કોરોનાવાયરસ રોગ (COVID-19): નિર્બળ લોકો અને COVID-19

આમ તો રોગ કોઇને પણ બીમાર કરી શકે છે, પણ કેટલાક કેનેડિયનો તેમની તબીબી હાલત, સામાજિક અને આર્થિક સંજોગોને લીધે ગંભીર પ્રકારનાં કોમ્પ્લિકેશન્સ વિકસાવવાના જોખમ પર વધુ હોય છે.

આ લોકોને COVID-19 વાયરસ થતો અથવા ફેલાવવાથી અટકાવવામાં મદદ કરવા માટે સંસ્થાઓ, સ્ટાફ અને સ્વયંસેવકો મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. પોતાને અને અન્યને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરવા માટે જે સરળ વસ્તુઓ તેઓ કરી શકે છે તે શૅર કરીને પ્રારંભ કરો, જો તેઓ કોઈ સંકેતો અને તબીબી લક્ષણો વિકસિત કરે તો તેમને મદદ કરવા માર્ગદર્શન આપો અને COVID-19માંથી સાજા થતા બીમાર ક્લાયન્ટ્સની સંભાળ માટેની રીતો શીખો.

નિર્બળ લોકોમાં આ સૌનો સમાવેશ થઈ શકે છે

એવી કોઇપણ વ્યક્તિ:

- જે વયસ્ક વૃદ્ધ હોય
- જે પોતાની તબીબી તકલીફોને કારણે જોખમ પર હોય (દા.ત. હૃદયરોગ, હાઇપર ટેન્શન,, ડાયાબીટિસ, ફેફસાંની લાંબા સમયની બીમારીઓ, કેન્સર)
- જે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ કોઇ બીમારી અથવા સારવાર (દા.ત. કિમોથેરપી)ને લીધે નબળી પડવાને લીધે જોખમ પર હોય

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada

એવી કોઇપણ વ્યક્તિ જેને:

- વાંચવામાં, બોલવામાં, સમજવામાં અથવા વાતચીત કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય
- તબીબી સંભાળ અથવા આરોગ્ય સલાહ પ્રાપ્ત કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય
- ચેપ નિવારવાની પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે વારંવાર હાથ ધોવામાં તથા ઉધરસ અને છીંકને આવરી લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય
- વર્તમાન વિશિષ્ટ તબીબી સંભાળ અથવા તેને ચોક્કસ તબીબી પુરવઠાની જરૂર હોય
- વર્તમાન દેખરેખની જરૂરિયાતો અથવા સ્વતંત્રતા જાળવવા માટે ટેકો જરૂરી હોય
- પરિવહન પ્રાપ્ત કરવામાં મુશ્કેલી હોય
- આર્થિક અવરોધો હોય
- અચોક્કસ રોજગાર અથવા કામ કરવાની સ્થિતિઓ જડ હોય
- સામાજિક અથવા ભૌગોલિક અલગતા, જેમ કે દૂરસ્થ અને અલગ સમુદાયોમાં હોય
- આવાસની અસુરક્ષિત, અપૂરતી અથવા અવાસ્તવિક સ્થિતિઓ હોય

COVID-19 ફાટી નીકળે તે દરમિયાન સંસ્થાઓ નિર્બળ લોકોને કેવી રીતે ટેકો કરી શકે

હકીકતો જાણવા માટે સમય કાઢો:

- Canada.ca/coronavirus ની મુલાકાત લઈને COVID-19 વિશે વધુ જાણો.
- તમારા સમુદાયની વર્તમાન પરિસ્થિતિ અંગે અધતન રહો

- COVID-19 સુસંગત માહિતી, સંસાધનો અને માર્ગદર્શન મેળવવા માટે સ્થાનિક, પ્રાંત, પ્રાદેશિક જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓનો સંપર્ક કરો.

તૈયાર થવા માટે સમય કાઢો:

- તમારા ધંધાને સતત ચાલુ રાખવાના આયોજનની સમીક્ષા કરો જેથી તમને અને તમારા સ્ટાફને ખબર પડે કે શું કરવું.
- સંભવિત વિક્ષેપો માટે અગાઉથી યોજના બનાવો.
- સૌથી વધુ મહત્વપૂર્ણ સેવાઓ પૂરી પાડવાનું કેવી રીતે ચાલુ રાખવું તે ઓળખી રાખો અને તેની યોજના બનાવો.
- જેઓ સમાન સેવાઓ પ્રદાન કરે છે તેમની સાથે સંસાધનો અને વ્યૂહરચનાઓ સહિયારી કરવા માટે ભાગીદાર બનો.
- સ્ટાફ, સ્વયંસેવકો અને ક્લાયન્ટ્સના પ્રશ્નોના જવાબો આપવા માટે તૈયાર રહો.
- સામાન્ય પુરવઠાઓ અને સફાઈના પુરવઠાઓ સંગ્રહ કરવા અંગે વિચાર કરો.
- આશ્રયસ્થાનો અને સામુદાયિક જગ્યાઓની મર્યાદાઓ માટે તૈયારી કરો.

COVID-19 ના ફેલાવાને રોકવા માટેની રીતો વિશે સ્ટાફને શિક્ષિત કરો:

- સાબુ અને ગરમ પાણીથી વારંવાર હાથ ધોવા અથવા આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો.
- હાથની સ્વચ્છતા અને ઉધરસના શિષ્ટાચાર માટેના પુરવઠાઓ (દા.ત., આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ, સાબુ, પેપર ટોવેલ, ટિશ્યુ, કચરાના કન્ટેનર)ની સુલભતા વધારવી.
- વારંવાર વપરાતી રહેતી જગ્યાઓ, સપાટીઓ અને ચીજવસ્તુઓ (રસોડું, સામાન્ય વિસ્તારો, જમવાનો વિસ્તાર, ડેસ્ક, સહિયારી કરાતી સુવાની જગ્યાઓ, દરવાજાના હાથા અને નળ) સાફ કરવી.
- અન્ય લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટરનું અંતર રાખીને, શારીરિક અંતર જાળવવું.

- બીમાર હોય ત્યારે ઘરે જ રહેવું.
- સહિયારી કરેલી વ્યક્તિગત વસ્તુઓનો ઉપયોગ ટાળવો.
- જો સ્ટાફ અથવા ક્લાયન્ટ બીમાર થવાનાં લક્ષણો બતાવે તો શું કરવું તે વિશેની માહિતી સહિયારી કરવી.
- ગીચ સુવિધામાં રહેતા લોકોની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી અને કેવી રીતે અલગ થવું (જો ઉપલબ્ધ હોય તો અલગ વૉશરૂમના ઉપયોગ સહિત) તે વિશેનાં પગલાં શૅર કરવાં.

COVID-19 ફાટી નીકળ્યા દરમિયાન શારીરિક રીતે નિર્બળ લોકોને ટેકો આપવા માટેનાં સૂચનો

કેવી રીતે હાથ ધોવા અને ખાંસીને ઢાંકવી તે વિશે સ્પષ્ટ સૂચનાઓ પૂરી પાડો આટલાનો ઉપયોગ કરીને:

- સમુદાયમાં સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી ભાષા
- તેઓ લઈ શકે એવાં સરળ પગલાંને સમજાવતા ટૂંકા સંદેશાઓ
- મોટા ફૉન્ટ અને ગ્રાફિક્સ
- સહેલાઇથી પ્રાપ્ત કરી શકે એવી સૂચનાઓ (દા.ત. બ્રેઇલ, ચિત્રાત્મક)
- સૂચનાઓની નિશાનીઓને સિંક, પ્રવેશદ્વાર, દાખલ થવાની કાર્યવાહીના વિસ્તારો, રેસ્ટરૂમ્સ, સૂવાના વિસ્તારો, મનોરંજનના ક્ષેત્રો, પ્રતીક્ષા ઓરડાઓ નજીકના સામાન્ય વિસ્તારોમાં ચોંટાડીને

ટેકો આપતા વિકલ્પો ધ્યાનમાં લો, જેમ કે:

