TORONTO Public Health

COVID-19 FACT SHEET

17 મે, 2021 નાં રોજ પુનરાવર્તિત કર્યું

કોવિડ-19 વિશે આપણે શું જાણીએ છીએ

કોવિડ-19

કોવિડ-19 ન્યુ કોરોનાવાયરસ દ્વારા થતી એક શ્વસનની બિમારી છે. તે મુખ્યત્વે ફેફસાઓને અસર કરે છે, પરંતુ હૃદય અથવા મગજને પણ નુકશાન કરી શકે છે. કોવિડ-19 ધરાવતા કેટલાક લોકો ચેપ દૂર થયા બાદ મહિનાઓ સુધી લક્ષણો ધરાવતા હોય છે. લાંબા-ગાળાનાં લક્ષણોમાં થકાવટ, શ્વાસ ચઢવો, ઉધરસ, સાંધાનો દુઃખાવો, ભારે હૃદયનાં ધબકારા, એકાગ્ર થવામાં મુશ્કેલી પડવી, ચામડીનાં ચકામા અથવા વાળ ખરવાનો સમાવેશ થઇ શકે છે.

કોરોનાવાયરસ સુષુપ્ત રહેવાનું અને બદલાવાનું ચાલું રાખે છે. ઓન્ટેરિયોમાં હાલમાં વિભિન્ન પ્રકારો રહેલા છે. તેઓ ચેપને વધારે સરળતાથી ફેલાવે છે અને વધારે ગંભિર બિમારી પેદા કરે છે.

પ્રસારણ

કોવિડ-19 નો ફેલાવો શ્વસનનાં બિંદુઓ અને એરોસોલથી થાય છે, મોટેભાગે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિનાં નિકટનાં સંપર્કથી. વ્યક્તિ લક્ષણો દર્શાવવાનું ચાલું કરે તે પહેલાથી પ્રસારણ થઇ શકે છે.

કોવિડ-19 આનાંથી ફેલાઇ શકે છે:

- આલિંગન કે ચુંબન કરવાથી
- જ્યારે લોકો નિકટમાં ભેગા થાય, વાતો કરે, હસે, ગાય, છિંક ખાય કે ઉધરસ ખાય
- જ્યારે લોકો શારીરિક અંતર જાળવવાનું ભૂલીને વાતોમાં મશગૂલ થઇ જાય
- ભીડવાળી ઇનડોર જગ્યાઓમાં
- વાયરસથી પ્રદૂષિત થયેલી સપાટીઓનો સ્પર્શ કર્યા બાદ મુખ, નાક અથવા આંખોનો સ્પર્શ કરવાથી

કોવિડ-19 લાંબા અંતર પર હવાથી, વેન્ટિલેશન યંત્રણાઓથી કે ખોરાક અને પાણીથી ફેલાતો હોવાનું જાણકારીમાં નથી. કોવિડ-19 પ્રસારણ, એરોસોલ અને વેન્ટિલેશન વિશે વધુ જાણકારી મેળવો.

લક્ષણો

કોવિડ-19 નાં સામાન્ય **લક્ષણો** તાવ, ઉધરણ, ગળા નીચે ઉતારવામાં તકલીફ પડવી, ગળાનો સોજો, વહેતું નાક, સ્વાદ કે ગંધની ક્ષમતા ગુમાવવી, ઉબ્કા આવવા, ઉલ્ટી થવી, ઝાડા થવા, અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલૂ પડવી છે. લક્ષણો દેખાવામાં 14 દિવસો સુધીનો સમય લાગી શકે છે. વધારે ઉંમરનાં પુખ્તો અને બાળકોને પણ ટાઢ આવવી, માથાનો દુઃખાવો થવો, સામાન્ય કરતા વધારે ઉંઘ આવવી, અવ્યવસ્થિતતા, ગૂંચવાડાનો અનુભવ થવો, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, ચક્કર આવવા, નબળાઇ, અથવા પડી જવા જેવા સામાન્ય લક્ષણો હોઇ શકે છે.

જટિલતાઓની સંભાવના

વધારે ઉંમરનાં પુખ્તો અને આરોગ્યની બિમારીઓ ધરાવતા લોકો ગંભિર બિમારીનાં વધારે મોટા જોખમ પર રહેલા છે, જેઓને હોસ્પિટલની સંભાળની જરૂર પડે છે. વિરલ કિસ્સાઓમાં, કેટલાક બાળકોને અસામાન્ય બળતરા થવાની બિમારી થઇ શકે છે. જો બાળકમાં સુધારો ન થઇ રહ્યો હોય અથવા ચકામું, લાંબો સમય રહેતો તાવ, ગુલાબી આંખો અને/અથવા હાથ અને પગમાં સોજાઓ આવે તો તુરંત જ તબીબી ધ્યાન મેળવો.

