

કોરોનાવાયરસ રોગ 2019 (COVID-19) COVID-19 થી તમારું જોખમ ઘટાડો

આ તથ્ય પત્રિકા એવા લોકો માટે બનાવાયેલ છે જેઓ COVID-19 થી ગંભીર બીમારીનું જોખમ ધરાવે છે, જેમ કે વૃદ્ધ વયસ્કો અને ક્રોનિક તબીબી સ્થિતિ ધરાવતા લોકો. તે તમને COVID-19 ના સંપર્કમાં આવવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમે શું કરી શકો તે નિર્ધારિત કરવામાં મદદ કરશે.

કોણ ઉચ્ચ જોખમ પર છે?

COVID-19 થી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનું અથવા મૃત્યુનું જોખમ આ સાથે વધે છે:

- ઉંમર, જેમ જેમ તમારી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ જોખમ વધે છે ખાસ કરીને વૃદ્ધ વયસ્કોમાં;
- સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ, ફેફસાં/હૃદય/કિડની/ચક્રતના રોગો, સ્ટ્રોક, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડતી પરિસ્થિતિઓ સહિતની ક્રોનિક તબીબી સ્થિતિ (દા.ત., કેટલાક કેન્સર, સારવાર ન કરાયેલ એચઆઈવી/એઇડ્સ);
- રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડતી દવાઓ લેવી (દા.ત. કીમોથેરાપી, મૌખિક સ્ટીરોઈડ દવાઓ).

તમે વ્યક્તિગત રીતે નજીક રહેતા હોવ તેવા લોકોની સંખ્યા મર્યાદિત કરો

- તમે જેમની સાથે રહો છો તે સિવાય:
 - તમારી નજીકના લોકોની સંખ્યાને મર્યાદિત કરો;
 - લોકોથી શક્ય તેટલા દૂર રહો (ઓછામાં ઓછા 2 મીટર/6 ફુટ અંતરે).
- શક્ય હોય ત્યારે ફોન, વીડિયોચેટ અથવા ટેક્સ્ટ દ્વારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે સંપર્કમાં રહો.
- શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરો.
- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓ (દા.ત. ડોક્ટરો, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ) ને વર્ચુઅલ રીતે મળો.

ઘરની અંદર બંધિયાર જગ્યાઓ અને ભીડવાળા સ્થળોને ટાળો

- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે મિત્રો અને પરિવાર સાથે બહાર મુલાકાત લો.
- જો તમારે ઘરની અંદર જ મળવું જરૂરી હોય, તો જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે વધુ હવા ઉજાસ માટે બારીઓ અને દરવાજા ખોલો.
- શક્ય હોય તો ભીડવાળા સ્ટોર અને અન્ય ઘરની અંદરની જગ્યાઓ ટાળો. ખરીદી કરવા જવા માટે ઓછી ભીડવાળો સમય પસંદ કરો, અને ડિલિવરી સેવાઓનો ઉપયોગ કરો અથવા તમારા માટે ખોરાક અને સામાન લઈ આપવા અન્યને કહો.
- જાહેર પરિવહન, ટેક્સીઓ અને રાઇડ શેરનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો. જો તમારે આ પ્રકારનાં પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી હોય, તો શક્ય હોય ત્યારે ઓછી ભીડવાળા સમયને પસંદ કરો, વ્યક્તિગત અંતર જાળવો, માસ્ક પહેરો અને વારંવાર હાથ ધુઓ. જો તમારે ટેક્સી અથવા રાઇડ શેર કરવી જરૂરી હોય તો માસ્ક પહેરો, ડ્રાઇવર માસ્ક પહેરે છે તેની ખાતરી કરો, પાછળ બેસો અને બારી ખોલો.

