GUJARATI / GUJARATI

કોરોનાવાઇરસ રોગ (COVID-19)

તમે એવાં તબીબી લક્ષણો ધરાવો છો જે COVID-19 ને કારણે હોઈ શકે છે

ફરજિયાત અલગ રહેવું

કેનેડા સરકારે **COVID-**19ના આરંભ અને ફેલાવાને ધીમો પાડવા માટે કટોકટીનાં પગલાં લીધાં છે. *COVID-19ના સંપર્ક-જોખમને ઘટાડવા કેનેડા ઓર્ડર (ફરજિયાત અલગતા) નંબર 2 (Minimizing the Risk of Exposure to COVID-19 in Canada Order (Mandatory Isolation) No. 2)*ને આધિન, **તમારે 14 દિવસ માટે અલગ રહેવું જ જોઇશે અને તબીબી લક્ષણો માટે પોતાની જાતે દેખરેખ રાખવી જ પડશે.**

આ ઓર્ડરનું પાલન તમારી દેખરેખ, ચકાસણી અને અમલવારીને આધિન છે. ઉલ્લંઘન કરનારાઓને સંસર્ગનિષેધ સુવિધામાં અટકાયત તેમજ દંડ અને/અથવા કેદની સજા થઈ શકે છે.

તમારે વિના વિલંબે અલગ થઈ જ જવું જોઇશે

- વિલંબ કર્યા સિવાય, **તમે જ્યાં અલગ રહેવાના હો સીધા તે સ્થળે જાવ** અને કેનેડામાં આવ્યા તે તારીખથી 14 દિવસ ત્યાં રહો.
- **એવા સ્થળે અલગ ન રહેશો** જ્યાં તમારો સંપર્ક **નિર્બળ વ્યક્તિઓ સાથે** થવાનો હોય, તેમાં સમાવિષ્ટ છે જેઓ બીમારીની સ્થિતિમાં હોય, કોઇ બીમારી કે સારવારને લીધે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ નબળી થઈ હોય અથવા જે 65 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરના હોય.
- સુનિશ્ચિત કરો કે અલગ રહેવાની યોગ્ય જગ્યા એવી હોય કે ત્યાં **જીવન જરૂરિયાતો** ઉપલબ્ધ હોય.
- સુનિશ્ચિત કરો કે **તમે યોગ્ય માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ** પહેરો, ખાસ કરીને પરિવહન દરમિયાન.,
- આખો સમય **શારીરિક અંતરનું પાલન કરો.**
- **જાહેર પરિવહનમાં મુસાફરી ન કરશો.** શક્ય હોય તો, તમારા પોતાના વાહન જેવા ખાનગી વાહનવ્યવહારનો ઉપયોગ કરો.
- મુસાફરી દરમિયાન **બીજાઓ સાથેના સંપર્કને ટાળો** અને તમારા રસ્તે ક્યાંય બિનજરૂરી રોકાશો નહીં:
  - શક્ય તેટલું વાહનમાં રહો;
  - હોટલમાં રોકાશો નહીં;
  - જો તમારે ગેસની જરૂર હોય, તો પંપ પર ચુકવણી કરો;
  - જો તમારે ખોરાકની જરૂર હોય, તો ડ્રાઇવ થ્રુનો ઉપયોગ કરો;
  - જો તમારે આરામનો વિસ્તાર વાપરવાની જરૂર હોય, તો માસ્ક પહેરો અને શારીરિક અંતર તથા સ્વચ્છતાની સારી રીતરસમોનું ધ્યાન રાખો.

તમારે આ ચિન્હો માટે તમારા આરોગ્યનું નિરિક્ષણ કરવાનું ચાલુ જ રાખવાનું છે:

તાવ **ઉધરસ** **શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી**

જો તમને COVID-19નાં તબીબી લક્ષણો (ખાંસી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, અથવા તાવ 38° ડિગ્રી સેલ્સિયસ જેટલો અથવા વધારે અથવા તાવનાં ચિહ્નો, જેમ કે ધ્રુજારી, લાલ થતી ચામડી, વધુ પડતો પરસેવો) વધારે બગડે તો તરત જ જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાને ફોન કરો અને તમારાં તબીબી લક્ષણો તેમ જ મુસાફરીના ઇતિહાસનું વર્ણન કરો તથા તેમની સૂચનાઓનું પાલન કરો.

અલગ રહેતા હો ત્યારે

એ અગત્યનું છે કે તમે:

- **તમારા હાથને વારંવાર ધુઓ** સાબુ અને ગરમ પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકંડ સુધી ધુઓ અથવા જો સાબુ અને પાણી ન મળે તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
- **તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.**
- જ્યારે ખાંસી અથવા છીંક આવે ત્યારે **તમારા મોં અને નાકને** તમારી ભુજાથી ઢાંકી દો.
- અલગ રહેવાના સ્થળમાં બાળકો અને જેમણે મુસાફરી ન કરી હોય અથવા વાયરસનો સામનો ન કર્યો હોય તે સહિતના **બીજાઓ સાથેનો સંપર્ક મર્યાદિત કરો.**

તમારે આ કરવાનું જ છે:

- તમારા અલગ રહેવાના સ્થળની **અંદર જ રહેવું.**
- તબીબી આવશ્યકતા ન હોય ત્યાં સુધી તમારા અલગ રહેવાનું સ્થળ **છોડવું નહીં**.
- **જાહેર પરિવહન (દા.ત. બસ, ટેક્સી)નો ઉપયોગ કરવો નહીં.**
- **મુલાકાતીઓ ન હોવા જોઇએ**
- **શાળાએ, કામે અથવા અન્ય જાહેર સ્થળોએ ન જવું.**
- તમારા માટે આહાર, દવાઓ, સફાઇનો પુરવઠો જેવી **જીવન જરૂરી ચીજો** તમારે ત્યાં પહોંચાડવામાં આવે એવી ગોઠવણ કરવી.

પૂરી પાડવામાં આવેલી અને ઓનલાઇન સુચનાઓને અનુસરો:

www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/covid-19-how-to-isolate-at-home.html

જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાઓ

પ્રાદેશિક અને ક્ષેત્રીય	ટેલિફોન નંબર	વેબસાઇટ
બ્રિટીશ કોલંબિઆ	811	www.bccdc.ca/covid19
અલ્બર્ટા	811	www.myhealth.alberta.ca
સસ્કાચ્યુવન	811	www.saskhealthauthority.ca
મેનિટોબા	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
ઓન્ટારિઓ	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
ક્યુબેક	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
ન્યૂ બ્રુન્સ્વિક	811	www.gnb.ca/publichealth
નોવા સ્કોશિઆ	811	www.nshealth.ca/public-health
પ્રિન્સ એડવર્ડ આઇલેન્ડ	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
ન્યૂ ફાઉન્ડલેન્ડ એન્ડ લેબ્રાડોર	811 અથવા 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
નુનાવત	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
નૉર્થ વેસ્ટ ટેરીટરીઝ	811	www.hss.gov.nt.ca
યુકોન	811	www.yukon.ca/covid-19

વધુ માહિતી માટે:

1-833-784-4397 **Canada.ca/coronavirus**

ID: 04-22-02 / DATE: 2020.04.28