



અમે લોકોને ધ્યાનમાં રાખીને કરીએ છીએ

ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ

COVID-19 (કોવિડ-19) નો ફેલાવો રોકવામાં સહાય કરો

1. જો તમને લક્ષણો હોય તો ઘરે જ રહો

જો તમને લક્ષણો હોય તો 7 દિવસ ઘરે રહો; જો તમે જેની સાથે રહો છો તેમાંથી કોઈને પણ લક્ષણો હોય તો 14 દિવસ ઘરે રહો.

વધારે તાપમાન અથવા
સતત નવી ખાંસી અથવા
સ્વાદ કે સુગંધની સંવેદના
ગુમાવવી



2. તરત જ પરીક્ષણ કરાવો

🌐 <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> or
☎ 119.



3. જો તમારું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવે

એનએચએસ. ટેસ્ટ અને ટ્રેસ ટીમ અથવા અમારી
સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય ટીમ એ જાણવા માટે
તમારો સંપર્ક કરશે:

- તમે જે લોકો સાથે નિયમિત સમય પસાર કરો છો
- જે લોકો સાથે તમે તમે 2 મીટરથી ઓછા અંતરે, 15 મિનિટ અથવા વધુ સમય પસાર કર્યો છે
- જે લોકો સાથે તમે કાર / વાનમાં હતા
- જે સ્થળોએ તમે ગયા હોવ



4. જો તમારા નજીકના માંથી કોઈનું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવ્યું હોય

એનએચએસ ટેસ્ટ અને ટ્રેસ અથવા અમારી
સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય ટીમ સંપર્ક કરશે. તમને
લક્ષણો ન હોય તો પણ તમારે 14 દિવસ સુધી ઘરે
રહેવું પડશે – કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં.



તમારી માહિતી સુરક્ષિત રાખો

- એનએચએસ ટેસ્ટ અને ટ્રેસ તરફથી આવેલ કોઈપણ ટેક્સ્ટ અથવા ઇમેઇલ માં તમને સાઇન ઇન કરવાનું કહેશે <https://contact-tracing.phe.gov.uk/>
- એનએચએસ ઇંગ્લેન્ડના બધા ફોન 0300 013 5000 પરથી આવશે.
- એનએચએસ ટેસ્ટ અને ટ્રેસના ભાગ રૂપે તમારી બધી માહિતી ડેટા પ્રોટેક્શન એક્ટ 2018 હેઠળ ગોપનીય રાખવામાં આવશે.

અમે શું નહીં પૂછીએ

એનએચએસ ટેસ્ટ અને ટ્રેસ અને અમારા
સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય ટીમ પૂછશે નહીં:

- બેંક વિગતો અથવા ચુકવણી માટે
- અન્ય કોઈપણ ખાતાઓની વિગતો માટે
- તમારે પાસવર્ડ અથવા પિન નંબર સેટ કરવો પડશે
- તમે 09 અથવા 087 થી શરૂ થતા પ્રીમિયમ રેટ નંબર પર ફોન કરો



મદદ માટે પરીક્ષણ કરાવવા, તમારી સંપર્કોની સૂચિ કરવા,
અથવા સ્વ-અલગતા

☎ 020 7473 9711

✉ covidhelp@community-links.org