ચેતવણી સ્તર 3 પર રહેવું

તમામ ચેતવણી સ્તરો પર, આરોગ્ય સેવાઓ, કટોકટી સેવાઓ, ઉપયોગિતાઓ અને માલ પરિવહન સહિત આવશ્યક સેવાઓ ચાલુ છે અને ચાલુ રહેશે. કાયદાકીય રૂપે તે ક્ષેત્રોમાં નોકરીદાતાઓએ તેમની આરોગ્ય અને સલામતીની જવાબદારીઓને પૂરી કરવી આવશ્યક છે.

તમામ ચેતવણી સ્તરો પર, જો ત્યાં બીજી કટોકટી હોય તો, સામાન્ય કટોકટી પ્રક્રિયાઓનું પાલન કરો. કટોકટી સ્થળાંતર ઓર્ડરો, ઘરે રહેવા માટે COVID-19 ચેતવણી સિસ્ટમ આવશ્યકતાઓને રદ ઠેરવીને આગળ વધશે.

[કટોકટીમાં શું કરવું](#)

ચેતવણી સ્તર 3 પર રહેવું
જો તમે ફેલાવાના કોઈપણ જોખમને ટાળી શકો તો ઘરે રહો. તમે સક્ષમ ન હો ત્યાં સુધી તમારે ઘરેથી કામ કરવું આવશ્યક છે. બાળકોએ શક્ય હોય તો ઘરે જ ભણવું જોઈએ.

- જો તમે બીમાર છો, તો ઘરે જ રહો. કામ પર અથવા શાળા માં ન જશો. લોકોને હળવા-મળવાનું ટાળો
- જો તમને શરદી, ફ્લૂ અથવા COVID-19 ના લક્ષણો હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા હેલ્થલાઇનને **0800 611 116** પર કૉલ કરો અને પરીક્ષણ કરવા વિશે સલાહ મેળવો.
- જો તમને એકલા રહેવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તો તમારે કાયદેસર રીતે તરત જ કરવું જોઈએ.
- જો તમે COVID-19 પરીક્ષણ કરાવો છો, તો જ્યાં સુધી તમને તમારા પરિણામો પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી તમારે કાયદાકીય રીતે એકલા જ રહેવું આવશ્યક છે.

[COVID-19 વાયરસ અને લક્ષણો વિશેની માહિતી માટે અહીં ક્લિક કરો](#)
[પરીક્ષણ વિશેની માહિતી માટે અહીં ક્લિક કરો](#)

ચેતવણીના સ્તર 3 પર તમારે ચોક્કસપણે આ કરવું જોઈએ:

- ઘરની બહાર અન્ય લોકોથી 2-મીટરનું અંતર રાખો,
  અને કાર્યસ્થળો પર 1-મીટર.
- સાર્વજનિક પરિવહન, ફ્લાઇટ્સ અથવા સુપરમાર્કેટ અથવા દુકાનો જ્યાં ભૌતિક અંતર જાળવવું મુશ્કેલ હોય ત્યાં ચહેરાના આવરણો પહેરો.
- તમારા હાથને નિયમિતપણે ધોઈને સુકાવો.

- જો તમને શરદી અથવા ફ્લૂના લક્ષણો હોય તો ઘરે રહો, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા હેલ્થલાઇનને કૉલ કરો અને પરીક્ષણ કરાવો મુસાફરી ન કરો, શાળા માં ન જાઓ અથવા કામ પર જાઓ નહીં.
- તમે ક્યાં જાઓ છો અને કોને મળો છો તેનો ટ્રેક રાખો. NZ COVID ટ્રેસર એપ, Covid-19 ટ્રેસર બુકલેટ અથવા લેખિત નોંધોનો ઉપયોગ કરો.

બ્લૂટૂથ ટ્રેસિંગ વિશેની માહિતી માટે અહીં ક્લિક કરો

10 જેટલા લોકોનું એકત્રીત થવાનું ચાલુ રાખી શકો છો, પરંતુ ફક્ત લગ્ન સેવાઓ, અંતિમ સંસ્કાર અને તાંગીહાંગા માટે. કાયદેસર રીતે ભૌતિક અંતર અને જાહેર આરોગ્ય પગલાં જાળવવા આવશ્યક છે.

તમારા હાથ ધોવા, ખાંસી અથવા તમારા કોણીમાં છીંક ખાવી અને સપાટી સાફ કરવી સહિત મૂળભૂત સ્વચ્છતાના પગલાંનો ઉપયોગ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

લોકોને તાકીદે વિનંતી કરવામાં આવે છે કે તમે ક્યાં ગયા છો અને તમે કોને મળ્યા છો તેનો ટ્રેક રાખો. જો તે જરૂરી હોય તો સંપર્ક ટ્રેસિંગ માં મદદ કરે છે.