17 મે, 2021 નાં રોજ પુનરાવર્તિત કર્યું

દરેક વ્યક્તિને સુરક્ષિત રાખવા માટેનાં પગલાઓ

- કોવિડ-19 માટેની રસી મેળવો.
- તમારા ઘર બહારની બિનજરૂરી મુલાકાતો મર્યાદિત કરો.
- જો તમને અસ્વસ્થતા લાગતી હોય તો ઘર પર રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ થાઓ. તપાસ કરાવી લો.
- અન્ય લોકોથી ઓછામાં ઓછું બે મીટરનું અંતર જાળવી રાખો.
- જ્યારે શારીરિક અંતર જાળવવું મુશ્કેલ હોય ત્યારે ઈનડોર જાહેર સ્થળોમાં અને બહાર ચહેરાનું માસ્ક પહેરો.
- અવારનવાર તમારા હાથ ધુઓ અથવા આલ્કોહોલ-આધારિત સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.
- ધોયા વગરનાં હાથથી તમારા ચહેરાનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- તમે ઉધરસ કે છિંક ખાતા હોવ ત્યારે તેને હાથ અથવા ટિશ્યૂથી ઢાંકો.
- વધારે પ્રમાણમાં સ્પર્શ થતો હોય તેવી સપાટીઓને સાફ કરો અને જંતૂરહિત કરો.
- કોવિડ ઍલર્ટ મોબાઈલ ઍપ ડાઉનલોડ કરો.

જો તમને લક્ષણો હોય તો શું કરવું

જો તમને કોવિડ-19 નાં એક અથવા વધારે લક્ષણો હોય, અથવા કોવિડ-19 હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિનાં તમે નિકટનાં સંપર્કમાં આવ્યા હતા, તો તપાસ કરાવી લો. તમારી નજીકnited. Make an appointment at an આકારણી કેન્દ્ર પરની એપોઈન્ટમેન્ટ લઈ લો. તમારી તપાસનાં પરિણામની તમે રાહ જોઈ રહ્યા હોવ ત્યારે ઘર પર રહો અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ થાઓ.

સેલ્ફ-આઈસોલેટ થવાનો અર્થ ઘર પર રહેવું અને અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું થાય છે, તમારા ઘરનાં લોકો સહિત, કારણ કે તમે ચેપી હોઈ શકો છો. બહાર, જાહેર સ્થળોએ ન જાઓ કતે જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ ન કરો. ઓનલાઈન ખરીદી કરો અથવા તમારા માટે પૂરવઠાઓ પિક અપ કરવા માટે મિત્રને કૉલ કરો. જો તમને તમારા લક્ષણોમાં રાહત મેળવવા માટે મદદની જરૂર હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને કૉલ કરો. જો તમને અથવા અન્ય કોઈ વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો 911 પર કૉલ કરો.

વેન્ટિલેશન અથવા હવાનો પ્રવાહ

સારો હવાનો પ્રવાહ કોવિડ-19 નો ફેલાવો ઓછો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા ઘરમાં સારો હવાનો પ્રવાહ સુનિશ્ચિત કરવા માટે:

- જો સુરક્ષિત હોય અને શક્ય હોય, તો બારીઓ અને દરવાજાઓ ખુલ્લા રાખો.
- તમારી હીટિંગ અને એર કન્ડિશનિંગ યંત્રણાઓની સારી જાળવણી રાખો.
- તમારી ફર્નેસ, એર કન્ડિશનર વગેરે સાથે સાનુકૂળ હોય તેવા સર્વોચ્ચ ક્ષમતાવાળા ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરો.
- જ્યારે સિલિંગ અથવા પોર્ટેબલ પંખાનો ઉપયોગ કરતા હોવ, ત્યારે ઉપર તરફી હવાનાં પ્રવાહનાં પરિભ્રમણનો ઉપયોગ કરો.
- હવા માટેનાં ખાંચા આસપાસનાં વિસ્તારોમાંથી ફર્નિચર વગેરે જેવી વસ્તુઓનાં અવરોધો દૂર કરો.

પોર્ટેબલ એર ક્લીનરો કોવિડ-19 નો ફેવાવો અટકાવે તેવું નિરૂપણ કરતા કોઈ પૂરાવાઓ નથી પરંતુ ઈનડોર સ્થળોમાં સારો હવાઉજાસ મદદ કરી શકે છે. પોર્ટેબલ એર ક્લીનરો સારા હવાઉજાસ વગરનાં વિસ્તારોમાં ઉપયોગી બની શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, બારીઓ વગરનાં નાનકડા ઓરડામાં.

17 મે, 2021 નાં રોજ પુનરાવર્તિત કર્યું

કોવિડ-19 રસીકરણ

ઓન્ટેરિયોમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી કોવિડ-19 રસીઓ આરોગ્યની બિમારીઓ ધરાવતા, નબળા રોગપ્રતિકારક તંત્રો ધરાવતા, ઑટો-ઈમ્યુન વિકારો ધરાવતા અને સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતા લોકો સહિતનાં મોટાભાગનાં લોકો માટે સુરક્ષિત છે. રસીઓ કોવિડ-19 થી થતી ગંભિર બિમારીઓ અટકાવવામાં અસરકારક છે. રસીકરણ ફરજીયાત નથી, પરંતુ દરેક વ્યક્તિને બને તેટલા વહેલા રસી લઇ લેવા માટે પ્રબળ રીતે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. કોવિડ-19 રસીઓ વિશે વધુ જાણકારી મેળવો.

વધુ માહિતી

toronto.ca/COVID19 પર અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો અથવા અમને 416-338-7600 પર કૉલ કરો.