

કોવિડ-19 વિશે તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

કોવિડ-19

કોવિડ-19 ન્યૂ કોરોનાવાઈરસ દ્વારા થતો એક શ્વસનતંત્રની બિમારી છે. કોવિડ-19 નું પૂર્ણરૂપ કોરોના વાઈરસ રિસીઝ 2019 છે, જે વર્ષમાં તેની શોધ થઈ તેનાં પરથી છે.

પ્રસારણ

આ વાઈરસ કોવિડ-19 ધરાવતી વ્યક્તિનાં શ્વસનતંત્રનાં ટીપાંઓ સાથે નજીકનાં સંપર્કમાં આવવાથી ફેલાય છે. આ ટીપાંઓ કોઈ વ્યક્તિને ઉધરસ આવે, છીંક આવે, વાતો કરે અને શ્વસન વખતે બને છે. જ્યારે વ્યક્તિ ગાય છે, હાસ્ય કરે છે કે મોટેથી વાતો કરે છે ત્યારે આ ટીપાંઓ બે મીટર/છ ફૂટથી વધારે અંતર કાપી શકે છે. વાઈરસ ધરાવતી સપાટીનો સ્પર્શ કર્યો બાદ તમારા મુખ, નાક અથવા આંખોને સ્પર્શ કરવાથી તમને પણ કોવિડ-19 આવી શકે છે.

લક્ષણો

લક્ષણો દેખાતા 14 દિવસો સુધીનો સમય લાગી શકે છે. સૌથી સામાન્ય [લક્ષણો](#) નવો અથવા ઊંચો તાવ, ઉધરસ, સ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, ગળાનો સોજો, વહેતું નાક, સ્વાદ કે ગંધની ક્ષમતા ગુમાવવી, ઉબકા આવવા, ઝાડા થવા, અને ગળે ઉતારવામાં મુશ્કેલી પડવી છે.

મોટી ઉંમરનાં પુખ્તો અને બાળકો પણ ટાઢ, માથાનો દુઃખાવો, સામાન્ય કરતા વધારે નિદ્રા લેવી, અવ્યવસ્થિતતા અનુભવવી, મૂંઝવણ, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, ચક્કર વવા, નબળાઈ, કે પડી જવા જેવા સામાન્ય લક્ષણો ધરાવી શકે છે.

કેટલાક બાળકોને ખુબ જ વિરલ સ્થિતિ થઈ શકે છે જે બળતરા પેદા કરતી હોય છે. જો બાળક સાજું ન થઈ રહ્યું હોય અથવા ફોલ્લી થાય, લાંબા-ગાળાનો તાવ આવે, લાલ આંખો બને અને/અથવા તેઓનાં હાથ અને પગમાં સોજાઓ આવે તો તુરંત જ તબીબી કાળજી મેળવો.

કેટલાક લોકોને હળવા લક્ષણો અથવા બિલકૂલ લક્ષણો ન હોઈ શકે. જે લોકોને કોવિડ-19 હોય પરંતુ લક્ષણો ન હોય તેઓ હજુ પણ વાઈરસનો ફેલાવો કરી શકે છે. નબળું રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા, પ્રવર્તમાન આરોગ્યની સ્થિતિઓ ધરાવતા, કે 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં લોકો ગંભિર બિમારી માટેનાં ઉંચા જોખમ પર હોય છે.

દરેક વ્યક્તિને સુરક્ષિત રાખવા માટે લેવાનાં પગલાઓ

- તમારા ઘરની બહારની બિન જરૂરી મુસાફરીઓને મર્યાદિત કરો.
- અન્ય લોકોથી બે મીટર/છ ફૂટનું અંતર રાખો.
- માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ પહેરો.
- સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ અવારનવાર ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો (70-90% આલ્કોહોલ) ઉપયોગ કરો.
- ધોયા વગરનાં હાથથી તમારા ચહેરાનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે તમારા હાથની બાંધ અથવા ટિશ્યૂથી ઢાંકો. તુરંત જ ટિશ્યૂ કચરામાં ફેંકી દો અને તમારા હાથ ધોઈ નાંખો.
- વધારે સ્પર્શ કરવામાં આવતો હોય તેવી સપાટીઓ અને વસ્તુઓ સાફ કરો અને ડિસઈન્ફેક્ટ કરો.
- જો તમને બિમારી જણાતી હોય તો ઘર પર રહો.
- બિમાર હોય તેવા અન્ય લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક કરવાનું ટાળો.
- [કોવિડ એલર્ટ એપ](#) ડાઉનલોડ કરો જેથી કોવિડ-19 થી સંક્રમિત થયેલી કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમે નજીકનાં સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તો તમને પ્રત્યક્ષ રીતે સૂચિત કરી શકાય.

