



કોરોનાવાયરસ રોગ વિશેની હકીકતો જાણો (COVID-19)

COVID-19 એ કોરોનાવાયરસથી થતી બીમારી છે. માનવ કોરોનાવાયરસો સામાન્ય છે અને સામાન્ય રીતે તે સરેરાશ શરદીની માફક હળવી બીમારીઓ સાથે સંકળાયેલા હોય છે.

માનવ કોરોનાવાયરસોનાં લક્ષણો ખૂબ હળવાં અથવા વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે, જેમ કે:

- તાવ
- ઉધરસ
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

વાયરસના સંપર્કમાં આવ્યા પછી લક્ષણો દેખાવામાં 14 દિવસ સુધીનો સમય લાગી શકે છે.

કોરોનાવાયરસ સામાન્ય રીતે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિથી આ મારફત ફેલાય છે:

- જ્યારે તમે ખાંસી અથવા છીંક ખાવ ત્યારે શ્વાસોચ્છવાસનાં ઝીણાં બિંદુઓથી
- નજીકનો અંગત સંપર્ક, જેમ કે હાથના સ્પર્શથી અથવા હાથ મિલાવવાથી
- જેના પર વાયરસ હોય એવી કોઈ વસ્તુને સ્પર્શ કર્યા પછી, તમારા હાથ ધોતા પહેલાં, તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને સ્પર્શ કરવાથી

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

ચેપના ફેલાવાને રોકવા માટેના આ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે:

- વારંવાર તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ;
- તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો, ખાસ કરીને જ્યારે હાથ ધોયા ન હોય;
- બીમાર લોકો સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળો;
- ઉધરસ અને છીંક તમારી બાંયમાં ખાવ અને તમારા હાથમાં નહીં;
- દરેક સમયે શારીરિક અંતરનું પાલન કરો;
- બીજાઓમાં બીમારી ફેલાવવાનું ટાળવા માટે, તમે બીમાર હો તો ઘરે જ રહો; અને





- તમારી આસપાસના લોકો અને સપાટીઓને સુરક્ષિત રાખવા માટે બિન- તબીબી માસ્ક અથવા યહેરા નું આવરણ (એટલે કે નાક અને મોની 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) પહેરો.

નોંધ: કેનેડા સરકારે સંસર્ગનિષેધ અધિનિયમ - કોરેન્ટાઇન એક્ટ- (Quarantine Act) હેઠળ તાકીદનો હુકમ (Emergency Order) લાગુ કર્યો છે. આ હુકમનો અર્થ એ છે કે, એવી દરેક વ્યક્તિ જે કેનેડામાં – હવાઇ, દરિયાઇ અથવા જમીન માર્ગ દ્વારા – પ્રવેશે છે તેણે COVID-19ના ફેલાવાને મર્યાદિત કરવા 14 દિવસ માટે ઘરે જ રહેવાનું છે. આ 14-દિવસનો સમયગાળો વ્યક્તિ કેનેડામાં પ્રવેશ કરે છે તે દિવસે શરૂ થાય છે.

- જો તમે મુસાફરી કરી હોય અને કોઈ તબીબી લક્ષણો ન હોય તો, તમારે સંસર્ગનિષેધ કરવો જોઈએ (સ્વ-અલગ થવું જોઈએ).
- જો તમે મુસાફરી કરી હોય અને તબીબી લક્ષણો હોય તો તમારે અલગ થવું જ જોઈએ.

કોરોનાવાયરસ વિશે વધુ માહિતી માટે:

- **1-833-784-4397**
- canada.ca/coronavirus
- phac.info.aspc@canada.ca