જ્યારે પણ તમે કામ પર અથવા શાળા માં ન હોવ તો ચેતવણી સ્તર 3 પર, તમારે કાયદેસર રીતે તમારા ઘરેલુ બબલમાં જ રહેવું જોઇએ. તમે આનો વિસ્તાર કરી શકો છો:

- નજીકના કુટુંબ અને વુનાઉ સાથે જોડાઓ
- કેરગિવરને અંદર લાવો, અથવા
- એકલા રહેતા લોકોને મદદ કરો.

તમારા બબલને સુરક્ષિત રાખવો મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા બબલને વિશિષ્ટ રાખો અને ફક્ત એવા લોકોને સામેલ કરો જ્યાં તે તમને અને તેમને સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ રાખે છે.

જો તમારા બબલની અંદરની કોઈપણ વ્યક્તિ અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરે, તો તેઓએ કાનૂની રૂપે તરત જ બબલની અંદરના દરેકથી એકલા થઈ જવું જોઈએ. મિત્રો, વિસ્તૃત કુટુંબ અને વુનાઉ જેવા સામાજિક મુલાકાતીઓને તમારા ઘરમાં પ્રવેશવા માટે આમંત્રણ આપશો નહીં અથવા તેને પરવાનગી આપશો નહીં.

તમે તમારા સ્થાનિક ક્ષેત્રમાં મુસાફર� કરી શકો છો, ઉદાહરણ તરીકે કામ પર અથવા શાળાએ જવું, ખરીદી કરવી અથવા કસરત કરવી. સાર્વજનિક પરિવહન કડક આરોગ્ય અને સલામતી આવશ્યકતાઓ સાથે કાર્ય કરવાનું ચાલુ રાખી શકે છે.

માસ્ક અને ચહેરાના આવરણો

બધા COVID-19 ચેતવણી સ્તરો પર ન્યુઝીલેન્ડમાં જાહેર પરિવહન પર માસ્ક અને ચહેરાના આવરણો ફરજિયાત છે. સુપરમાર્કેટ્સ અથવા દુકાનમાં ભૌતિક અંતર મુશ્કેલ હોય તેવા સ્થળો પર માસ્ક અને ચહેરાના આવરણોના ઉપયોગને પણ પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે.

ચહેરાના આવરણો અને માસ્ક વિશેની માહિતી માટે અહીં ક્લિક કરો

ચેતવણી સ્તર 3 પર શિક્ષણ

પ્રારંભિક શિક્ષણ કેન્દ્રો,પૂર્વ-શાળાઓ, શાળાઓ અને તૃતિયક શિક્ષણની સુવિધા ફક્ત આવશ્યક કામદારોના બાળકો માટે જ ખુલ્લી છે. આ બાળકોએ સ્કૂલમાં રહેવું સલામત છે.

પ્રદેશો વચ્ચે મુસાફરી

ચેતવણી સ્તર 3 પર પ્રદેશો વચ્ચેની મુસાફરી ભારે પ્રતિબંધિત છે.

ચેતવણી સ્તર 3 ક્ષેત્રની અંદર અને બહારની વ્યક્તિગત મુસાફરી સખત મર્યાદિત છે. આ વાયરસના ફેલાવાને રોકવામાં મદદ કરે છે. ચેતવણી સ્તરના વિસ્તારોમાં મુસાફરી પૂર્ણ કરવા માટે તમારે વધારાની પરવાનગી લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

જાહેર સ્થળો

કાયદાકીય રૂપે જાહેર સ્થળો બંધ રહેવા જ જોઇએ. આમાં લાયબ્રેરીઓ, સંગ્રહાલયો, સિનેમાઘરો, ફૂડ કોર્ટ, જીમ, પૂલ, રમતનાં મેદાન અને બજારો સામેલ છે.

હાલ નવી પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવાનો, અથવા પોતાને અથવા તમારા બબલને કોઈપણ જોખમમાં લાવવાનો સમય નથી. તમે તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ઓછી જોખમવાળી મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો છો.

કાર્યસ્થળો અને વ્યવસાયો

ચેતવણી સ્તર 3 પરના પ્રતિબંધો, ગ્રાહકો સાથેના સંપર્કને મર્યાદિત કરીને, કામદારોને સુરક્ષિત રાખવા અને COVID-19ના ફેલાવાને રોકવામાં સહાય માટે છે. કર્મચારીઓને શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરવા અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

નાણાકીય સહાય

જો તમને પૈસાની મુશ્કેલી આવી રહી છે, તો તમને માટે મદદ થઈ શકે છે.

ખોરાક, પૈસા, સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ રહેવાની મદદ વિશેની માહિતી માટે અહીં ક્લિક કરો