



કોરોનાવાયરસ રોગ (COVID-19): 'તૈયાર રહો' માહિતી પત્રક

કેનેડામાં ઉભા થતા કેસોને લડત આપવા માટે કેનેડાની આરોગ્ય વ્યવસ્થા તૈયાર છે, પરંતુ જો અહીં ઘર આંગણે વ્યાપક બીમારી હોય તો વ્યક્તિઓ અને સમુદાયો તૈયાર રહે તે મહત્વનું છે.

આગળનું આયોજન

જો તમે અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્ય બીમાર પડો અને તેમની સંભાળની જરૂર હોય તો તમે શું કરશો તે ધ્યાનમાં લેવા સમય કાઢો.

આના વિશે વિચારો:

- તમારે અને તમારા પરિવારને કયા ખોરાક અને ઘરેલું પુરવઠાની જરૂર છે
- તમારે કઈ દવાઓની આવશ્યકતા છે, જેમાં સમય થતા પહેલાં રિન્યુ કરવાનું અને રિફિલ કરવાનું સામેલ હોય.

તમારા પરિવારજનો, મિત્રો અને પડોશીઓ સાથે તમારા આયોજનની ચર્ચા કરો અને જરૂરિયાતના સમયે ફોન, ઇમેઇલ અથવા ટેક્સ્ટ દ્વારા એકબીજાને ચકાસતા રહેવા માટે એક વ્યવસ્થાતંત્ર ગોઠવો.

તૈયાર રહો

પુરવઠો હાથ પર રાખો જેથી તમે બીમાર થાવ તો તમારે પોતાના ઘરેથી બહાર જવાની જરૂર ન પડે. જ્યારે પણ તમે ખરીદી કરો ત્યારે, તમારી ઓસરીની કાર્ટમાં થોડીક જ વધારાની વસ્તુઓ ઉમેરો. આ સપ્લાયર્સ પર ઓછો ભાર મૂકે છે, અને તમારા પર પણ આર્થિક ભાર ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

પુરવઠાઓ:

- સૂકા પાસ્તા અને ચોખા
- પાસ્તાની ચટણીઓ
- તૈયાર સૂપ, શાકભાજી અને કઠોળ
- પાલતુ પ્રાણીઓ માટેનો ખોરાક અને પુરવઠો
- મહિલા સ્વચ્છતાનાં ઉત્પાદનો
- થર્મોમીટર
- ડાયપર્સ





- સાબુ
- આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર
- તાવ ઘટાડવાની દવાઓ (પુખ્ત વયના લોકો અને બાળકો માટે એસિટોમિનોફેન અથવા આઇબુપ્રોફેન)
- યહેરો સાફ કરવાના ટિશ્યુ
- ટોઇલેટ પેપર
- પેપર ટોવેલ
- કચરો ભરવાની પ્લાસ્ટિક બેગ
- ડીશ સાફ કરવાનો સાબુ
- લોન્ડ્રી ડિટરજન્ટ
- ઘરની સફાઈનાં રાબેતા મુજબનાં ઉત્પાદનો
- સખત સપાટીના જંતુનાશક પદાર્થ, અથવા જો તે ઉપલબ્ધ ન હોય તો, કેન્દ્રિત (5%) પ્રવાહી બ્લીચ અને મંદ કરવા માટે એક અલગ કન્ટેઇનર

સ્વસ્થ રહો અને ફેલાવાને મર્યાદિત કરો

- આખો સમય શારીરિક અંતરનું પાલન કરો
- તમારા હાથ સાબુ અને ગરમ પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ.
- છીંક અથવા ખાંસી તમારા હાથ અથવા બાંયમાં ખાવ.
- હાથ મિલાવવા, ભેટવા અથવા ચુંબનની જગ્યાએ હાથ ઊંચો હવાવવાને ધ્યાનમાં લો.
- ઓછી ભીડવાળા ક્લાકો દરમિયાન ખરીદી અથવા પરિવહનનો ઉપયોગ કરીને ગીચ સ્થળોએ તમારા સંપર્કને ઘટાડો..
- જેઓ બીમાર છે એવા લોકોને તમે જાણતા હોવ તો તેમને ત્યાં સુધી ઘરે રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો, જ્યાં સુધી તબીબી લક્ષણો દેખાતાં બંધ ન થઈ જાય.
- જો તમે બીમાર થાવ તો, જ્યાં સુધી તબીબી લક્ષણો દેખાતાં બંધ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી ઘરે રહો. તમારા આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિક અથવા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાનો સંપર્ક કરો અને તેમને તમારાં તબીબી લક્ષણો જણાવો. આગળ શું કરવું તે વિશે તેઓ તમને સલાહ આપશે.

માહિતગાર રહો

કોરોનાવાયરસ વિશે વધુ માહિતી માટે:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus