



કોરોનાવાયરસ રોગ (COVID-19): ઘરે COVID -19વાળી વ્યક્તિની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી – સંભાળ રાખનારાઓ માટે સલાહ

જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિની સંભાળ રાખી રહ્યા હોવ જેમને COVID-19નું નિદાન થયું હોય, તો તમારું અને ઘરમાં બીજાઓનું તેમજ તમારા સમુદાયના અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવા આ સલાહને અનુસરો.

સંપર્ક મર્યાદિત કરો

- માત્ર એક સ્વસ્થ વ્યક્તિએ જ સંભાળ રાખવી જોઈએ.
- બીમાર વ્યક્તિ સાથે ટૂથબ્રશ, ટુવાલ, ગાદલાં-ઓશીકાં, વાસણો અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો જેવી અંગત વસ્તુઓ સહિયારી ન કરો.
- શક્ય હોય તો બીમાર વ્યક્તિથી અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો.
 - જો એ શક્ય ન હોય તો, બીમાર વ્યક્તિએ ફ્લશ કરતા પહેલાં શૌચાલયનું ઢાંકણું ઢાંકી દેવું જોઈએ.
- કેટલાક લોકો કોઈ તબીબી લક્ષણો બતાવતા ન હોવા છતાં પણ COVID-19 ફેલાવી શકે છે. બિન- તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ (એટલે કે નાક અને મોંની કોઈ જગ્યા ખુલ્લી છોડ્યા વગર સંપૂર્ણપણે ઢાંકવા માટે બનાવવામાં આવ્યાં હોય, અને માથે ગાંઠ બાંધીને અથવા કાન પાછળ બાંધવાની પટ્ટીથી સુરક્ષિત કર્યું હોય એવું આવરણ) સહિતના માસ્ક પહેરવાથી તમારી આસપાસના બીજાઓને સુરક્ષિત રાખી શકાય.
- પ્રાણીઓ સાથેના સંપર્કને અટકાવો, કેમ કે લોકોએ તેમના પાલતુ પ્રાણીઓ પર COVID-19 ફેલાવ્યાના ઘણા અહેવાલો પ્રાપ્ત થયા છે.

તમારી જાતને સુરક્ષિત કરો

- જે લોકોને COVID-19થી ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધારે છે તેઓએ, શક્ય હોય તો, જેમને COVID-19 થયો હોય એવા કોઈની સારસંભાળ લેવી જોઈએ નહીં.





- આવા લોકોમાં વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ, લાંબા સમયની સતત બીમારીવાળાઓ (દા.ત. હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ) અથવા નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિવાળા લોકોનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમારે બીમાર વ્યક્તિથી 2 મીટરની અંદર રહેવાની જરૂર હોય, તો વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક ઉપકરણો પહેરો:
 - તબીબી માસ્ક
 - નિકાલ થઈ શકે એવા ગ્લ્સ
 - આંખની સુરક્ષા
- બીમાર વ્યક્તિને, તેના વાતાવરણને અને બગાડેલી ચીજોને અથવા સપાટીઓને સ્પર્શ કરતી વખતે, નિકાલ થઈ શકે એવા ગ્લ્સ પહેરો.
- તબીબી માસ્ક અથવા ગ્લ્સનો ફરીથી ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.
- ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ માટે તમારા હાથને વારંવાર ધુઓ, ખાસ કરીને બીમાર વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક કર્યા પછી અને ગ્લ્સ, ચહેરાના માસ્ક તથા આંખનું સુરક્ષા ઉપકરણ કાઢ્યા બાદ.
- નિકાલ થઈ શકે એવા કાગળના ટુવાલથી તમારા હાથ સુકવો.
 - જો આ ઉપલબ્ધ ન હોય, તો ફરીથી વાપરી શકાય એવો ટુવાલ વાપરો અને જ્યારે તે ભીનો થઈ જાય ત્યારે તેને બદલો.
- તમે ભીના વાઇપથી પણ ગંદકી દૂર કરી શકો છો અને પછી આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને ધોયા વગરના હાથથી સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

માસ્ક પહેરવા

- તબીબી માસ્કની ભલામણ ઘરમાં હોય એવા COVID-19 દર્દીઓ માટે અને ઘરે COVID-19 દર્દીઓને સીધી સારસંભાળ પૂરી પાડનારાઓની સુરક્ષા માટે કરવામાં આવે છે.
- શ્વાસોચ્છવાસની વ્યવસ્થાવાળા N95 Respirators આરોગ્યસંભાળ કાર્યકરો માટે જ આરક્ષિત હોવા જરૂરી છે અને તેનો ઉપયોગ ઘરે સારસંભાળ રાખવા માટે કરવો જોઈએ નહીં.
- જો તબીબી માસ્ક ઉપલબ્ધ ન હોય તો, જો સહન થઈ શકે એમ હોય તો, બીમાર વ્યક્તિથી બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ (એટલે કે નાક અને મોની કોઇ જગ્યા ખુલ્લી છોડ્યા વગર સંપૂર્ણપણે ઢાંકવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હોય, અને માથે ગાંઠ બાંધીને અથવા કાન પાછળ બાંધવાની પટ્ટીથી સુરક્ષિત કર્યું હોય એવું આવરણ) પહેરી શકાય. આનાથી તેમનું મોં અને નાક ઢંકાશે અને તેમના શ્વાસોચ્છવાસનાં ઝીણાં બિંદુઓથી બીજાઓને દૂષિત કરવાથી અને સપાટીઓ પર પડવાથી અટકાવી શકશે.



- બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ ઘર પર COVID-19 દર્દીઓને સીધી સારસંભાળ પૂરી પાડનારાઓ પહેરી શકે છે. જો કે સમુદાયમાં બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ પહેરેલ વ્યક્તિની સુરક્ષા થઈ શકતી હોવાનું સાબિત થયું નથી.
- યોક્સાઇપૂર્વકની સ્વચ્છતા અને વારંવાર હાથ ધોવા તથા બીમાર વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટરનું શારીરિક અંતર જાળવવા સહિતનાં જાહેર આરોગ્યનાં પગલાં વાયરસના સંપર્કમાં આવવાની સંભાવનાને ઘટાડશે.
- કપડાના બિન-તબીબી માસ્ક જ્યારે ગંદા અથવા ભીના થાય ત્યારે કાળજીપૂર્વક કાઢવા જોઈએ, ગરમ પાણીમાં ધોવા જોઈએ અને પછી સારી રીતે સૂકવવા જોઈએ.
- માસ્ક પહેરતા પહેલાં અને દૂર કરતા પહેલાં હાથ અવશ્ય સાફ કરવા જ જોઈએ.

તમારું પર્યાવરણ સ્વચ્છ રાખો

- વપરાયેલા માસ્ક, ગ્લવ્સ અને અન્ય દૂષિત વસ્તુઓ અંદર આવરણવાળા કન્ટેઇનરમાં મૂકો, સામગ્રીને સુરક્ષિત કરો અને ઘરના અન્ય કચરા સાથે તેનો નિકાલ કરો.
- પ્લાસ્ટિક આવરણવાળા કન્ટેઇનરમાં બિન-તબીબી માસ્ક અને ચહેરાને ઢાંકવાનાં આવરણો સહિતનાં સંભવિત દૂષિત કપડાં મૂકો અને હલાવશો નહીં.
 - કપડાં ધોવા નિયમિત વપરાતા સાબુ અને ગરમ પાણી (60-90°સે)થી ધોઈ લો અને સારી રીતે સૂકવો.
 - બીમાર વ્યક્તિનાં કપડાં, યાદર અને બિન તબીબી માસ્ક તથા ચહેરાનાં આવરણો અન્ય લોન્ડ્રીથી ધોઈ શકાય છે.
- ઘરના લોકો જેને વારંવાર સ્પર્શ છે એવી સપાટીઓ (દા.ત., શૌચાલય, લોન્ડ્રી કન્ટેઇનર્સ, પલંગની બાજુનાં ટેબલ, બારણાના હાથા, ફોન અને ટેલિવિઝન રિમોટ્સ)ને દરરોજ ઓછામાં ઓછું એકવાર સ્વચ્છ અને જંતુરહિત કરો.
- જંતુરહિત કરવા નક્કર-સપાટીના મંજૂર થયેલા જીવાણુનાશક નાં ફક્ત એવાં જ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો જેનો ડ્રગ આઇડેન્ટિફિકેશન નંબર (DIN) હોય. DIN હેલ્થ કેનેડાએ આપેલો આઠ આંકડાનો નંબર હોય છે જે પુષ્ટિ કરે છે કે જંતુરહિત કરવાનું એ ઉત્પાદન મંજૂર થયેલું છે અને કેનેડામાં વપરાશ માટે સલામત છે.
- જ્યારે સખત સપાટીના માન્ય જંતુનાશક પદાર્થો ઉપલબ્ધ ન હોય ત્યારે, ઘરેલુ જીવાણુ નાશકક્રિયા માટે, લેબલ પરની સૂચના અનુસાર પાતળા બ્લીચ સોલ્યુશન તૈયાર કરી શકાય છે, અથવા પાણીના 250 એમએલ દીઠ બ્લીચના 5 મિલિલીટર (એમએલ)ના ગુણોત્તરમાં અથવા દર એક લિટર પાણી દીઠ 20 એમએલ બ્લીચ. 0.1% સોડિયમ હાયપોક્લોરાઇટ સોલ્યુશન આપવા માટે, આ પ્રમાણ 5% સોડિયમ હાયપોક્લોરાઇટ ધરાવતા બ્લીચ પર આધારિત છે. ઘરેલુ (ક્લોરિન) બ્લીચને યોગ્ય રીતે સંચાલિત કરવા માટેની સૂચનાઓનું પાલન કરો.