- જાહેર પરિવહનને બદલે સ્વયંસેવક ડ્રાઇવરો અને સબસિડીવાળા ટેક્સી ભાડાનો ઉપયોગ કરવો
- દૂર સુધી પહોંચવાનાં વૈકલ્પિક પગલાં અથવા "મિત્ર"-પ્રથા અમલમાં મૂકવી
- દિવસ દરમિયાન બીમાર ક્લાયન્ટ્સને આશ્રયસ્થાનોમાં આરામ કરવાની મંજૂરી આપવાની નીતિઓ સામેલ કરવી
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી ખોરાક, પીણાં અને પુરવઠાની ઉપલબ્ધતા પ્રદાન કરવી
- ક્લાયન્ટ્સને પ્રિસ્ક્રિપ્શનો ભરવા અથવા ફરીથી ભરવા, અને જરૂરી તબીબી પુરવઠાની યાદ અપાવવી

વૃધ્ધ વયસ્કોને, પ્રવર્તમાન તબીબી પરિસ્થિતિઓને લીધે જોખમ ધરાવતા અથવા નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા લોકોને ટેકો કરતી સંસ્થાઓને દૃઢતાપૂર્વક આમ કરવા સલાહ આપવામાં આવે છે:

- કર્મચારીઓ સાથે તેમના કાર્યને એક સુવિધામાં મર્યાદિત કરવા, અને સુવિધામાં જયાં કર્મચારીઓ કામ કરે છે તે સ્થાનોને મર્યાદિત કરવા માટે સુગમતા કરો.
    - એવી વ્યક્તિ કે જે COVID-19 નાં લક્ષણો અન્ય લોકોને (અને સપાટીઓના દૂષણને) બતાવી ન શકે, તેના સંભવિત ચેપી શ્વાસોચ્છવાસનાં ઝીણાં ટીપાંના ફેલાવાને અટકાવવામાં સહાય કરવા માટે તમામ સ્ટાફ અને મુલાકાતીઓને બિન- તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ (એટલે કે નાક અને મોંની 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) પહેરવાનું આવશ્યક બનાવો. **જ્યારે શારીરિક અંતરની ખાતરી રાખી શકાતી ન હોય, ત્યારે બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનાં આવરણ એક વધારાનો અવરોધ પૂરો પાડે છે.**
- કરુણાસભર અથવા વિશેષ સંજોગો સિવાય તેમની સુવિધાઓમાં, મુલાકાતોને અને સ્થળ પરની બિન-આવશ્યક સેવાઓને મંજૂરી આપશો નહીં

- ○ જો મુલાકાતીઓ અથવા સેવા કાર્યકર્તાઓની આવશ્યકતા હોય, તો તેમને તાવ, ઉધરસ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ માટે તપાસો અને જો તબીબી લક્ષણો હોય તો પ્રવેશનો ઇનકાર કરશો
- કર્મચારીઓ તબીબી લક્ષણો સાથે કામ પર ન જાય તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે ઉચ્ચ સ્તરની તકેદારી જાળવવી
  - ○ જો કામદારોને તબીબી લક્ષણો હોય તો તેઓને કામ પર આવવા દેશો નહીં
  - ○ દરેક શિફ્ટ પહેલાં તબીબી લક્ષણો માટે સ્ટાફની ચકાસણી કરો, અને
  - ○ જો શિફ્ટ દરમિયાન તબીબી લક્ષણો વિકસે તો સ્ટાફને તાત્કાલિક ઘરે મોકલી દો
- કટોકટીની પરિસ્થિતિઓમાં સંકટકાળનો પ્રથમ પ્રત્યુત્તર આપનારાઓને તપાસ કર્યા વિના પ્રવેશવા દો
- રહેવાસીઓ માટે આયોજિત કોઈપણ પ્રવાસ-પર્યટન બંધ રાખો - આદર્શ રીતે એકમાત્ર અપવાદ આવશ્યક તબીબી નિમણૂકો હશે
- તમારા સંબંધિત પ્રાંતિક અથવા પ્રાદેશિક આરોગ્ય સત્તા દ્વારા વિકસિત COVID-19 સહિતના ચેપના ફેલાવાને અટકાવવા માટેની ભલામણોને અનુસરો.

જો તમને શંકા હોય કે ક્લાયંટ COVID-19 થી બીમાર છે, તો કૃપા કરીને તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સત્તાધિકારીનો સંપર્ક કરો.

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

કોરોનાવાયરસ વિશે વધુ માહિતી માટે:

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