

## COVID-19 માટે પરીક્ષણ કરેલ વ્યક્તિઓ માટે અનુસરવાના સૂચનો

### મારું પરીક્ષણ શા માટે કરવામાં આવ્યું?

#### હું આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર છું

- નીચેનું માર્ગદર્શન આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકરોને લાગુ પડતું નથી. [COVID-19 પરીક્ષણ અને ક્લિયરન્સ પર ત્વરિત માર્ગદર્શન અંગે જાહેર આરોગ્ય માર્ગદર્શિકાનો સંદર્ભ લો](#) અને જો લાગુ પડે તો તમારા વ્યવસાયિક આરોગ્ય અને સલામતી વિભાગ સાથે અનુસરો.

### મને લક્ષણો નથી, પરંતુ હું COVID-19 ના કેસના ઘનિષ્ટ સંપર્કમાં આવ્યો છું અથવા છેલ્લા 14 દિવસમાં મેં કેનેડાની બહાર પ્રવાસ કર્યો છે .

- તમારે કેસના સંપર્કમાં આવ્યાના છેલ્લા દિવસથી અથવા ઓન્ટારીયોમાં પાછા ફર્યા પછીના દિવસથી 14દિવસો સુધી તમારે [સેલ્ફ-આઈસોલેટ](#) થવું જોઈએ, પછી ભલે તમારું પરીક્ષણ પરિણામ નકારાત્મક હોય, કારણ કે લક્ષણો દેખાવા માટે તે કેટલોક સમય લઈ શકે છે.
- જો તમને ફક્ત [COVID ચેતવણી એપ્લિકેશન](#) દ્વારા સંપર્કમાં આવવાની સૂચના મળી છે, જો તમારું પરીક્ષણ પરિણામ નકારાત્મક છે, તો તમારે હવે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવાની જરૂર રહેશે નહીં.
- જો પરિવારનાં સભ્યોમાં લક્ષણો ન હોય તો તેઓ કામ પર/શાળાએ જઈ શકે છે.

### મને લક્ષણો છે, પરંતુ હું કોઈ કેસના ઘનિષ્ટ સંપર્કમાં આવ્યો નથી, અને મેં પાછલા 14દિવસમાં કેનેડાની બહાર પ્રવાસ કર્યો નથી

- તમારા પરીક્ષણ પરિણામોની રાહ જોતા તમારે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવું આવશ્યક છે.
- જો તમારું પરીક્ષણ સકારાત્મક છે, તો તમારા લક્ષણો શરૂ થયા પછી 10 દિવસ\* માટે સેલ્ફ આઈસોલેટ રહો. 10 દિવસ\* પછી જો તમને તાવ આવતો નથી અને ઓછામાં ઓછા 24 કલાક માટે તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો જોવા મળે તો તમે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવાનું બંધ કરી શકો છો.
- જો તમારું પરીક્ષણ નકારાત્મક છે, જો તમને તાવ આવતો નથી અને ઓછામાં ઓછા 24 કલાક માટે તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો જોવા મળે તો તમે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવાનું બંધ કરી શકો છો.
- જો પરિવારનાં સભ્યોમાં લક્ષણો ન હોય તો તેઓ કામ પર/શાળાએ જઈ શકે છે.

### મને COVID -19 ના લક્ષણો છે અને હું કોઈ કેસના ઘનિષ્ટ સંપર્કમાં આવ્યો છું અથવા છેલ્લા 14 દિવસમાં કેનેડાની બહાર પ્રવાસ કર્યો છે .

- જો તમારું પરીક્ષણ નકારાત્મક છે, તો તમે કેસના સંપર્કમાં આવ્યા હતા અથવા ઓન્ટારીયો પાછા આવ્યા હતા તે દિવસથી તમારે 14 દિવસ સુધી ઘરે રહેવું અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ થવું આવશ્યક છે.
- જો તમારું પરીક્ષણ સકારાત્મક છે, તો લક્ષણો શરૂ થયા પછી તમારે ઘરે જ રહેવું અને 10 દિવસો\* સુધી સેલ્ફ આઈસોલેટ થવું આવશ્યક છે. 10 દિવસ\* પછી જો તમને તાવ ન આવે અને ઓછામાં ઓછા 24 કલાક માટે તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો જોવા મળે તો તમે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવાનું બંધ કરી શકો છો.
- પરિવારના બધા સભ્યોએ સકારાત્મક પરીક્ષણ આવનાર વ્યક્તિ સાથે હતા તેના છેલ્લા દિવસથી 14 દિવસો માટે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવું આવશ્યક છે. શક્ય તેટલી વહેલી તકે [એસેસમેન્ટ સેન્ટર](#) માં પરીક્ષણ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરો.

\*જો તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા અને ICU કક્ષાની સંભાળની આવશ્યકતા હતી અથવા તીવ્ર નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ હતી તો (દા. ત. તમે કેન્સરની કીમોથેરાપીથી પસાર થઈ રહ્યા છો) 20દિવસ માટે સેલ્ફ આઈસોલેટ થાવ.

