

## તમારા ઘરમાં બીજાઓથી સ્વયં અલગ રહેનારની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી

COVID-19નો સામનો કરવો તથાવપૂર્ણ છે.

સાથે રહીએ તો આપણે મજબૂત છીએ અને ઘરોમાં ફેલાવો ઓછો કરી શકીએ એમ છીએ.

જો તમે એવા કોઈની સંભાળ લેતા હોવ જેમને COVID-19નાં તબીબી લક્ષણો હોય અથવા જેમનો સંપર્ક COVID-19 સાથે થયો હોય તો તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ હોઈ શકે છે. ઘરે ફેલાવો થતો ઓછો કરવા જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ફક્ત એક જ સંભાળ લેનારની પસંદગી કરો.

તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યનું નિરીક્ષણ કેવી રીતે કરવું અને જો તમને પોતાને બીમાર હોવા જેવું લાગે તો શું કરવું તે અંગે 905-799-7700 પર પીલ પબ્લિક હેલ્થનો સંપર્ક કરો. આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકરોને એ જરૂરથી કહેજો કે તમે એવા કોઈના નજીકના સંપર્ક છો, જેમને COVID-19 થયો છે.

### તમારા હાથને વારંવાર ધુઓ

- જેની તમે સંભાળ લેતા હો એ વ્યક્તિ સાથેના દરેક સંપર્ક પછી તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
- જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો. પહેલાં ભીના વાઇપનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- તમારા હાથને નિકાલ થઈ શકે એવા પેપર ટોવેલ વડે સૂકવો. બીજા કોઈની સાથે સહિયારો ના કરતા હો એવો, ફરીથી વાપરી શકાય એવા ટોવેલ પણ વાપરી શકાય. જ્યારે એ ટોવેલ ભીનો થઈ જાય ત્યારે બદલો.



### માસ્ક, ગ્લવ્સ અને આંખોનું રક્ષણ પહેરો

- જો તમે એ વ્યક્તિની લાળ અથવા શરીરના અન્ય પ્રવાહી તત્વો (દા.ત. લોહી, પરસેવો, લાળ, ઉલટી, પેશાબ અને મળ)ના સંપર્કમાં આવતા હોવ તો બરાબર ફીટ થાય એવો માસ્ક, ગ્લવ્સ અને આંખોનું રક્ષણ (ગોગ્લ્સ અથવા ચહેરાનું રક્ષક આવરણ) પહેરો.



### દરેક ઉપયોગ પછી ગ્લવ્સ, માસ્ક અને આંખોના રક્ષણનો નિકાલ કરો

- તમે સેવા પૂરી પાડી રહો કે તરત ગ્લવ્સ અને માસ્કને કાઢી નાંખો અને તેનો નિકાલ પ્લાસ્ટિકની થેલીવાળી કચરાપેટીમાં કરો.
- પહેલાં ગ્લવ્સ ઉતારો અને તમારા આંખોના રક્ષણને અને પછી તમારા માસ્કને ઉતારતા પહેલાં તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
- તમારા ચહેરાને અડતા પહેલાં અથવા કંઈપણ કરતાં અગાઉ તમારા હાથને ફરીથી સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
- જો તમારી આંખોનું રક્ષણ એક જ વખતના ઉપયોગ માટેનું ના હોય તો, તેને સાબુ અને પાણીથી સાફ કરો અને પછી ડ્રગ આઇડેન્ટિફિકેશન નંબર (DIN) વાળા મંજૂર થયેલા, નક્કર સપાટીના જંતુનાશકથી જંતુરહિત કરો.



