



કોરોનાવાઇરસ રોગ

(COVID-19) : જ્યારે તમને કદાચ રોગનો સામનો થયો હોય અને તબીબી લક્ષણો ન હોય ત્યારે કેવી રીતે ઘરે એકાંતવાસ કરવો (સ્વયં-એકાંત)

COVID-19વાળા લોકો તેમનાં પ્રારંભિક તબીબી લક્ષણોને હંમેશાં ઓળખતા જ હોય એવું નથી. જો તમને હમણાં લક્ષણો ન હોય તો પણ, તમે લક્ષણો બતાવવાનું શરૂ કરતા પહેલાં અથવા ક્યારેય તબીબી લક્ષણો વિકસાવ્યાં ન હોય તો પણ એ શક્ય છે કે તમે COVID-19ને ફેલાવી શકો.

તમારે 14 દિવસનો એકાંતવાસ (સ્વયં-એકાંત) કરવાની આવશ્યકતા હોય છે, જો તમે:

- **કેનેડાથી બહારની મુસાફરીથી પરત ફરી રહ્યા હો (ફરજિયાત સ્વયં-એકાંત) ***
- એવા કોઈની સાથે સંપર્ક હતો જેને COVID-19 છે અથવા તે અંગેની શંકા છે
- જાહેર આરોગ્ય દ્વારા કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમે સંપર્કમાં આવ્યા હોઈ શકો છો અને તમને અલગ રાખવાની (સ્વયં-એકાંતની) જરૂર છે

એકાંતવાસ (સ્વયં-એકાંત) અર્થાત 14 દિવસ માટે તમારે આ કરવાની આવશ્યકતા રહે છે:

- ભલે તમને એકાદ નાનું તબીબી લક્ષણ હોય તો પણ **ઘરે રહો** અને તમારી જાતે તબીબી લક્ષણો નું નિરીક્ષણ કરો
- તબીબી લક્ષણો વિકસાવતા પહેલાં અથવા માંદગીના પ્રારંભિક તબક્કે વાયરસના ફેલાવાને રોકવા માટે **અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક કરવાનું ટાળો**
- તમારા ઘરમાં શારીરિક અંતર નું પાલન કરીને **રોગના ફેલાવાને રોકવામાં તમારી ભૂમિકા અદા કરો**

જો તમે તમારા એકાંતવાસના 14 દિવસની અંદર તબીબી લક્ષણો વિકસાવવાનું શરૂ કરો છો, તો તમારે આ કરવું જ જોઈએ:

- તમારા પ્રથમ તબીબી લક્ષણ ધ્યાનમાં આવતાની સાથે જ જલદીથી તમે પોતાને બીજાઓથી અલગ કરો





- તમારાં તબીબી લક્ષણો અને મુસાફરીના ઇતિહાસની ચર્ચા કરવા માટે તરત જ આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિક અથવા જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારી ને કોલ કરો અને તેમની સૂચનાઓનું કાળજીપૂર્વક પાલન કરો

COVID-19 માટે વધુ મૂલ્યાંકન અથવા પરીક્ષણની જરૂર છે કે કેમ તે નિર્ધારિત કરવા માટે તમે ઓનલાઇન સ્વ-મૂલ્યાંકન સાધનનો (જો તમારા પ્રાંત અથવા પ્રદેશમાં તે ઉપલબ્ધ હોય તો તેનો) ઉપયોગ કરી શકો છો.

નોંધ: જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે રહો છો જે એકાંતવાસમાં છે કારણ કે તેમને COVID-19 હોવાની શંકા છે, તો તમારી સ્વયં-એકાંતની મુદત 14 દિવસથી વધુ લંબાઈ શકે છે. તમારા જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારી નું માર્ગદર્શન મેળવો.

એકાંતવાસ (સ્વયં-એકાંત) માટે, નીચેનાં પગલાં લો:

બીજાઓ સાથેનો સંપર્ક મર્યાદિત કરો

- તમે ઘરે રહ્યા હો કે કેનેડામાં જે સ્થળે હો ત્યાં જ રહો (તમારું સ્થાન છોડશો નહીં).
- ફક્ત તબીબી રીતે જરૂરી મુલાકાતો માટે જ તમારું ઘર છોડો (આ હેતુ માટે ખાનગી પરિવહનનો ઉપયોગ કરો).
- શાળાએ, કામ પર, અન્ય સાર્વજનિક સ્થળોએ ન જાવ અથવા જાહેર પરિવહન (દા.ત. બસો, ટેક્સીઓ)નો ઉપયોગ ન કરો.
- મુલાકાતીઓને ટાળો.
- વૃદ્ધ, વયસ્કો અથવા જેમને ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ વધારે છે એવા બીમારીવાળાઓ સાથે સંપર્ક ટાળો.
- અન્ય લોકો સાથે, ખાસ કરીને જેમણે મુસાફરી કરી નથી અથવા વાયરસના સંપર્કમાં આવ્યા નથી તેમનો, સંપર્ક ટાળો.
- જો સંપર્ક ટાળી શકાય એમ ન હોય, તો નીચેની સાવચેતીઓ લો:
 - તમારી અને અન્ય વ્યક્તિ વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર રાખો
 - સંપર્કપ્રક્રિયાઓ ટૂંકી રાખો
 - જો શક્ય હોય તો, એક અલગ રૂમમાં રહો અને અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો



