

કોરોનાવાઈરસ રોગ 2019 (COVID-19)

સેલ્ફ-આઈસોલેશન :કાળજીપ્રદાતાઓ, ઘરના સભ્યો
અને નજીકના સંપર્કમાં આવનારાઓ માટે માર્ગદર્શિકા

જો તમે વાઈરસ હોય તેવા કોઈ વ્યક્તિની કાળજી રાખતા હોવ અથવા સાથે રહેતા હોવ, તો તમે 'નજીકના સંપર્ક' ગણાવ છો.

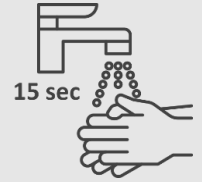
તમારું સ્થાનિક પબ્લિક હેલ્થ યુનિટ તમને તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યની દેખરેખ કેવી રીતે રાખવી, તમને બિમાર હોવાનો અણસાર આવવા લાગે તો શું કરવું અને તેમનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે વિશેષ સૂચનાઓ આપશે. તમે

COVID-19 ધરાવતા કોઈના

નજીકના સંપર્ક છો એ સ્વાસ્થ્ય કાળજી પ્રદાતાઓને જણાવવાની ખાતરી કરો.

વારે વારે તમારા હાથ ધુઓ

- ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ સાથે તમારા પ્રત્યેક સંપર્ક પછી તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
- વિકલ્પ તરીકે આલ્કોહોલ-આધારિત સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.



માસ્ક, હાથમોજાં અને આંખની સલામતીના સાધનો પહેરો

- જ્યારે તમારે કોઈ વ્યક્તિની લાળ અથવા અન્ય શારીરિક તરલ પદાર્થો (દા.ત. રક્ત, પરસેવો, લાળ, ઊલટી, પેશાબ અને મળ)ના સંપર્કમાં આવો ત્યારે માસ્ક, હાથમોજાં અને આંખની સલામતીના સાધનો પહેરો.
- આંખની સલામતીના સાધનોમાં સેફ્ટી ચશ્મા, ગોગલ્સ અને ફેસ શિલ્ડનો સમાવેશ થાય છે.



ઉપયોગ પછી હાથમોજાં અને માસ્કનો નિકાલ કરો

- તમે સારવાર પૂરી પાડો તે પછી તરત જ હાથમોજાં અને માસ્ક ઉતારી દો અને પ્લાસ્ટિકની થેલીના આંતરિક આવરણ વાળી કચરાની ટોપલીમાં તેમનો નિકાલ કરો.
- સૌ પ્રથમ હાથમોજાં ઉતારો અને તમારું માસ્ક કાઢતાં પહેલા સાબુ તથા પાણી વડે તમારા હાથ ધુઓ.
- મોટાભાગના ફેસ શિલ્ડ અને ગોગલ્સ ફરીથી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે અને ઉપયોગો વચ્ચે વાસણ ધોવાના ડિટર્જન્ટ અને પાણી અથવા તો જંતુનાશક વાઈપ વડે સાફ કરી શકાય છે.
- તમારા ચહેરાને સ્પર્શતાં પહેલાં અથવા બીજું કંઈ પણ કરતાં પહેલા ફરીથી તમારા હાથ સાબુ અને પાણી વડે ધુઓ.



તમારા ઘરમાં મુલાકાતીઓની સંખ્યાને મર્યાદિત રાખો

- અનિવાર્ય હોય તેવા જ મુલાકાતીઓને મળો અને મુલાકાતોને ટૂંકી રાખો.
- મોટી ઉંમરના અને કાયમી તબીબી બિમારીઓ (દા.ત. ડાયાબિટીઝ, ફેફસાની સમસ્યાઓ, અને રોગપ્રતિકાર ક્ષમતાની ઊણપ) ધરાવતા લોકોને ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિથી દૂર રાખો.



ઘરગથ્થુ વસ્તુઓનો અરસપરસ ઉપયોગ ટાળો

- તપાસ લેકળની વ્યક્તિ સાથે થાળી, પાણીના ગ્લાસ, કપ, જમવાના વાસણો, ટુવાલ, પથારી અથવા અન્ય વસ્તુઓ અરસપરસ ઉપયોગ ન કરો.
- ઉપયોગ પછી, આ વસ્તુઓ ગરમ પાણીમાં સાબુ અથવા ડિટર્જન્ટ વડે ધોવી જોઈએ. કોઈ વિશેષ સાબુની જરૂર નથી.
- ડિશવોશર્સ અને વોશિંગ મશીનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- સિગારેટ કોઈ સાથે વલેંચશો નહિ.



સફાઈ

- તમારા ઘરને સામાન્ય ઘરગથ્થુ ક્લિનર્સ વડે સાફ કરો.
- નિયમિતપણે સ્પર્શ થતી વસ્તુઓ જેમ કે, ટોઈલેટ્સ, સિંકના નળના હાથા, દરવાજાના હાથા અને પલંગ પાસેના ટેબલને રોજિંદા ધોરણે સાફ કરો.



કપડાંને ખૂબ સારી રીતે ધુઓ

કપડાંની ધોવાઈ અલગથી કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ તમારે તે કામ કરતી વખતે હાથમોજાં પહેરવા જોઈએ.

- તમારા હાથમોજાં કાઢ્યા પછી તરત જ તમારા હાથ સાબુ અને પાણી વડે ધુઓ.



કચરાને સ્પર્શ કરતી વખતે સાવચેત રહો

- તમામ કચરો નિયમિત કચરાની બિન (ડબ્બા)માં નાખી શકાય છે.
- જ્યારે કચરાની ટોપલીઓ ખાલી કરો, ત્યારે એ ધ્યાન રાખો કે વપરાયેલ કોઈપણ ટિસ્કુને તમારા હાથ વડે સ્પર્શ ન થાય. કચરાની ટોપલીમાં એક પ્લાસ્ટિકની થેલી વડે આંતરિક આવરણ બનાવવું કચરાનો નિકાલ કરવો સરળ અને સલામત બનાવે છે.
- કચરાની ટોપલી ખાલી કર્યા બાદ તમારા હાથ સાબુ અને પાણી અથવા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઈઝર વડે સાફ કરો.



વાઈરસ વિશે જાણો

COVID-19 એક નવો વાઈરસ છે. તે એક સંક્રમિત વ્યક્તિના શ્વસનમાર્ગના બિંદુકણો થકી અન્યો કે જેમના નજીકના સંપર્કમાં તેઓ આવે છે તેમનામાં ફેલાય છે, જેમ કે, એ જ ઘરમાં રહેતાં અથવા કાળજી પૂરી પાડતાં લોકો. તમે COVID-19 વિશે અઘતન માહિતી Ontario મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થની વેબસાઈટ પરથી પણ મેળવી શકો છો: ontario.ca/coronavirus.

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને સંપર્ક કરો: _____

આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી જુલાઈ 31, 2020ના રોજ સુધીની છે