

# COVID-19

## સ્વ-અલાયદા (સેલ્ફ-આઇઝોલેટ) કેવી રીતે થવું

COVID-19 નો સામનો કરવો તાણયુક્ત હોય છે. આપણે બધા સાથે છીએ ત્યારે સ્થિતિસ્થાપક છીએ અને આપણા સમુદાયમાં તેનો ફેલાવો ઘટાડી શકીએ છીએ.

જો તમને પ્રશ્નો હોય અથવા તમને તબિયત બગડતી હોય તેમ લાગે તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા, હેલ્થ કનેક્ટ ઓન્ટારિયો (પૂર્વે ટેલિહેલ્થ ઓન્ટારિયો)નો સંપર્ક 811 (TTY: 1-866-797-0007) અથવા પીલ પબ્લિક હેલ્થનો સંપર્ક 905-799-7700 પર કરો.

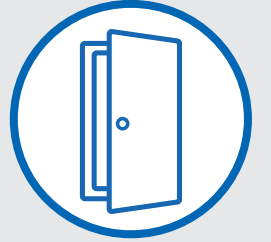
### ઘરમાં જ રહો

- જાહેર પરિવહન, ટેક્સિ અથવા રાઇડશેરનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- કામ કરવા, શાળામાં, અન્ય જાહેર જગ્યાઓ પર, અથવા કોઈપણ ખાનગી રહેઠાણ પર જવું નહીં.



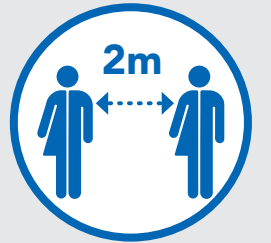
### અન્ય લોકો સાથેનો સંપર્ક કરવો ટાળવો

- અનિવાર્ય ન હોય ત્યાં સુધી મુલાકાતીઓને મળવું નહીં (દા.ત. કાળજી દાતાઓ)
- વરિષ્ઠ લોકો અને લાંબા ગાળાથી તબીબી પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા (દા ત., ડાયાબિટીસ, ફેફસાની સમસ્યાઓ, નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ) લોકોથી દૂર રહેવું.
- તમારા ઘરમાં અન્ય લોકોથી દૂર અલગ રૂમમાં રહેવું અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી ચુસ્તપણે બંધબેસતો માસ્ક પહેરવો. જો હોય તો અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરવો.
- ખાતરી કરી લેવી કે શેર કરેલ રૂમમાં હવાની આવનજાવન સારી હોય (દા ત., ખુલ્લી બારીઓ).
- જો આ પગલા લેવા શક્ય ન હોય તો બને ત્યાં સુધી ઓછામાં ઓછું બે મીટરનું અંતર રાખવું.
- શક્ય હોય તો ઘરમાં કોઈ બીજા કાળજીદાતાએ તમે અલાયદા હોવ ત્યાં સુધી બાળકોનું ધ્યાન રાખવું. જો તમે અલગ રહી ન શકો તેમ હોય તો તમારા બાળકોએ ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ.



### 2 મીટરનું અંતર રાખો

- ઓછામાં ઓછા 2 મીટરનું અંતર રાખો અને સારી રીતે ફીટ થતો માસ્ક પહેરો જે તમારા નાક અને મોંને ઢાંકી શકે જે તમે અન્ય લોકો સાથે રૂમમાં હોવ.



### હાથ ધોઈ કાઢો

- સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ વારંવાર ધોયા કરો.
- પેપર ટોવેલથી તમારા હાથ સુકવો અથવા પોતાના કપડાના ટોવેલથી જેનો ઉપયોગ બીજું કોઈ નહીં કરતું હોય.
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો અલ્કોહોલવાળું હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરો.



## તમારી ઉઘરસ અને છીંકને ઢાંકેલી રાખો.

- જ્યારે પણ ઉઘરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું નાક અને મોં ઢાંકેલું રાખો.
- તમારી બાંઠના ઉપલા ભાગ અથવા કોણી પર છીંક ખાઓ, હાથમાં નહીં.
- વાપરેલા ટિશ્યુને અસ્તરવાળી કચરાની ટોપલીમાં નાંખો અને હાથ ધોઈ નાંખો. કચરાની ટોપલીમાં પ્લાસ્ટિકની થેલીનું અસ્તર હોવાથી કચરાનો નિકાલ સુરક્ષિત બને છે.
- કચરાની ટોપલી ખાલી કર્યા પછી તમારા હાથ સ્વચ્છ કરો.



## તમારા નાક અને મોં પર પાસ્ક પહેરો

- તમે લોકોથી બે મીટર કરતા ઓછા અંતરે હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો.
- ખાતરી કરી લો કે માસ્ક તમારા ચહેરા પર બંધબેસતું હોય, જે તમારા નાક, મોં અને ગળપચીને બરાબર ઢાંકે અને વચ્ચે કોઈ જગ્યા ન રહેતી હોય.
- જો તમારે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને મળવા ઘરની બહાર જવું જ પડે તેમ હોય તો માસ્ક જરૂર પહેરવું.
- જો તમારી પાસે માસ્ક ન હોય તો લોકોથી બે મીટરનું અંતર રાખવું અને તમારી ઉઘરસ અને છીંકને ઢાંકેલી રાખવી.



## જરૂર હોય ત્યારે સહ-અલાયદા રહેવું

- બાળક અથવા વ્યક્તિ કે જેને દૈનિક જીવનનિર્વાહમાં મદદની જરૂર હોય તેમને કાળજી અને સહાય આપશો (જેમકે સ્નાન, ખાવુંપીવું, કપડા પહેરવા) જો તેમને સ્વ-અલાયદા રહેવાની આવશ્યકતા હોય.
- કાલજીદાતાઓએ પોતાની જાતને અને ઘરમાં રહેતા અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે વધારાની તકેદારી રાખવી જેમાં સમાવેશ થાય છે માસ્ક પહેરવો, વારંવાર હાથ ધોવા, અને ઘરમાં અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું.



## COVID-19 વોલન્ટરી આઈઝોલેશન હાઉસિંગ પ્રોગ્રામ

જો તમે ઘરે સ્વ-અલાયદા રહી શકો તેમ ન હોવ તો પીલમાં મફત આઈઝોલેશન હોટેલો ઉપલબ્ધ છે. અમારો COVID-19 વોલન્ટરી આઈઝોલેશન હાઉસિંગ પ્રોગ્રામ ગુણવત્તા સભર હોટેલ રૂમ પ્રદાન કરે છે જે પ્રાઇવેટ અને સુરક્ષિત છે. વધુ માહિતી માટે 905-281-1269 પર પીલ હ્યુમન સર્વિસિસને કૉલ કરો અથવા અહીં અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો:

[peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home](https://peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home)

આ દસ્તાવેજ પબ્લિક હેલ્થ ઓન્ટારિઓની અરવાનગીથી અનુકૂળ કરવામાં આવ્યો છે. ત્રાહિત પક્ષો દ્વારા PHO દસ્તાવેજોના અનુવાદ/ફેરફારો/અનુકૂળનના પરિણામે પ્રકાશિત કોઈપણ સામગ્રી માટે પબ્લિક હેલ્થ ઓન્ટારિઓ જવાબદારી સ્વીકારતા નથી.

આ દસ્તાવેજની માહિતી 06 મે 2022ના રોજથી અમલી છે.

CANTS -0526 22/05

વધુ જાણકારી માટે [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) ની મુલાકાત લો.

@regionofpeel

@peelregion.ca

@regionofpeel

**Region of Peel**  
working with you