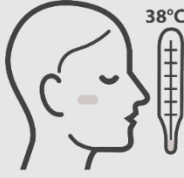


# કોરોનાવાઈરસ રોગ 2019 (COVID-19) સ્વયં દેખરેખ કેવી રીતે રાખવી

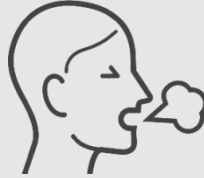
તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતા તરફથી તમે મેળવેલી સલાહનું પાલન કરો.

જો તમને પ્રશ્નો હોય, અથવા તમને સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થવાનો અણસાર આવે, તો ટેલિહેલ્થ (1-866-797-0000) અથવા તમારા પબ્લિક હેલ્થ યુનિટ પર તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.

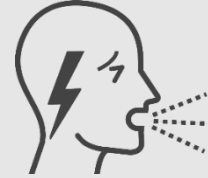
## સંસર્ગ થયા પછી 14 દિવસો સુધી લક્ષણો માટે દેખરેખ રાખવી



તાવ



ઉધરસ



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

## જાહેર સ્થાનોથી દૂર રહો

- જો તમે બીમાર છો તો ભીડભાડ વાળા જાહેર સ્થાનો અને એવી જગ્યાઓથી દૂર રહો જ્યાં તમે આસાનીથી પોતાને અન્યોથી દૂર નથી રાખી શકતા (ઓછામાં ઓછા બે મીટર).
- જો તમે બે મીટરનું અંતર જાળવવામાં અસમર્થ છો, તો અન્યોને તમારા સંભવિત સંક્રમિત પ્રવાહી બિંદુકણોથી સલામત રાખવા માટે એક બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ પહેરો.

## જો તમને આ અથવા **any other symptoms** (અન્ય કોઈ લક્ષણો) જોવા મળે તો શું કરવું

- તાત્કાલિક સેલ્ફ આઈસોલેટ થઈ જાવ અને તમારા પબ્લિક હેલ્થ યુનિટ તથા તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.
- સેલ્ફ આઈસોલેટ થવા માટે તમારે આની જરૂર પડશે:
  - how to self-isolate** (આઈસોલેટ કેવી રીતે થવું) તે વિશે સૂચનાઓ
  - તમારા હાથ સ્વચ્છ કરવા સાબુ, પાણી અને/અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઈઝર
- જ્યારે તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતાની મુલાકાત લો, તો સબવે, ટેક્સી અને સહિયારી મુસાફરીના વાહનો જેમ કે જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. જો ટાળવું શક્ય ન હોય તો, એક માસ્ક પહેરો અને અન્યોથી બે મીટરનું અંતર રાખો અથવા જો કારમાં હોવ તો પાછલી સીટનો ઉપયોગ 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, એક જ ઘરમાં રહેતાં અથવા કાળજી પૂરી પાડતાં લોકો. તમે COVID-19 વિશે અઘતન માહિતી Ontario મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થની વેબસાઈટ પરથી પણ મેળવી શકો છો: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને સંપર્ક કરો: \_\_\_\_\_

આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી જુલાઈ 31, 2020ના રોજ સુધીની છે