

કોરોનાવાયરસ રોગ વિશે (COVID-19)

એ શું છે

COVID-19 એ કોરોનાવાયરસથી થતી બીમારી છે.

માનવ કોરોનાવાયરસો સામાન્ય હોય છે અને સામાન્ય રીતે તે સામાન્ય શરદીની માફક હળવી બીમારીઓ સાથે સંકળાયેલા હોય છે.

ફેલાવો

કોરોનાવાયરસ સૌથી સામાન્ય રીતે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ દ્વારા ફેલાય છે:

- ▶ જ્યારે તમે ખાંસી અથવા છીક ખાવ ત્યારે શ્વાસોચ્છવાસનાં ઝીણાં ટીપાંથી
- ▶ નજીકનો અંગત સંપર્ક, જેમ કે હાથથી સ્પર્શ અથવા હાથ મિલાવવાથી
- ▶ જેના પર વાયરસ હોય તેને સ્પર્શ કરવા પછી, તમારા હાથ ધોવા પહેલાં, તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને સ્પર્શ કરવાથી

આ વાયરસ હવાની અવરજવર દ્વારા અથવા પાણી મારફત ફેલાવા માટે જાણીતા નથી.

જો તમને તબીબી લક્ષણો હોય તો

જો તમને COVID-19નાં તબીબી લક્ષણો - તાવ, ઉધરસ અથવા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી- હોય તો:

- ▶ તેને બીજાઓમાં ફેલાતો ટાળવા માટે ઘરે રહેવું (અલગ થાવ)
 - જો તમે અન્ય લોકો સાથે રહેતા હોવ, તો અલગ રૂમમાં રહો અથવા 2-મીટરનું અંતર રાખો
- ▶ તમે આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયીની મુલાકાત લો તે પહેલાં ફોન કરો અથવા તમારા **સથાનિક જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારીને** ફોન કરો
 - તેમને તમારાં લક્ષણો જણાવો અને તેમનાં સૂચનાઓને અનુસરો
- ▶ જો તમને તાત્કાલિક તબીબી સહાયની જરૂર હોય, તો 911 પર ફોન કરો અને તેમને તમારાં તબીબી લક્ષણો જણાવો

તબીબી લક્ષણો

તબીબી લક્ષણો ખૂબ હળવાં અથવા વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે. વાયરસના સંપર્કમાં આવ્યા પછી લક્ષણો દેખાવામાં 14 દિવસ સુધીનો સમય લાગી શકે છે.



તાવ



ખાંસી



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

તકેદારી

ચેપના ફેલાવાને રોકવા માટેના આ શરૂઆતી ઉપાય છે:



- ▶ દરેક સમયે **શારીરિક અંતર** નું પાલન કરો



- ▶ બીમાર હો તો અન્યમાં બીમારી ફેલાવવાનું ટાળવા માટે ઘરે જ રહો



- ▶ તમારા હાથને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ



- ▶ તમારી આંખો, નાક અથવા મોં પર સ્પર્શ કરવાનું ટાળો, ખાસ કરીને હાથ ધોયા વગર



- ▶ બીમાર લોકો સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળો



- ▶ જ્યારે ખાંસી અથવા છીક આવે ત્યારે:

- જંતુઓનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે તમારા હાથ અથવા ટિશ્યુથી તમારા મોં અને નાકને ઢાંકી દો
- તમે ઉપયોગ કરેલ કોઈપણ ટિશ્યુનો શક્ય એટલા વહેલા તાત્કાલિક કચરામાં નિકાલ કરો અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો



- ▶ રમકડાં, ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો અને બારણાના હાથા જેવી વારંવાર સ્પર્શ કરાયેલી ચીજવસ્તુઓ તથા સપાટીઓને સાફ અને જંતુમુક્ત કરો



- ▶ તમારી આસપાસના લોકો અને સપાટીઓને સુરક્ષિત રાખવા માટે **બિન-તબીબી માસક અથવા ચહેરાનું આવરણ** (એટલે કે નાક અને મોંની કોઈ જગ્યા ખુલ્લી છોડ્યા વગર સંપૂર્ણપણે ઢાંકવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હોય, અને માથે ગાંઠ **બાંધીને અથવા કાન** પાછળ બાંધવાની પટ્ટીથી સુરક્ષિત કચુરું હોય એવું આવરણ) પહેરો.

વધુ માહિતી માટે,

@ canada.ca/le-coronavirus



ની મુલાકાત લો અથવા 1-833-784-4397 પર સંપર્ક કરો

