



શારીરિક અંતર રાખવું (માહિતી પત્રક)

જો આપણે, એકબીજા વચ્ચે શારીરિક અંતર રાખવાના પ્રયાસો સભાનતાપૂર્વક કરીએ, તો સાથે મળીને આપણે COVID-19 નો ફેલાવો ધીમો કરી શકીએ. શારીરિક અંતર રાખવું એ અસરકારક પુરવાર થયેલા પૈકીની એક રીત છે, જેનાથી ફાટી નીકળેલા રોગનો ફેલાવો ઓછો થઈ શકે છે. ધીરજ અને સહકાર વડે આપણે પોતપોતાની ભૂમિકાઓ ભજવી શકીએ એમ છીએ.

શારીરિક અંતર રાખવું એટલે શું?

આનો અર્થ એ છે કે બીજાઓ સાથેના સંપર્ક ઓછા કરવા માટે તમારા રોજિંદા નિત્યક્રમમાં ફેરફાર કરવો, તેમાં સામેલ છે:

- ભીડવાળી જગ્યાઓએ જવાનું અને બિનજરૂરી ભેગા થવાનું ટાળવું
- હાથ મિલાવવા જેવું સામાન્ય અભિવાદન કરવાનું ટાળવું
- વધારે જોખમ વાળા લોકો સાથેનો સંપર્ક મર્યાદિત કરવો (દા.ત. વયસ્ક વૃદ્ધો અને જેઓનું આરોગ્ય નબળું હોય)
- બીજાઓથી શક્ય હોય એટલું, ઓછામાં ઓછું બે હાથ જેટલું (લગભગ બે મીટર), અંતર રાખવું

તમે શારીરિક અંતર કેવી રીતે રાખી શકો તેની આ રહી સૂચનાઓ:

- હાથ મિલાવવા, ચુંબન કરવા અને ભેટવા કરતાં હાથ ઊંચો હલાવીને અભિવાદન કરો
- જમવા તથા મનોરંજન સહિત માટે, શક્ય હોય ત્યાં સુધી, ઘેર રહો
- ગ્રોસરી દર અઠવાડિયે એક વાર કરો
- જાહેર વાહન વ્યવહારનો ઉપયોગ ઓછી ભીડવાળા સમયમાં કરો
- વર્ચ્યુઅલ મિટીંગ્સ કરો
- તમારા બાળકો માટે વર્ચ્યુઅલ પ્લેડેટ્સ યોજો
- તમારા મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે સંપર્ક રાખવા માટે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરો





જો શક્ય હોય તો,

- કુડ ડિલીવરી સર્વિસિસનો અથવા ઓનલાઇન ખરીદીનો ઉપયોગ કરો
- કસરત ઘરમાં અથવા બહાર કરો
- ઘેરથી કામ કરો

નોંધ: કેટલાક લોકો કોઈ તબીબી લક્ષણો બતાવતા હોતા નથી, તેમ છતાં તેઓ COVID-19 ફેલાવી શકે છે. એવી પરિસ્થિતિઓમાં જ્યાં શારીરિક અંતર જાળવવું મુશ્કેલ હોય છે, ત્યાં બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ (એટલે કે નાક અને મોંની કોઈ જગ્યા ખુલ્લી છોડ્યા વગર સંપૂર્ણપણે ઢાંકવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હોય, અને માથે ગાંઠ બાંધીને અથવા કાન પાછળ બાંધવાની પટ્ટીથી સુરક્ષિત કર્યું હોય એવું આવરણ) પહેરવાથી તમારા શ્વાસોચ્છવાસનાં ઝીણાં ટીપાં અને તમારી આસપાસના લોકો તથા સપાટીઓ વચ્ચે અવરોધ પૂરો પાડે છે. તે તમને તમારા નાક અથવા મોંને સ્પર્શ કરવાનું પણ અટકાવી શકે છે, જે તમારા શરીરમાં વાયરસ પ્રવેશવાનો બીજો માર્ગ છે.

નોંધ: કેનેડા સરકારે સંસર્ગનિષેધ અધિનિયમ - *કોરન્ટાઇન એક્ટ- (Quarantine Act)* હેઠળ તાકીદનો હુકમ (Emergency Order) લાગુ કર્યો છે જેનાથી, જે વ્યક્તિઓ કેનેડામાં – હવાઇ, દરિયાઇ અથવા જમીન માર્ગ દ્વારા – પ્રવેશતા હોય, જેઓ તબીબી લક્ષણ સિવાયના હોય, તેમણે COVID-19ની શરૂઆત અને ફેલાવાને મર્યાદિત કરવા પોતાની જાતને 14 દિવસ માટે ક્વોરેન્ટાઇન થવાને (સ્વયં-એકાંતવાસને) આવશ્યક કરે છે. 14-દિવસનો સમયગાળો તમે કેનેડામાં પ્રવેશ કરો તે દિવસે શરૂ થાય છે.

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

વધુ માહિતી માટે: Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397