



કોરોનાવાયરસ રોગ (COVID-19)

COVID-19થી પીડાતા બાળકની ઘરમાં સંભાળ કેવી રીતે લેવી: સંભાળ રાખનારાઓ માટે સલાહ

જે બાળકોને COVID-19નાં હળવાં તબીબી લક્ષણો હોય તેઓ, હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યા વિના, ફરીથી સાજા થવાના સમગ્ર સમયગાળા દરમિયાન તેમની સંભાળ રાખનાર સાથે ઘરે રહેવા સક્ષમ હોય છે.

જો તમે એવા બાળકની સંભાળ રાખી રહ્યા છો જેને શંકાસ્પદ અથવા સંભવિત COVID-19 છે, તો ઘરમાં તમારી જાતનું અને અન્ય લોકોનું, તેમજ તમારા સમુદાયના લોકોનું રક્ષણ કરવા નીચે જણાવેલાં પગલાંને અનુસરો.

COVID-19નાં તબીબી લક્ષણો

- તાવ
- ખાંસી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

તમારા બાળકનાં તબીબી લક્ષણોનું ધ્યાન રાખો

- તમારા આરોગ્ય કાર્યકર અથવા [જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળા](#) ના નિર્દેશન મુજબ તમારા બાળકનાં [તબીબી લક્ષણોનું](#) ધ્યાન રાખો.
- વધુ બગડતાં લક્ષણોનું ધ્યાન રાખો જેમ કે ઝડપી શ્વાસ લેવો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ગુંચવાડો, તમને ઓળખવામાં અસમર્થતા, તાવથી શરદી અથવા એવો તાવ જે તાવ-ઘટાડવાની દવાઓ (દા.ત. આઇબુપ્રોફેન, એસિટોમિનોફેન) આપ્યા છતાં 12 કલાકથી વધુ સમય સુધી ઉતરે નહીં.
- **જો તમારા બાળકને અત્યંત ખરાબ લક્ષણો વિકસિત થઇ રહ્યાં હોય તો 911 પર અથવા તમારા સ્થાનિક ઇમર્જન્સી નંબર પર કોલ કરો**
- જો એમ્બ્યુલન્સને બોલાવતા હો, તો તે મોકલનારને કહો કે બાળકને COVID-19 છે. જો કોઈ ખાનગી વાહનથી હોસ્પિટલ જતા હો, તો હોસ્પિટલને અગાઉથી ફોન કરો અને તેમને જણાવો કે બાળકને COVID-19 છે.





હાથ સ્વચ્છ રાખો

- તમારા અને તમારા બાળકના હાથ વારંવાર, ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી, સાબુ અને પાણીથી ધૂઓ, ખાસ કરીને બાળક સાથેના કોઈપણ પ્રકારનાં સંપર્ક પછી (દા.ત. ડાઇપર બદલવા) અને ગ્લોવ્સ કાઢ્યા પછી.
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય અને જો તમારા હાથ ગંદા ન લાગતા હોય, તો આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઇઝર (ABHS)નો ઉપયોગ કરો જેમાં ઓછામાં ઓછું 60% આલ્કોહોલ હોય. જો હાથ ગંદા લાગે છે, તો પ્રથમ ભીના વાઇપથી ગંદકીને દૂર કરો, પછી સેનિટરાઇઝર ABHS નો ઉપયોગ કરો.
- નિકાલ થાય એવા કાગળના ટુવાલ વડે હાથને કોરા કરો.
- જો તે ઉપલબ્ધ ન હોય તો ફરીથી વાપરી શકાય તેવા ટુવાલનો ઉપયોગ કરો અને જ્યારે તે ભીનો થઈ જાય ત્યારે તેને બદલો. તેને સહિયારો ના કરશો.
- તમારી આંખો, નાક અને મોં ધોયા વગરના હાથથી સ્પર્શ કરવાનું ટાળો અને તમારા બાળકને પણ પ્રોત્સાહિત કરો કે તે પોતાના ચહેરાને સ્પર્શ ન કરે.

ચેપને અન્ય લોકો સુધી ફેલાતો ટાળો

- તમારું બાળક તમારા ઘરમાં અથવા દેખરેખ રાખી શકાય એવી જગ્યામાં બહાર રહેવું જોઈએ, મિત્રો સાથે ન રમવું જોઈએ અથવા શાળાએ કે જાહેર સ્થળોએ ન જવું જોઈએ, અને શક્ય હોય તો, બીજાઓથી 2 મીટરની અંદર ન હોવું જોઈએ.
- તમારા બાળક સાથે તમારી અંગત વસ્તુઓ સહિયારી ના વાપરશો, જેવી કે ટુથબ્રશ, ટુવાલ, ચાદર-ઓશીકાં, વાસણો અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો.
- ખાવા-પીવાનું સહિયારું ના કરશો.
- જો શક્ય હોય તો, બાળક માટે અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો. શક્ય ન હોય તો, ફલશ કરતા પહેલાં ટોયલેટનું ઢાંકણું બંધ કરી દો.
- સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે: સ્તનપાન કરાવવાથી તમારા બાળકને થતા આરોગ્યના લાભોને ધ્યાનમાં લેતાં એ ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખો. રોગના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળી શકાય તે માટે ચહેરા ઉપર માસ્ક પહેરી રાખો.
- જો તમે ફોર્મ્યુલા અથવા પંપથી કાઢેલ દૂધ ખવડાવતાં હોવ તો, દરેક ઉપયોગ પહેલાં સાધનોને કાળજીપૂર્વક જંતુરહિત કરો અને બાટલીઓ કે સ્તન માટેની પંપ કોઈની સાથે સહિયારો કરશો નહીં.