માસ્કનો પેટાકાયદો

7 જુલાઈ, 2020 થી, ટોરોન્ટોમાં દરેક વ્યક્તિએ ઈન્ડોર જાહેર વિસ્તારોમાં માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ પહેરવું અનિવાર્ય છે. માસ્ક પહેરવાથી કોવિડ-19 નો ફેલાવો ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. માસ્ક પહેરવામાં પણ, તમારા હાથ અવારનવાર ધોવા, અન્ય લોકોથી બે મીટર/છ ફૂટ દૂર રહેવું, અને તમે બિમાર હોવ તો ઘર પર રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. ટોરોન્ટો શહેરનાં [માસ્કનાં પેટાકાયદા](#) વિશે અને [કપડાનું માસ્ક](#) કેવી રીતે બનાવવું તે અંગે વધુ જાણો.

તપાસણી

જો તમને કોવિડ-19 નાં લક્ષણો હોય અથવા તમે કોવિડ-19 હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિનાં નજીકનાં સંપર્કમાં આવ્યા હોવ, તો તપાસ કરાવી લો. જો તમને પ્રશ્નો હોય તો 1-866-797-0000 પર ટેલીફોનથી, તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને, અથવા [આકારણી કેન્દ્ર](#) પર કોલ કરો. [તપાસનાં પરિણામો](#) ઓનલાઈન ઉપલબ્ધ છે. જો તમારી તપાસ નેગેટિવ આવે છે, તો તમારા લક્ષણો દૂર થયા હોય પછી 24 કલાક બાદ સેલ્ફ-આઈસોલેટ થવાનું બંધ કરી શકો છો, સેલ્ફ-આઈસોલેશન પર વધુ માહિતી નીચે આપેલી છે.

સેલ્ફ-આઈસોલેશન

ઘર પર રહો અને 14 દિવસો સુધી [સેલ્ફ-આઈસોલેટ](#) થાઓ જો તમને આ હોય:

- કોવિડ-19 ની તપાસ પોઝિટિવ આવી હોય
- કોવિડ-19 ધરાવતી વ્યક્તિનાં નજીકનાં સંપર્કમાં આવ્યા હોવ
- છેલ્લા 14 દિવસોમાં યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ સહિત, કેનેડા બહારથી યાત્રા કરી પરત ફર્યા હોવ
- તેમ કરવા માટે પબ્લિક હેલ્થ દ્વારા નિર્દેશિત કરવામાં આવ્યું હોય.

જો તમને કોવિડ-19 નાં લક્ષણો હોય, તો તેઓ હળવા હોય તો પણ ઘર પર રહો અને તપાસ કરાવી લો, અને તમારા પરિણામોની તમે રાહ જોઈ રહ્યા હોવ ત્યારે [સેલ્ફ-આઈસોલેટ](#) થાઓ.

સારવાર

જો તમે ખુબ જ બિમાર ન હોવ તો કોવિડ-19 માટે કોઈ ચોક્કસ સારવાર નથી. જો લક્ષણોથી રાહત મેળવવા તમને મદદની જરૂર હોય તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને કોલ કરો. જો તમને અથવા કોઈ અન્ય વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો 911 પર કોલ કરો.

છેતરપિંડી અને કૌભાંડોથી સાવધ રહો

કોવિડ-19 નિયંત્રણ માટે હજુ કોઈ દવાઓ મંજૂર થઈ નથી. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમારી વ્યક્તિગત માહિતી તેઓને આપવા માટે તમને સમજાવવા માટે ખોટું બોલે છે ત્યારે તે ફ્રિશિંગ કહેવાય છે. ટોરોન્ટો પબ્લિક હેલ્થ સ્ટાફ તમને કદાપી તમારો ક્રેડિટ કાર્ડ અથવા સોશિયલ ઈન્શ્યોરન્સ નંબર આપવા માટે નહીં કહે.

વધુ માહિતી માટે: અમારી વેબસાઈટ toronto.ca/COVID19 ની મુલાકાત લો અથવા અમને 416-338-7600 પર કોલ કરો.