- કેટલાક લોકો કોઈ તબીબી લક્ષણો ન દર્શાવતા હોય 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) પહેરવું જો અન્ય લોકો સાથેનો ગાઢ સંપર્ક ટાળી શકાય એમ ન હોય, તો તમારી આસપાસના લોકોનું રક્ષણ કરવામાં તે મદદ કરી શકે છે.
- પ્રાણીઓ સાથેનો સંપર્ક ટાળો, કેમ કે લોકોએ તેમના પાલતુ પ્રાણીમાં COVID-19ને સંક્રમિત કર્યા હોવાના કેટલાક અહેવાલો પ્રાપ્ત થયા છે.

એકાંતવાસ (સ્વયં-એકાંત)માં હો ત્યારે તમે આ કરી શકો છો

અન્યથી 2 મીટરનું શારીરિક અંતર રાખીને, તમે આ કરી શકો છો:

- હાથ મિલાવવા, ચુંબન કરવા અથવા ભેટવાને બદલે હાથ ઊંચે હવાવીને અભિવાદન કરો
- આવશ્યક કામો (દા.ત. પ્રિસ્ક્રિપ્શન્સ લાવવાં, ગ્રોસરી ખરીદવા)ની સહાય માટે પરિવારજન, પાડોશી અથવા મિત્રને કહો.
- ફૂડ ડિલિવરી સેવાઓ અથવા ઓનલાઇનનો ઉપયોગ કરો
- કસરત ઘરે કરો
- વીડિયો કોલ જેવી ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરો કુટુંબ અને મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવા ઓનલાઇન ડિનર કરો અને રમતો રમો
- ઘેર બેઠા કામ કરો
- ફક્ત તમારી પોતાની મિલકત પર:
તમારી બાલ્કની અથવા ડેક પર બહાર જાઓ, તમારા યાર્ડમાં ચાલો અથવા સર્જનાત્મક બનીને ચોકથી ચિત્રકળા કરો કે યાર્ડમાં અવરોધનાં સ્તરો પાર કરો અને રમતો રમો.

તમારા હાથ સ્વચ્છ રાખો

- તમારા હાથ ધુઓ વારંવાર ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધુઓ અને નિકાલ થઈ શકે એવા કાગળના ટુવાલથી અથવા જ્યારે તે ભીનો થઈ જાય ત્યારે તેને બદલીને, ફરીથી વાપરી શકાય તેવા કાપડના ટુવાલથી સૂકવો.
- તમે ભીના વાઇપથી ગંદકી પણ દૂર કરી શકો છો અને પછી આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.



- તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- ખાંસી અથવા છીંક તમારા હાથના વાળેલા ભાગમાં અથવા ટિશ્યુમાં ખાવ.

સપાટીઓ સાફ રાખો અને વ્યક્તિગત વસ્તુઓ સહિયારી કરવાનું ટાળો

- દરરોજ તમે જેને વારંવાર સ્પર્શતા હો, એ સપાટીઓ જેમ કે શૌચાલય, બેડસાઇડ ટેબલ, બારણાના હાથા, ફોન અને ટેલિવિઝન રિમોટ્સને ઓછામાં ઓછા એકવાર સાફ અને જંતુરહિત કરો.
- સખત સપાટીને જંતુરહિત કરવાનાં મંજૂર થયેલાં ફક્ત એવાં જ ઉત્પાદનો વાપરો જેનો ડ્રગ આઇડેન્ટિફિકેશન નંબર (DIN) હોય. DIN હેલ્થ કેનેડા Health Canadaએ 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. ઘરેલું (ક્લોરિન) બ્લીચને યોગ્ય રીતે સંચાલિત કરવા માટેની સૂચનાઓનું પાલન કરો.
- જો તે સાધનો જીવાણુ નાશકક્રિયા માટે પ્રવાહીના ઉપયોગ સામે ટકી શકે, તો વારંવાર અડવામાં આવતાં ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો (દા.ત., કીબોર્ડ્સ, ટચ સ્ક્રિન) 70% આલ્કોહોલથી ઓછામાં ઓછા દરરોજ જીવાણુનાશિત થઈ શકે છે.
- ટૂથબ્રશ, ટુવાલ, યાદર-ઓશીકાં, બિન-તબીબી માસ્ક, વાસણો અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો જેવી અંગત વસ્તુઓ બીજાઓ સાથે સહિયારી ન કરો.