## તમારા ઘરમાં મુલાકાતીઓની સંખ્યાને મર્યાદિત કરો

- આવશ્યક (દા.ત. સંભાળ લેતા કાર્યકરો) સિવાયના મુલાકાતીઓ ટાળો.
- જો તમારા પાસે મુલાકાતીઓ હોવા જરૂરી જ હોય, તો દરેક સમયે બીજાઓથી ઓછામાં ઓછા બે મીટરનું અંતર રાખો અને બરાબર ફીટ થાય એવો માસ્ક પહેરો.
- વરિષ્ઠો અને એવા લોકો કે જેમને માંદગીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત. નબળું રોગપ્રતિકારક તંત્ર, તબીબી બીમારીઓ જેવી કે હૃદય રોગ, ડાયાબિટીઝ અને કેન્સર હોય) તેમને બીજાઓથી સ્વયં અલગ રહેલા વ્યક્તિથી અને તેમની સંભાળ લેનારથી દૂર રાખો.



## ઘરની ચીજ-વસ્તુઓ સહિયારી કરવાનું ટાળો

- બીજાઓથી સ્વયં અલગ રહેતી વ્યક્તિ સાથે, જો શક્ય હોય તો ડીશ, પીવાના પ્યાલા, કપ, જમવાનાં વાસણો, ટુવાલ, પથારી અથવા અન્ય વસ્તુઓ સહિયારી કરશો નહીં.
- એ વસ્તુઓ ગરમ પાણીમાં સાબુ અથવા ડિટરજન્ટથી ધુઓ. કોઈ વિશિષ્ટ સાબુની આવશ્યકતા નથી. ડીશ વૉશર્સ અને વોશીંગ મશીનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- સિગારેટ સહિયારી કરશો નહીં.
- શક્ય હોય તો, એક જ બાથરૂમનો ઉપયોગ ટાળશો. નહીંતર, ફ્લશ કરતાં અગાઉ ટોઇલેટનું ઢાંકણું પાડી દેશો.



## સાફ કરો

- તમારા ઘરને ડ્રગ આઇડેન્ટિફિકેશન નંબર (DIN)વાળા ઘરેલુ ક્લીનર્સથી સાફ કરો.
- શૌચાલય, સિંક, નળના હાથા, બારણાના હાથા અને પલંગની બાજુનું ટેબલ જેવી નિયમિત રૂપે સ્પર્શ થતી વસ્તુઓને દૈનિક ધોરણે સાફ કરો.



## ધોવાનાં કપડાં સારી રીતે ધોઈ લો

- લોન્ડ્રી કરતી વખતે તમારે ગલ્વ્સ અને સારી રીતે ફીટ થયેલા માસ્ક પહેરવા જોઈએ. ધોવાનાં કપડાં અલગથી ધોવાની જરૂર નથી.
- તમારા ગલ્વ્સ કાઢ્યા પછી તરત જ તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
- કપડાંને કપડાં ધોવાના સામાન્ય સાબુ અને ગરમ પાણી (60-90°સે) વડે ધુઓ અને બરાબર સૂકવો.



## કચરાને અડતી વખતે સાવચેત રહો

- તમામ કચરો રાબેતા મુજબની કચરાપેટીઓમાં જઈ શકે છે.
- જ્યારે કચરાપેટી ખાલી કરો, ત્યારે વપરાયેલા ટિશ્યુને તમારા હાથથી સ્પર્શ ન કરો તેની કાળજી રાખો. કચરાપેટી પ્લાસ્ટિકની થેલીવાળી હોય તો કચરાના નિકાલને વધુ સલામત બનાવે છે.
- કચરાની ટોપલી ખાલી કર્યા પછી સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ સાફ કરો.



આ દસ્તાવેજને પબ્લિક હેલ્થ ઓન્ટારિયોની પરવાનગીથી અનુકૂલિત કરવામાં આવ્યો હતો. પબ્લિક હેલ્થ ઓન્ટારિયો, ત્રીજા પક્ષો દ્વારા PHO દસ્તાવેજોના અનુવાદ / ફેરફારો / અનુકૂલનના પરિણામે થયેલ કોઈપણ પ્રકાશનની સામગ્રી માટે કોઈ જવાબદારી સ્વીકારતું નથી.

આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી એપ્રિલ 16, 2021 સુધીની અધતન છે

CDS-0527 21/04

વધુ માહિતી માટે [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) ની મુલાકાત કરો

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

**Region  
of Peel**  
working with you