



તૈયાર રહો (COVID-19)

આગળનું આયોજન

જો તમે અથવા તમારા ઘરના કોઈ બીમાર પડે અથવા જો COVID-19 તમારા સમુદાયમાં સામાન્ય બને છે, તો તૈયાર રહેવા માટે તમે ઘણી સરળ, વ્યવહારિક બાબતો કરી શકો છો.

એક યોજના બનાવો જેમાં સામેલ હોય:

- **આવશ્યક પુરવઠો** (થોડાં અઠવાડિયા જેટલો) હાજરમાં રાખો જેથી તમે બીમાર થાવ તો તમારે પોતાનું ઘર છોડવાની આવશ્યકતા રહેશે નહીં.
 - ગભરાટની ખરીદી ટાળો. જ્યારે પણ તમે ખરીદી કરો, ત્યારે તમારી કાર્ટમાં થોડીક વધારાની વસ્તુઓ ઉમેરો. આ સપ્લાયર્સ પર ઓછો ભાર મૂકે છે, અને તમારા પર પણ આર્થિક ભાર ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.
 - તમારી પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ રિન્યુ કરાવો અને ભરાવો.

તમે બીમાર થવાના કિસ્સામાં અથવા જો તમારે કુટુંબના કોઈ બીમાર સભ્યની સંભાળ લેવાની જરૂર હોય તો **વૈકલ્પિક વ્યવસ્થાઓ**. દાખલા તરીકે:

- તમે અથવા તમારા સામાન્ય સંભાળ રાખનાર બીમાર થશો તો બાળ-સંભાળ માટે વધારાની મદદ તૈયાર રાખો.
- જો તમે આશ્રિતોની સંભાળ રાખો છો, તો સંભાળ રાખનારની વધારાની મદદની વ્યવસ્થા રાખો.
- જો શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરવા વિશે તમારા રોજગારદાતા સાથે વાત કરો.

જો COVID-19 તમારા સમુદાયમાં સામાન્ય બને છે તો **શારીરિક અંતર** દ્વારા ભીડવાળી જગ્યાઓ પરના **તમારા સંપર્ક ઘટાડો**. દાખલા તરીકે:

- ઓછી ભીડવાળા ક્ષેત્રો દરમિયાન ખરીદી અને સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરો
- ઇનડોર ફિટનેસ ક્લબની જગ્યાએ બહાર કસરત કરો

સંદેશા વ્યવહાર રાખવો

- તમારું આયોજન તમારા પરિવાર, મિત્રો અને પડોશીઓ સાથે સહિયારું કરો.
- જરૂરિયાત સમયે ફોન, ઇમેઇલ અથવા ટેક્સ્ટ દ્વારા એકબીજાની તપાસ રાખવા માટે સાથી-પદ્ધતિ ગોઠવો .





માહિતગાર રહો

- COVID-19નાં લક્ષણો, તે કેવી રીતે ફેલાય છે અને બીમારીને કેવી રીતે અટકાવી શકાય છે તેના વિશે જાણો.
- તમારી માહિતી વિશ્વસનીય સ્ત્રોતો જેવા કે કેનેડાની જાહેર આરોગ્ય એજન્સી (Public Health Agency of Canada) તથા પ્રાદેશિક, ક્ષેત્રીય અને મ્યુનિસિપલ જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાઓ પાસેથી મેળવો.
- જો ન્યૂઝ મીડિયા તમને બેચેન બનાવે છે, તો તેનાથી થોડોક સમય વિરામ લો.

ખરીદીની યાદી

ખોરાક

- સૂકા પાસ્તા અને ચોખા
- પાસ્તાની ચટણીઓ
- તૈયાર સૂપ, શાકભાજી અને કઠોળ
- પાલતુ પ્રાણી માટેનો ખોરાક

શારીરિક સ્વચ્છતા

- ટોઇલેટ પેપર
- મહિલા સ્વચ્છતાનાં ઉત્પાદનો
- ડાયપર
- ચહેરા માટેના ટિશ્યુ
- સાબુ
- આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર





સ્વાસ્થ્ય કાળજી

- થર્મોમીટર
- તાવ ઘટાડવાની દવાઓ (પુખ્ત વયના લોકો અને બાળકો માટે એસિટોમિનોફેન અથવા આઇબુપ્રોફેન)

સાફ-સફાઇ

- પેપર ટોવેલ
- કચરા માટેની પ્લાસ્ટિક બેગ
- ડીશ ધોવા માટેનો સાબુ
- લોન્ડ્રી ડિજરજન્ટ
- ઘરની સફાઈનાં રાબેતા મુજબનાં ઉત્પાદનો
- સખત સપાટીના જંતુનાશક પદાર્થ, અથવા જો તે ઉપલબ્ધ ન હોય તો, કેન્દ્રિત (5%) પ્રવાહી બ્લીચ અને તેને મંદ કરવા માટે એક અલગ કન્ટેઇનર

કોરોનાવાયરસ પર વધુ માહિતી માટે:

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus

