

નોવેલ કોરોનાવાયરસ (COVID-19)

સ્વયં-અલગ થવું

સંભાળ રાખનારાઓ, ઘરના સભ્યો અને નજીકના સંપર્કો માટે માર્ગદર્શિકા

જો તમે વાઈરસવાળા વ્યક્તિની સંભાળ લઈ રહ્યા છો અથવા તેની સાથે રહેતા હો, તો તમને 'નજીકના સંપર્ક' માનવામાં આવે છે.

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 હાથ વારંવાર ધુઓ

- ચેપગ્રસ્ત 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.



માસ્ક, ઝલ્લ અને આંખોનું રક્ષણ પહેરો

- જો તમે એ વ્યક્તિની લાળ અથવા શરીરના અન્ય પ્રવાહી તત્ત્વો (દા.ત. લોહી, પરસેવો, લાળ, ઉલટી, પેશાબ અને મળ)ના સંપર્કમાં આવતા હોવ તો માસ્ક, ઝલ્લ અને આંખોનું રક્ષણ (ગોગલ્સ અથવા ચહેરાનું રક્ષક આવરણ) પહેરો.



દરેક ઉપયોગ પછી ઝલ્લ, માસ્ક અને આંખોના રક્ષણનો નિકાલ કરો

- તમે સેવા પૂરી પાડી રહો કે તરત ઝલ્લ અને માસ્કને કાઢી નાંખો અને તેનો નિકાલ પ્લાસ્ટિકની થેલીવાળી કચરાપેટીમાં કરો.
- જો તમારી આંખનું રક્ષણ એક જ વખતના ઉપયોગ માટેનું ન હોય તો, તેને સાબુ તથા પાણી વડે સાફ કરો અને પછી જેને ડ્રગ આઇડેન્ટિફિકેશન નંબર (DIN) મળેલો હોય એવા નક્કર સપાટી માટે મંજૂર થયેલા જંતુનાશક વડે તેને જંતુરહિત કરો.
- પહેલાં ઝલ્લ 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.



તમારા ઘરમાં મુલાકાતીઓની સંખ્યાને મર્યાદિત કરો

- આવશ્યક (દા.ત. સંભાળ લેતા કાર્યકરો) સિવાયના મુલાકાતીઓ ટાળો.
- જો તમારી પાસે મુલાકાતીઓ હોવા જરૂરી જ હોય, તો દરેક સમયે બીજાઓથી ઓછામાં ઓછા બે મીટરનું અંતર રાખો.
- ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિથી વરિષ્ઠો અને એવા લોકો કે જેમને માંદગીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત. નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, તબીબી બીમારીઓ જેવી કે હૃદય રોગ, ડાયાબિટીઝ અને કેન્સર હોય) તેમને દૂર રાખો.



ઘરની ચીજ-વસ્તુઓ સહિયારી કરવાનું ટાળો

- સ્વ-અલગતા હેઠળની વ્યક્તિ સાથે ડીશ, પીવાના પ્યાલા, કપ, જમવાનાં વાસણો, ટુવાલ, પથારી અથવા અન્ય વસ્તુઓ સહિયારી કરશો નહીં.
- ઉપયોગ કર્યા પછી, આ વસ્તુઓ ગરમ પાણીમાં સાબુ અથવા ડિટરજન્ટથી ધોવી જોઈએ. કોઈ વિશિષ્ટ સાબુની આવશ્યકતા નથી.
- ડીશવોશર્સ અને વોશિંગ મશીનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- સિગારેટ સહિયારી કરશો નહીં.



સાફ કરો

- તમારા ઘરને નિયમિત ઘરેલું ક્લીનર્સથી સાફ કરો.
- શૌચાલય, સિંક, નળના હાથા, બારણાના હાથા અને પલંગની બાજુનું ટેબલ જેવી નિયમિત રૂપે સ્પર્શ થતી વસ્તુઓને દૈનિક ધોરણે સાફ કરો.



ઘોવાનાં કપડાં સારી રીતે ધોઈ લો

- લોન્ડ્રી અલગ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ એ કરતી વખતે તમારે ઝલ્લ પહેરવા જોઈએ.
- તમારા ઝલ્લ કાઢ્યા પછી તરત જ તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.



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 કચરાનો નિકાલ સરળ અને 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.

peelregion.ca/coronavirus અથવા **905-799-7700**, કેલેડોન **905-584-2216**
પરથી ભરોસાપાત્ર માહિતી સાથે અદ્યતન રહો

આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી જૂન 23, 2020 સુધીની અદ્યતન છે