

# નોવેલ કોરોનાવાઇરસ (COVID-19) કેવી રીતે સ્વયં-અલગ થવું

તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ કાર્યકર તરફથી તમને મળેલી સલાહને અનુસરો.

જો તમારી પાસે પ્રશ્નો હોય અથવા તમારી તબિયત વધારે ખરાબ થવાનું શરૂ થતું હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકરનો, ટેલિહેલ્થનો (1-866-797-0000) પર અથવા પીલ પબ્લિક હેલ્થનો 905-799-7700 પર સંપર્ક કરો.

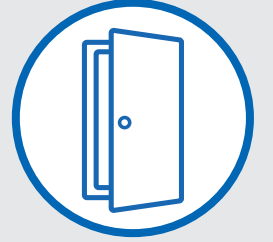
## ઘરે રહો

- સાર્વજનિક પરિવહન, ટેક્સીઓ અથવા સહિયારી સવારીનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- કામે, શાળાએ અથવા અન્ય જાહેર સ્થળોએ ન જશો.



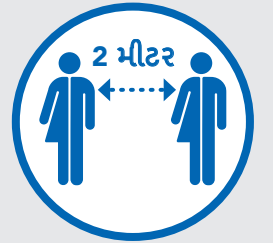
## અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક ટાળો

- આવશ્યક હોય (દા.ત. સંભાળ કાર્યકર્તાઓ) તે સિવાયના કોઈ મુલાકાતીઓ નહીં.
- વરિષ્ઠ લોકો અને લાંબા સમયની તબીબી બીમારીઓ (દા.ત. ડાયાબિટીઝ, ફેફસાંની મુશ્કેલીઓ, રોગપ્રતિકારક શક્તિની ઉણપ)વાળા લોકોથી દૂર રહો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી, તમારા ઘરના અન્ય લોકોથી અલગ ઓરડામાં રહો અને જો તમારે ત્યાં હોય તો, અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો.
- ખાતરી કરો કે સહિયારા કરેલા રૂમમાં હવાનો પ્રવાહ સારો હોય (દા.ત. ખુલ્લી બારીઓ).
- જો આ પગલાં શક્ય ન હોય તો, હંમેશાં ઓછામાં ઓછું બે મીટરનું અંતર રાખો.



## અંતર રાખો

- જો તમે અન્ય લોકો સાથેના રૂમમાં હોવ, તો ઓછામાં ઓછા બે મીટરનું અંતર રાખો અને માસ્ક પહેરો જે તમારા નાક અને મોંને ઢાંકી દેતું હોય.
- જો તમે માસ્ક ન પહેરી શકો, તો એ જ રૂમમાં જે લોકો હોય, તેમણે ત્યારે માસ્ક પહેરવા જોઈએ.



## તમારા હાથ ધુઓ

- તમારા હાથને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
- તમારા હાથને પેપર ટોવેલથી અથવા જેનો ઉપયોગ બીજું કોઈ સહિયારો ન કરતું હોય એવા તમારા પોતાના કાપડના ટુવાલથી સૂકવો.
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.



## તમારી ઉધરસ અને છીંકોને ઢાંકો

- જ્યારે તમને ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે તમારા મોં અને નાકને ટિશ્યુથી ઢાંકી દો.
- ખાંસી અથવા છીંક તમારા હાથમાં નહીં, પણ તમારી ઉપલી બાંયમાં અથવા કોણીમાં કરો.
- વપરાયેલા ટિશ્યુને પ્લાસ્ટિકની થેલી જોડેલી કચરાપેટીમાં ફેંકી દો અને તમારા હાથ ઘોઈ લો. કચરાપેટી સાથે પ્લાસ્ટિકની થેલી જોડેલી રાખવાથી કચરો નિકાલ કરવાનું સરળ અને સલામત બને છે.
- કચરાપેટી ખાલી કર્યા પછી તમારા હાથ ધુઓ.



## તમારા નાક અને મોં ઉપર માસ્ક પહેરો

- આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર્તાને મળવા જવા જો તમારે ઘર છોડવું જ પડે તો માસ્ક પહેરો.
- જ્યારે તમે અન્ય લોકોથી બે મીટરની અંદર હો ત્યારે માસ્ક પહેરો અથવા અલગ રૂમમાં રહો.
- જો તમારી પાસે માસ્ક ન હોય, તો લોકોથી બે મીટરનું અંતર જાળવો અને તમારી ઉધરસ અને છીંકને ઢાંકી લો.



## વાયરસ વિશે જાણો

COVID-19 એ એક નવો વાયરસ છે. તે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના શ્વાસોચ્છવાસનાં ઝીણાં ટીપાં દ્વારા અન્ય એવા લોકોમાં ફેલાય છે જેમની સાથે તેમનો નજીકનો સંપર્ક હોય છે જેવા કે તે જ ઘરમાં રહેતા લોકો અથવા જેઓ સંભાળ રાખવાની સેવા આપતા હોય.

[peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) અથવા **905-799-7700**, કેલેડોન **905-584-2216**  
પરથી ભરોસાપાત્ર માહિતી સાથે અદ્યતન રહો

આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી એપ્રિલ 20, 2020 સુધીની અદ્યતન છે