

કોરોનાવાયરસ રોગ 2019 (કોવિડ-19)

કોવિડ-19 થી તમારું જોખમ ઘટાડો

આ તથ્યપત્રિકા કોવિડ-19 થી ગંભીર બિમારીનાં ખુબ જ વધારે જોખમ પર રહેલા લોકો માટે બનાવવામાં આવેલ છે, જેમ કે વયસ્ક પુખ્તો અને તીવ્ર તબીબી બિમારીઓ ધરાવતા લોકો. તે તમને કોવિડ-19 નાં સંસર્ગનાં તમારા જોખમને ઘટાડવા માટે તમે શું કરી શકો તે નક્કી કરવામાં મદદ કરશે.

કોણ વધારે જોખમ પર છે?

કોવિડ-19 થી હોસ્પિટલાઇઝેશન અથવા મૃત્યુનું જોખમ આ સાથે વધે છે:

- ઉંમર, તમારી વય વધવા સાથે જોખમ વધે છે ખાસ કરીને વયસ્ક પુખ્તોમાં;
- મેદસ્વિતા, ડાયાબીટીસ, ફેફસા/હૃદય/કિડની/ચક્રતનાં રોગો, સ્ટ્રોક, હાઇ બ્લડ પ્રેશર, અને રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું પાડતી સ્થિતિઓ (દા.ત. અમુક કેન્સર, ઇલાજ કર્યા વગરનો એચઆઇવી/એઇડ્સ) સહિતની તીવ્ર તબીબી સ્થિતિ ધરાવવી;
- રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું પાડતી હોય તેવી દવાઓ લેવી (દા.ત. કેમોથેરાપી, ઓરલ સ્ટેરોઇડ દવાઓ).

તમે શારીરિક રીતે નજીક હોવ તેવા લોકોની સંખ્યા મર્યાદિત કરો

- તમે જે લોકો સાથે રહેતા હોવ તેઓથી દૂર રહો:
 - તમારી નજીકનાં લોકોની સંખ્યા મર્યાદિત કરો;
 - લોકોથી બને તેટલા દૂર રહો (ઓછામાં ઓછા 2 મીટર/6 ફૂટ દૂર).
- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે મિત્રો અને પરિવાર સાથે ફોન, વિડીયો ચેટ, અથવા ટેક્સ્ટ મારફત સંપર્કમાં રહો.
- જો શક્ય હોય તો ઘર પર રહીને કામ કરો.
- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા (દા.ત. ડૉક્ટર, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ વગેરે) ને વર્ચ્યુઅલી મળો.

બંધિયાર ઇન્ડોર જગ્યાઓ અને ભીડવાળા સ્થળોથી દૂર રહો

- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારા મિત્રો અને પરિવારની આઉટડોર મુલાકાત લો.
- જો તમારે ઇન્ડોર મળવું અનિવાર્ય હોય, તો જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે હવા-ઉજાસ વધારવા માટે બારીઓ અને દરવાજાઓ ખોલો.
- જો શક્ય હોય તો ભીડવાળા સ્ટોર્સ અને અન્ય ઇન્ડોર જગ્યાઓ ટાળો. ખરીદી કરવા જવા માટે ઓછા વ્યસ્ત સમયની પસંદગી કરો, અને ડીલિવરી સેવાઓનો ઉપયોગ કરો અથવા તમારા માટે ખોરાક અને સામાન પીક-અપ કરવા માટે બીજા લોકોને કહો.
- જાહેર પરિવહન, ટેક્સી અને સહ-સવારીઓનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો. જો તમારે પરિવહનનાં આ પ્રકારોનો ઉપયોગ કરવો અનિવાર્ય હોય, તો જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ઓછા વ્યસ્ત સમય પસંદ કરો, શારીરિક અંતર જાળવો, માસ્ક પહેરો અને અવારનવાર હાથ ધુઓ. જો તમારે ટેક્સી અથવા સહ-સવારી કરવી અનિવાર્ય હોય, તો માસ્ક પહેરો, ખાતરી કરો કે ડ્રાઇવરે માસ્ક પહેરેલું હોય, પાછળ બેસો અને બારી ખોલો.