- જો તેઓ જંતુનાશન ક્રિયા માટે પ્રવાહીના ઉપયોગ સામે ટકી શકે, તો વારંવાર સ્પર્શ કરતાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સ (કી-બોર્ડ, ટેબ્લેટ્સ, સ્માર્ટ બોર્ડ્સ)ને 70% આલ્કોહોલ (દા.ત. આલ્કોહોલથી તૈયાર કરાયેલાં વાઇપ્સ)થી દરરોજ જંતુરહિત કરો.

તબીબી લક્ષણો માટે તમારી દેખરેખ તમે પોતે રાખો

- જો તમે હંમેશાં ભલામણ કરવામાં આવેલી સાવચેતીઓનો ઉપયોગ કર્યો હોય, તો પછી બીમાર વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લા નજીકના સંપર્કને પગલે 14 દિવસ સુધી લક્ષણો માટે તમારી દેખરેખ તમે જાતે રાખો.
- તમે છેલ્લા સંપર્કમાં આવ્યાના 14 દિવસ માટે ઘરે સંસર્ગનિષેધ (સ્વ-અલગતા) પાળો અને જો તમારામાં કોઈ તબીબી લક્ષણો ન હોય તો તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારીનો સંપર્ક કરો સિવાય કે:
 - ભલામણ કરવામાં આવેલ વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક ઉપકરણો વિના એવી વ્યક્તિની સંભાળ રાખી હોય કે જેને COVID-19 હોય
 - ભલામણ કરવામાં આવેલ વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનોનો ઉપયોગ કર્યા વિના સાથે રહ્યા હો અથવા ગાઢ શારીરિક સંપર્ક રાખ્યો હો (દા.ત. ઘનિષ્ટ સાથીદાર)
 - જેમને COVID -19 થયો હોય એવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે તેમને તબીબી લક્ષણની શરૂઆત થયાના 48 કલાક પહેલાં અથવા જ્યારે તેમને તબીબી લક્ષણો દેખાતાં હતાં અને અલગ થયા નહોતા ત્યારે નિયમિત ગાઢ સંપર્ક (2 મીટરની અંદર) રહ્યો હોય
 - ભલામણ કરવામાં આવેલ વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક ઉપકરણો વિના એવી વ્યક્તિ કે જેને COVID-19 થયો હોય તેનાં શારીરિક પ્રવાહીઓ (દા.ત. ખાંસી અથવા છીંક) સાથે સીધો સંપર્ક થતો હતો

જો તમને તબીબી લક્ષણો વિકસવાનું શરૂ થાય, તો શક્ય એટલી ઝડપથી પોતાને અલગ કરી દો અને આગળની સૂચનાઓ માટે તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારીનો સંપર્ક કરો.

આ પુરવઠાઓ જાળવો

- તબીબી માસ્ક, જો ઉપલબ્ધ હોય તો અથવા બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરો ઢાંકવાનું આવરણ
- સંભાળ રાખનારના ઉપયોગ માટે આંખનું રક્ષણ (ચહેરાનું કવચ અથવા ગોગલ્સ)
- સંભાળ રાખનારના ઉપયોગ માટે નિકાલ થઈ શકે એવા ગ્લ્સ (ફરીથી વાપરશો નહીં)



- નિકાલ થઈ શકે એવા પેપર ટોવેલ
- ટિશ્યુ
- અંદર પ્લાસ્ટિકનું આવરણ હોય એવું કચરાનું કન્ટેઇનર
- થર્મોમીટર
- તાવ ઉતારવા માટેની કાઉન્ટર પર મળતી દવાઓ (દા.ત. Ibuprofen અથવા Acetaminophen)
- વહેતું પાણી
- હાથ ધોવાનો સાબુ
- ઓછામાં ઓછું 60% આલ્કોહોલ ધરાવતું હેન્ડ સેનિટાઇઝર
- ડીશ ધોવાનો સાબુ
- કપડાં ધોવાનો રાબેતા મુજબનો લોન્ડ્રી સાબુ
- સફાઈ માટે ઘરમાં વપરાતાં નિયમિત ઉત્પાદનો
- વન-સ્ટેપ ક્લિનર/જંતુનાશક
- સખત સપાટીના જંતુનાશક પદાર્થ, અથવા જો તે ઉપલબ્ધ ન હોય તો, કેન્દ્રિત (5%) પ્રવાહી બ્લીચ અને મંદ કરવા માટે એક અલગ કન્ટેઇનર
- આલ્કોહોલ આધારિત વાઇપ્સ અથવા ભારે વપરાશવાળાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સ માટેનાં સફાઇનાં ઉત્પાદનો

આપણે સૌ COVID-19ને ફેલાતો રોકવામાં પોતપોતાની ભૂમિકા ભજવી શકીએ એમ છીએ.

કોરોનાવાયરસ વિશે વધુ માહિતી માટે:

- 1-833-784-4397
નિ:શુલ્ક: 1-833-784-4397
- Canada.ca/coronavirus