તમારી આસપાસનું વાતાવરણ સ્વચ્છ રાખો

- વપરાયેલા માસ્ક, ગ્લોવ્સ અને અન્ય દૂષિત વસ્તુઓ અંદર આવરણવાળા કન્ટેઇનરમાં મૂકો, સામગ્રીને સુરક્ષિત કરો અને ઘરના અન્ય કચરા સાથે તેનો નિકાલ કરો.
- પ્લાસ્ટિક આવરણવાળા કન્ટેઇનરમાં સંભવિત દૂષિત કપડાં મૂકો અને હવાવશો નહીં. કપડાં ધોવા નિયમિત વપરાતા સાબુ અને ગરમ પાણી (60-90 ° સે)થી ધોઈ લો અને સારી રીતે સૂકવો. બાળકને



લગતાં કપડાં અને યાદર વગેરે અન્ય લોન્ડ્રીથી ધોઈ શકાય છે. દૂષિત લોન્ડ્રીના સીધા સંપર્કમાં હોવ ત્યારે ગ્લોવ્સ અને ફેસ માસ્ક પહેરવા જોઈએ.

- દરરોજ ઓછામાં ઓછું એકવાર, ઘરના લોકો જેને વારંવાર સ્પર્શ છે એવી સપાટીઓ (દા.ત., શૌચાલય, લોન્ડ્રી કન્ટેનર, બેડસાઇડ ટેબલ, બારણાના હાથા, ફોન અને ટેલિવિઝન રિમોટ્સ)ને સ્વચ્છ કરવા [નક્કર-સપાટીના મંજૂર થયેલા જીવાણુનાશકનો](#) ઉપયોગ કરો. ટય સ્કિન 70% આલ્કોહોલયુક્ત વાઇપ્સથી સાફ કરો.

તમારી જાતને સુરક્ષિત કરો

- ફક્ત એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિએ બાળકની સંભાળ લેવી જોઈએ, પરંતુ તમારા ઘરના દરેક વ્યક્તિએ આ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ.
- જે લોકોને COVID-19થી ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધારે છે તેમણે COVID-19 વાળા બાળકની સંભાળ રાખવી જોઈએ નહીં. આમાં મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ, જેમને લાંબા સમયથી સતત તબીબી તકલીફો (દા.ત. હૃદય રોગ, ડાયાબિટીસ) હોય તે અથવા જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી છે એવા લોકો સામેલ છે.
- જો તમારે બાળકથી 2 મીટરની અંદર હોવું જરૂરી હોય, તો યહેરા પર માસ્ક લગાવો, નિકાલ થઈ શકે એવા ગ્લોવ્સ અને આંખનું સુરક્ષા-સાધન પહેરીને જાઓ.
- ફેસ માસ્ક અથવા ગ્લોવ્સ ફરીથી ન વાપરો.
- જો શક્ય હોય તો, જ્યારે તમે બાળકની સંભાળ રાખતા હો ત્યારે પણ માસ્ક પહેરવો જોઈએ અને તેના યહેરા અથવા માસ્કને અડવું ન જોઈએ.

તબીબી લક્ષણો માટે તમારી પોતાની દેખરેખ રાખો

- તમારા પોતાનાં તબીબી લક્ષણોની દેખરેખ રાખો અને તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય અધિકારી દ્વારા સ્વયં-અલગ થવા અંગે આપવામાં આવેલી કોઈપણ સલાહને અનુસરો.
- જો તમને હળવાં તબીબી લક્ષણો લાગે, તો પણ શક્ય તેટલું ઝડપથી પોતાને [અલગ કરો](#) અને આગળની સૂચનાઓ માટે તમારા સ્થાનિક [જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળા](#)ઓનો સંપર્ક કરો.

આ પુરવઠાઓ જાળવો

- યહેરા માટેના માસ્ક (ફરીથી વાપરશો નહીં)
- સંભાળ રાખનારના ઉપયોગ માટે આંખનું રક્ષણ (યહેરાનું કવચ અથવા ગોગલ્સ)
- સંભાળ રાખનારના ઉપયોગ માટે નિકાલ થઈ શકે એવા ગ્લોવ્સ (ફરીથી-વાપરશો-નહીં)
- નિકાલ થઈ શકે એવા પેપર ટોવેલ
- ટિશ્યુ
- અંદર પ્લાસ્ટિકનું આવરણ હોય એવું કચરાનું કન્ટેઇનર
- થર્મોમીટર



- તાવ ઉતારવા માટેની કાઉન્ટર પર મળતી દવાઓ (દા.ત. Ibuprofen અથવા Acetaminophen)
- વહેતું પાણી
- હાથ ધોવાનો સાબુ
- ઓછામાં ઓછું 60% આલ્કોહોલ ધરાવતું હેન્ડ સેનિટાઇઝર
- ડીશ ધોવાનો સાબુ
- કપડાં ધોવાનો રાબેતા મુજબનો લોન્ડ્રી સાબુ
- સફાઈ માટે ઘરમાં વપરાતાં રાબેતા મુજબનાં ઉત્પાદનો
- વન-સ્ટેપ ક્લિનર/જંતુનાશક
- સખત સપાટીના જંતુનાશક પદાર્થ, અથવા જો તે ઉપલબ્ધ ન હોય તો, કેન્દ્રિત (5%) પ્રવાહી બ્લીચ અને મંદ કરવા માટે એક અલગ કન્ટેઇનર
- આલ્કોહોલ આધારિત વાઇપ્સ

આપણે સૌ COVID-19ને ફેલાતો રોકવામાં પોતપોતાની ભૂમિકા ભજવી શકીએ એમ છીએ.
વધુ માહિતી માટે, Canada.ca/coronavirus ની મુલાકાત લો અથવા 1-833-784-4397 પર સંપર્ક કરો.