તબીબી લક્ષણો માટે તમે જાતે ડેખરેખ રાખો

- તબીબી લક્ષણો, ખાસ કરીને તાવ અને શ્વાસનાં લક્ષણો જેવાં કે ખાંસી અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ માટે જાતે નિરીક્ષણ કરો.
- દરરોજ તમારું તાપમાન લો અને નોંધ કરો (અથવા જેમ તમારા જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારી દ્વારા નિર્દેશિત કરવામાં આવ્યું હોય તેમ કરો) અને તાવ ઘટાડવાની દવાઓ (દા.ત.



એસેટામિનોફેન, આઇબુપ્રોફેન)નો ઉપયોગ કરવાનું શક્ય તેટલું ટાળો. આ દવાઓ COVID-19ના પ્રારંભિક લક્ષણને છુપાવી શકે છે.

જ્યારે સ્વૈચ્છિક એકાંતવાસ (સ્વયં-એકાંત)માં હો ત્યારે ઘરે રાખવાનો પુરવઠો

- 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)
- નિકાલ થઈ શકે એવા કાગળના ટુવાલ
- થર્મોમીટર
- વહેતું પાણી
- હાથ ધોવાનો સાબુ
- ઓછામાં ઓછો 60% આલ્કોહોલ ધરાવતું આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઇઝર
- ડીશ ધોવાનો સાબુ
- કપડાં ધોવાનો રાબેતા મુજબનો સાબુ
- ઘરની સફાઈનાં રાબેતા મુજબનાં ઉત્પાદનો
- સખત-સપાટીના જંતુનાશક પદાર્થ કે જેમાં ડ્રગ આઇડેન્ટિફિકેશન નંબર (ડીઆઇએન) Drug Identification Number (DIN) હોય, અથવા જો તે ઉપલબ્ધ ન હોય તો, કેન્દ્રિત (5%) પ્રવાહી બ્લીચ અને તેને મંદ કરવા માટે એક અલગ કન્ટેઇનર
- વધુ-સ્પર્શ પામતાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સ માટે સફાઈનાં યોગ્ય ઉત્પાદનો

* સંસર્ગનિષેધ અધિનિયમ

કેનેડા સરકારે સંસર્ગનિષેધ અધિનિયમ - કોરેન્ટાઇન એક્ટ- (Quarantine Act) હેઠળ તાકીદનો હુકમ (Emergency Order) લાગુ કર્યો છે જેનાથી, જે વ્યક્તિઓ કેનેડામાં – હવાઇ, દરિયાઇ અથવા જમીન માર્ગ દ્વારા – પ્રવેશતા હોય જેઓ તબીબી લક્ષણ સિવાયના હોય તેમણે COVID-19ની શરૂઆત અને ફેલાવાને મર્યાદિત કરવા પોતાની જાતને 14 દિવસ માટે ક્વોરેન્ટાઇન થવાને (સ્વયં-એકાંતવાસને) આવશ્યક કરે છે.

14-દિવસનો સમયગાળો વ્યક્તિ કેનેડામાં પ્રવેશ કરે છે તે દિવસે પ્રારંભ થાય છે.



આવશ્યક કામદારો માટે કાર્ય સંબંધિત મુસાફરી

અમુક વ્યક્તિઓ માલ અને આવશ્યક સેવાઓ નો પ્રવાહ સતત રાખવા માટે અથવા કેનેડિયનોને અન્ય આવશ્યક સેવાઓ પ્રાપ્ત કરાવતા હોય અથવા પૂરી પાડતા હોય એ વ્યક્તિઓ નિયમિતપણે સરહદ પાર કરે છે, તેમને કેનેડાની બહાર મુસાફરીને લીધે, જ્યાં સુધી તેઓ એસિમ્પટોમેટિક (COVID-19નાં લક્ષણો ન ધરાવતા હોય એવા) રહે છે, ત્યાં સુધી સંસર્ગનિષેધ (સ્વયં-એકાંતવાસ)ની જરૂરિયાતથી મુક્તિ અપાય છે.

તેઓએ આ કરવું જ જોઈશે:

- શારીરિક (સામાજિક) અંતર જાળવવા નું પાલન કરો
- તબીબી લક્ષણો માટે સ્વયં-દેખરેખ રાખો (જો તમે તબીબી લક્ષણ વિકસિત કરો, તો તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારી ની સૂચનાઓનું પાલન કરો)
- જેટવું શક્ય બને એટલું તમારા નિવાસસ્થાને રહો.

જો તમને જાહેર આરોગ્ય દ્વારા અન્ય કોઈ કારણોસર ક્વોરેન્ટાઇન કરવા સૂચના આપવામાં આવી હોય (દાખલા તરીકે, તમે કોઈ કેસ સાથે ગાઢ સંપર્કમાં રહ્યા છો), તો તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારીને તમારી સ્થિતિની જાણ કરો અને તેમના નિર્દેશોનું પાલન કરો.

આપણે સૌ COVID-19ના ફેલાવાને રોકવામાં આપણી ભૂમિકા અદા કરી શકીએ છીએ.

વધુ માહિતી માટે Canada.ca/coronavirus ની મુલાકાત લો અથવા કોલ કરો [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)