર્ક પછીના દિવસથી શરૂઆત કરીને તમારે ફક્ત 10 દિવસ સુધી જ સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જરૂરી છે.

**ખોટી માન્યતા:** જો મેં વેક્સિન લઈ લીધી હોય તો મારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની જરૂર નથી

**હકીકત:** તમે વેક્સિન લઈ લીધી હોય અથવા તમને કોરોનાવાયરસનો ચેપ પહેલાં લાગી ચૂક્યો હોય તો પણ તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું અનિવાર્ય છે.

**ખોટી માન્યતા:** જો મારું પરીક્ષણ પરિણામ નકારાત્મક હોય, તો હું સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાનું બંધ કરી શકું છું

**હકીકત:** સિવાય કે તમે પાઇલટ યોજનામાં ભાગ લઈ રહ્યા હોવ, તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાનું ચાલુ રાખવું અનિવાર્ય છે.

**ખોટી માન્યતા:** જો હું મારસ્ક પહેરું, તો મારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની જરૂર નથી

**હકીકત:** કારણ કે તમને વાયરસનો ચેપ લાગ્યો હોઈ શકે છે, તમારે હજી પણ સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું અનિવાર્ય છે.

**ખોટી માન્યતા:** ઘણાં લોકો સેલ્ફ-આઇસોલેટ થતા નથી, તેથી મારે થવું જરૂરી નથી

**હકીકત:** તાજેતરના ડેટા બતાવે છે કે 93% લોકો જેમને સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાનું કહેવામાં આવે છે તેઓ તેનું પાલન કરે છે. તમારે પણ આવું જ કરવું અનિવાર્ય છે.

**ખોટી માન્યતા:** જો હું સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં હોઉં તો પણ હું બહાર વોક માટે જઈ શકું છું

**હકીકત:** તમારે પૂરા 10 દિવસના સમયગાળા માટે ઘરની બહાર નીકળવું જોઈએ નહીં, સિવાય કે કોઈ ઇમરજન્સી પરિસ્થિતિ હોય.

**ખોટી માન્યતા:** જો હું સેલ્ફ-આઇસોલેટ થાઉં તો મારા માટે કોઈ સપોર્ટ ઉપલબ્ધ નથી

**હકીકત:** માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહ, તમારા સ્થાનિક અધિકારીઓ પાસેથી મદદ અને નાણાંકીય સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે.

**ખોટી માન્યતા:** જો હું સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં હોઉં, તો હું કોઈપણ કારણસર ઘરની બહાર નીકળી શકું નહીં

**હકીકત:** તમે ઘરની બહાર નીકળી શકો છો - પરંતુ ફક્ત ઇમરજન્સી પરિસ્થિતિઓમાં જેમ કે તબીબી સહાય મેળવવા માટે અથવા કોઈ નુકશાન કે હાનિ થવાના જોખમને ટાળવા માટે.

**ખોટી માન્યતા:** પ્રતિબંધો હળવા થાય ત્યાર પછી મારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની જરૂર નથી

**હકીકત:** જો તમને કહેવામાં આવ્યું હોય તો તમારે હજી પણ સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું અનિવાર્ય છે - તમે સામાન્ય જનતાનું રક્ષણ કરશો અને આપણને સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા ફરવામાં મદદ કરશો.



**વધુ માહિતી માટે:** [gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus) પર જાઓ અથવા 119 પર કોલ કરો અથવા તમારા સ્થાનિક અધિકારીનો સંપર્ક કરો