માસ્ક પહેરો અને તમારી નજીકનાં લોકો પણ તે પહેરે તેની ખાતરી કરો

- બીજા લોકોને ચેપ ફેલાતો અટકાવવામાં તમને મદદ કરવા બિન-તબીબી માસ્ક પહેરો.
- જ્યારે તમે તમારા ઘર બહારનાં લોકો સાથે ઇન્ડોર હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો અને તમારી નજીક રહેલા લોકો પણ તેમ કરે તેની ખાતરી કરો (ધારણા કરવામાં આવે છે કે તમે તેઓને ઓળખો છો અને તેઓ સાથે માસ્કનો ઉપયોગ કરવા અંગેની ચર્ચા કરવી સુરક્ષિત છે).
- જ્યારે પણ તમે આઉટડોર હોવ અને તમારા ઘર બહારનાં લોકોથી 2 મીટર/6 ફૂટની અંદર હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો અને તમારી નજીકનાં લોકો પણ તેમ કરે તેની ખાતરી કરો.

અવારનવાર તમારા હાથ સ્વચ્છ કરો

- અવારનવાર તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધુઓ. હાથ ટુવાલ શેર કરશો નહીં.
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ રબ (60% - 90% આલ્કોહોલ) સાથે રાખો અને ઉપયોગ કરો.
- જ્યારે પણ તમે બીજા લોકોએ સ્પર્શ કર્યો હોય તેવી વસ્તુઓ કે સપાટીઓનો સ્પર્શ કરો ત્યારે, અને જો તમે બીજી વ્યક્તિનો સ્પર્શ કર્યો હોય ત્યારે પણ તમારા હાથ સ્વચ્છ કરો. તમારા ચહેરોનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળો, અને જો તમને જરૂર પડે, તો પહેલા તમારા હાથ સ્વચ્છ કરો.

તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદરૂપ થતી અન્ય વ્યૂહરચનાઓ

- ઇન્ફ્લુએન્ઝા વાયરસ સામે તમારું રક્ષણ કરવા જ્યારે ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે તમારી ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી મેળવો.
- તમારા ઘરમાં વારંવાર સ્પર્શ થતો હોય તેવી સપાટીઓ સ્વચ્છ કરો અને ડિસઇન્ફેક્ટ કરો (દા.ત. દરવાજાનાં હાથા, લાઇટની સ્વિચ).
- જો તમને [કોવિડ-19 સાથે સાતત્યપૂર્ણ લક્ષણો](#) વિકસે, તો તમારા આરોગ્ય સંભા પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો અથવા આકારણી કેન્દ્રની મુલાકાત લો.
- જો તમને તમારા અથવા તમારા પ્રિયજનનાં માનસિક આરોગ્યની ચિંતાઓ હોય, તો મદદ મેળવો.

સ્ત્રોતો

- પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા: [સંવેદનશીલ વસ્તી અને કોવિડ-19](#)
- ધ કેનેડિયન કોઅલિશન ફોર સિનિયર્સ મેન્ટલ હેલ્થ:
 - [આ જાહેર આરોગ્યની પરિસ્થિતિ દરમિયાન બેચેની સામેની લડાઇ માટેની ટિપ્સ](#)
 - [શારીરિક અંતર જાળવતી વખતે કરવાની બાબતો](#)
- CATIE: [કોરોનાવાયરસ રોગ \(કોવિડ-19\), એચઆઇવી અને હીપેટાઇટિસ સી: તમારે શું જાણવાની જરૂર છે](#)
- મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ: [મહામારી દરમિયાન માનસિક આરોગ્ય અને વ્યસનોની સમસ્યાઓનો અનુભવ કરતાં ઓન્ટેરિયનો માટેનાં સ્ત્રોતો](#)
- કેનેડિયન કેન્સર સોસાયટી: [કેન્સર અને કોવિડ-19](#)
- બાળકોનાં આરોગ્ય વિશે: [રોગપ્રતિકારકતાની ઉણપ ધરાવતા બાળકો અને તીવ્ર તબીબી સ્થિતિઓ ધરાવતા બાળકોનાં માતાપિતા માટે માહિતી](#)
- પબ્લિક હેલ્થ ઓન્ટેરિયો: [જાહેર સ્ત્રોતો](#)

વાયરસ વિશે વધુ જાણકારી મેળવો

કોવિડ-19 પર વધુ જાણકારી મેળવવા અને અદ્યતન માહિતીને ઍક્સેસ કરવા ontario.ca/coronavirus પર ઓન્ટેરિયો મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને સંપર્ક કરો: _____

આ દસ્તાવેજમાં રહેલી માહિતી નવેમ્બર 18, 2020 મુજબની છે.