માસ્ક પહેરો અને ખાતરી કરો કે તમારી આસપાસના લોકો પણ પહેરે

- અન્ય લોકોને ચેપ ફેલાવતા અટકાવવામાં તમારી સહાય માટે નોન-મેડિકલ માસ્ક પહેરો.
- જ્યારે તમે તમારા ઘરની અંદર બહારના લોકો સાથે હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો અને તમારી નજીકના લોકોને પણ પહેરે તે સુનિશ્ચિત કરો)એમ ધારીને કે તમે તેમને જાણો છો અને તેમની સાથે માસ્કના ઉપયોગ વિશે ચર્ચા કરવી સલામત છે(.
- જ્યારે પણ તમે તમારા ઘરની બહાર લોકોથી 2 મીટર/6 ફૂટ અંતરે હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો અને ખાતરી કરો કે તમારી નજીકના લોકો પણ પહેરે છે.

વારંવાર તમારા હાથ ધુઓ

- સાબુ અને પાણીથી વારંવાર હાથ ધુઓ. હાથ રૂમાલ શેર કરશો નહીં.
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ)60% - 90% આલ્કોહોલ(સાથે રાખો અને તેનો ઉપયોગ કરો.
- જ્યારે પણ તમે કોઈ અન્ય વ્યક્તિએ સ્પર્શ કરેલ વસ્તુઓ અથવા સપાટીઓને સ્પર્શ કરો ત્યારે, અને જો તમે કોઈ અન્ય વ્યક્તિને સ્પર્શો ત્યારે પણ તમારા હાથ સાફ કરો. તમારા ચહેરાને સ્પર્શવાનું ટાળો, અને જો તે જરૂરી હોય તો પહેલા તમારા હાથ સાફ કરો.

તંદુરસ્ત રહેવા માટેની અન્ય વ્યૂહરચના

- ઈન્ફલ્યુએન્ઝા વાયરસથી બચવા માટે જ્યારે ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે તમારી ઈન્ફલ્યુએન્ઝાની રસી લઈ લો.
- તમારા ઘરની વારંવાર સ્પર્શ કરાતી સપાટીઓ)દા.ત. દરવાજાના નોબ, લાઇટ સ્વીચો(ને સાફ કરો અને જંતુરહિત કરો.
- જો તમને COVID-19 સાથે સુસંગત લક્ષણો દેખાય છે, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો અથવા [આરોગ્ય મંત્રાલયના માર્ગદર્શન](#) મુજબ આકારણી કેન્દ્રની મુલાકાત લો.
- જો તમને તમારા અથવા કોઈ પ્રિયજનના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતા હોય, તો સહાય મેળવો.

સંસાધનો

- કેનેડાની જાહેર આરોગ્ય એજન્સી: [સંવેદનશીલ વસ્તી અને COVID-19](#)
- વરિષ્ઠોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું કેનેડિયન ગઠબંધન:
 - [આ સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ દરમિયાન બેચેની સામે લડવા માટેની ટિપ્સ](#)
 - [વ્યક્તિગત અંતર જાળવતી વખતે કરવા માટેની બાબતો](#)
- આરોગ્ય મંત્રાલય: [મહામારી દરમિયાન માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસન સમસ્યાઓનો અનુભવ કરતા ઓન્ટેરીયન માટે સંસાધનો](#)
- કેનેડિયન કેન્સર સોસાયટી: [કેન્સર અને COVID-19](#)
- બાળકોના સ્વાસ્થ્ય વિશે: [નબળી રોગપ્રતિકારકતા ધરાવતા બાળકો અને ક્રોનિક તબીબી સ્થિતિ ધરાવતા બાળકોના માતાપિતા માટેની માહિતી](#)
- જાહેર આરોગ્ય ઓન્ટેરીયો: [સાર્વજનિક સંસાધનો](#)

વાયરસ વિશે જાણો

વધુ જાણવા અને COVID-19 પર અપ-ટુ-ડેટ માહિતી એક્સેસ કરવા માટે ontario.ca/coronavirus પર ઓન્ટેરીયો આરોગ્ય મંત્રાલયની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો: _____

આ દસ્તાવેજમાં માહિતી 20 નવેમ્બર, 2020 પ્રમાણે વર્તમાન માહિતી છે