

કોરોનાવાઈરસ રોગ 2019 (COVID-19) સેલ્ફ આઈસોલેટ કેવી રીતે થવું

જો તમને COVID-19ના લક્ષણો હોય અથવા તમે COVID-19ના સંસર્ગમાં આવ્યા હોઈ શકો તો તમારે પોતાને અન્યોથી આઈસોલેટ કરવા જ રહ્યાં. જો તમને બિમારીનો અણસાર આવવા લાગે, તો તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતા અથવા ટેલિહેલ્થ (1-866-797-0000)નો સંપર્ક કરો.

ઘરે રહો

- જાહેર પરિવહન, ટેક્સી અથવા સાથે મુસાફરી કરવાના વાહનોનો ઉપયોગ ન કરો.
- કામ પર, શાળાએ અથવા અન્ય જાહેર સ્થળો પર ન જાવ.



અન્યો સાથે સંપર્ક ટાળો

- અનિવાર્ય ન હોય (દા.ત. કાળજી પ્રદાતાઓ) ત્યાં સુધી કોઈ મુલાકાતીઓ નહિ
- મોટી ઉંમરના અને કાયમી તબીબી બિમારીઓ (દા.ત. ડાયાબિટીઝ, ફેફસાની સમસ્યાઓ, રોગપ્રતિકાર ક્ષમતાની ઊણપ) ધરાવતા લોકોથી દૂર રહો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી, તમારા ઘરમાં અન્ય લોકોથી દૂર એક અલગ રુમમાં રહો અને જો તમારી પાસે હોય તો એક અલગ બાથરુમનો ઉપયોગ કરો.
- એ સુનિશ્ચિત કરો કે સહિયારા રુમમાં હવાની અવરજવર સારી હોય (દા.ત. ખુલ્લી બારીઓ).
- જો આ પગલાંઓ શક્ય ન હોય તો, હંમેશા અન્યોથી ઓછામાં ઓછા બે મીટરનું અંતર જાળવી રાખો.



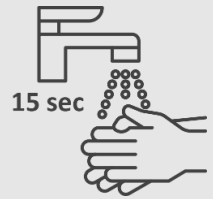
તમારી આસપાસ અંતર જાળવો

- જો તમે અન્ય લોકો સાથે એક રુમમાં હોવ, તો ઓછામાં ઓછા બે મીટરનું અંતર રાખો અને તમારું નાક અને મોઢું ઢંકાઈ જાય તેવું એક માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ પહેરો.
- જો તમે માસ્ક ન પહેરી શકતા હોવ તો જ્યારે તેઓ તમારી સાથે એક જ રુમમાં હોય ત્યારે લોકોએ માસ્ક પહેરવું જોઈએ.



તમારા હાથ ધુઓ

- તમારા હાથ સાબુ અને પાણી વડે અવારનવાર ધુઓ.
- તમારા હાથ પેપર ટોવેલ અથવા બીજા કોઈએ ઉપયોગ ન કર્યો હોય એવા કપડાંના ટોવેલ વડે કોરોં કરો.
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.



તમારી ઉધરસ અને છીંકોને ઢાંકો

- જ્યારે તમને ઉધરસ કે છીંક આવ ત્યારે તમારું મોઢું અને નાક એક ટિસ્સુ વડે ઢાંકી દો.
- ઉધરસ અથવા છીંક તમારી બાંયના ઉપરના ભાગે અથવા કોણીમાં આવ, તમારા હાથમાં નહિ.
- વપરાયેલા ટિસ્સુને એક આવરણ વાળી કચરા ટોપલીમાં ફેંકો અને તમારા હાથ ધુઓ.
- કચરાની ટોપલીમાં એક પ્લાસ્ટિકની થેલી વડે આંતરિક આવરણ બનાવવું કચરાનો નિકાલ કરવાને સલામત બનાવે છે.
- કચરા ટોપલી ખાલી કર્યા પછી તમારા હાથ સાફ કરો.



તમારા નાક અને મોઢા ઉપર માસ્ક પહેરો

- સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતાને મળવા અથવા COVID-19ની તપાસ કરાવવા માટે તમારે ઘરની બહાર નીકળવું જરૂરી બને તો એક માસ્ક પહેરો.
- તમે અન્ય લોકોથી બે મીટરની અંદરના અંતરે હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો, અથવા એક અલગ રુમમાં રહો.
- જો તમારી પાસે માસ્ક ન હોય તો, લોકોથી બે મીટરનું અંતર જાળવો અને તમારી ઉધરસ અને છીંકોને ઢાંકો. [physical distancing](#) (શારીરિક અંતર) જુઓ.



જો મારામાં લક્ષણો દેખાતા થાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

- [COVID-19 Self-Assessment](#) (COVID-19 સ્વ-મૂલ્યાંકન) પૂર્ણ કરો.
- ટેલિહેલ્થ (1-866-797-0000) અથવા તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.
- તમને લક્ષણો દેખાવાની શરૂઆત થઈ તેના બે દિવસ પહેલા અથવા લક્ષણો દેખાવા શરૂ થયા તે પછી તમે નજીકના શારીરિક સંપર્કમાં આવ્યા હોવ (દા.ત. તમારા ઘરમાં) તેવી કોઈપણ વ્યક્તિએ પણ સેલ્ફ-આઈસોલેટ થવું જોઈએ. જો તમને આ વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમારા [local public health unit](#) (સ્થાનિક પબ્લિક હેલ્થ યુનિટ)ને કૉલ કરો.
- તમને લક્ષણો દેખાવાનું શરૂ થયું ત્યારથી શરૂ કરીને 14 દિવસ સુધી આઈસોલેટ થાવ.
- 14 દિવસ પછી, તમને તાવ ન હોય અને તમે લક્ષણોમાં સુધારો જુઓ તો તમે આઈસોલેશનમાંથી બહાર આવી શકો છો, પરંતુ તમારે [physical distancing measures](#) (શારીરિક અંતર જાળવવાના ઉપાયો) ચાલુ રાખવા જોઈએ.
- જો 14મા દિવસે તમે હજી પણ અસ્વસ્થ હોવ, તો ટેલિહેલ્થ અથવા તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.

વાઈરસ વિશે જાણો

COVID-19 એક નવો વાઈરસ છે. તે એક સંક્રમિત વ્યક્તિના શ્વસનમાર્ગના બિંદુકણો થકી અન્યો કે જેમના નજીકના સંપર્કમાં તેઓ આવે છે તેમનામાં ફેલાય છે, જેમ કે, એ જ ઘરમાં રહેતાં અથવા કાળજી પૂરી પાડતાં લોકો.

તમે COVID-19 વિશે અદ્યતન માહિતી Ontario મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થની વેબસાઈટ પરથી પણ મેળવી શકો
NNછી: ontario.ca/coronavirus.

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને સંપર્ક કરો: _____

આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી જુલાઈ 31, 2020ના રોજ સુધીની છે