**મને લક્ષણો નથી, હું કોઈ કેસના ઘનિષ્ટ સંપર્કમાં આવ્યો નથી, અને મેં છેલ્લા 14 દિવસમાં કેનેડાની બહાર પ્રવાસ કર્યો નથી**

- તમારા પરીક્ષણ પરિણામોની રાહ જોતા હોવ ત્યારે તમારે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવું જરૂરી નથી.
- જો તમારું પરીક્ષણ સકારાત્મક છે, તો તમારા પરીક્ષણના દિવસ પછી 10 દિવસો\* માટે સેલ્ફ આઈસોલેટ થાવ.

**નોંધ:** ઉપરોક્ત તમામ સંજોગો માટે, જ્યારે તમે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવાનું પૂર્ણ કરો છો, ત્યારે બીજાઓથી વ્યક્તિગત અંતર રાખવાનું ચાલુ રાખો, તમારા હાથને વારંવાર સાફ કરો, સેલ્ફ-મોનીટર કરો અને જો તમને કોઈ COVID-19 લક્ષણો માંથી કોઈ એક વિકસિત થાય છે, તો ફરીથી પરીક્ષણ કરાવો. બધા બંધ સાર્વજનિક સ્થાનો પર પણ (શહેરના ટોરોન્ટો કાયદા દ્વારા and O. Reg 364) અને જ્યારે વ્યક્તિગત અંતર રાખવું શક્ય નથી ત્યારે માસ્ક પહેરો અથવા ચહેરો ઢાંકીને રાખો.

**તમારા પરીક્ષણનું પરિણામ કેવી રીતે મેળવશો**

- <https://covid-19.ontario.ca/> ની મુલાકાત લો અને "ચેક યોર રીઝલ્ટ" પર ક્લિક કરો.
- ટોરોન્ટોના રહેવાસીઓ કે જેઓને તેમના પરિણામો મેળવવામાં મુશ્કેલી પડે છે તેઓ ટોરોન્ટો જાહેર આરોગ્ય (TPH) નો 416-338-7600 પર સંપર્ક કરી શકે છે.
- હેલ્થ કાર્ડ વિનાના વ્યક્તિઓએ આકારણી કેન્દ્ર અથવા પરીક્ષણ ચિકિત્સકને અનુસરવું આવશ્યક છે.
- જો તમારું પરીક્ષણ પરિણામ સકારાત્મક છે, તો **TPH** જ્યારે તમે આઈસોલેટ થાવનું અટકાવી શકો છો ત્યારે તમને જણાવવા માટે તમારો સંપર્ક કરશે.

**"કેસના ઘનિષ્ટ સંપર્ક"નો અર્થ શું થાય છે?**

- કેસનો ઘનિષ્ટ સંપર્ક એ છે કે કોઈક કે જેણે છેલ્લા 14 દિવસોમાં કોઈની સાથે નિકટ વ્યક્તિગત સંપર્ક કર્યો હોય જેનું પરીક્ષણ સકારાત્મક આવ્યું છે અથવા તેને **COVID-19**ના લક્ષણો છે.
- ઘનિષ્ટ વ્યક્તિગત સંપર્કમાં સમાવિષ્ટ છે:
  - એક જ રૂમ, કામના સ્થાન અથવા 15 મિનિટથી વધુ સમય માટે વિસ્તારમાં બે મીટર/છ કુટથી ઓછા અંતર જેટલું દૂર રહેવું જોઈએ
  - એક જ ઘરમાં રહેતા હોવ
  - જો તમે આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર છો, તો સતત યોગ્ય વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક ઉપકરણો પહેર્યા વિના વ્યક્તિને સંભાળ પૂરી પડી રહ્યા હોવ.

**નકારાત્મક પરીક્ષણનો અર્થ શું છે?**

- જો તમારું **COVID-19** માટે નકારાત્મક પરીક્ષણ આવે છે, તો તેનો અર્થ એ કે તમારો નમૂનો એકત્રિત થયો તે સમયે તમને શોધપાત્ર વાયરસ નહોતો.
- નકારાત્મક પરીક્ષણનો અર્થ એ નથી કે તમે બિમાર પડશો નહીં. તેનો અર્થ એ પણ નથી કે તમે ભવિષ્યમાં **COVID-19** નું પરીક્ષણ સકારાત્મક હોય તેના સંપર્કમાં આવશો નહીં, અથવા બિમાર થશો નહીં.

**જો મને લક્ષણો ન હોય તો સકારાત્મક પરીક્ષણનો અર્થ શું છે?**

- જ્યારે નમૂનામાં વાયરસ હોય છે, ત્યારે તે લેવાથી પરીક્ષણ ખૂબ અસરકારક બને છે.
- જો **COVID-19** વાળી વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ ગઈ છે અને તે વધુ ચેપી ન હોય, તો પણ તેઓનું સકારાત્મક પરીક્ષણ આવી શકે છે. જે વ્યક્તિઓનું સકારાત્મક પરીક્ષણ આવ્યું છે જો તેઓએ સેલ્ફ આઈસોલેશન પૂર્ણ કરી લીધું હોય અને લક્ષણો ન હોય તો તેમને ફરીથી પરીક્ષણ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

- **COVID-19** પર સંશોધન હજી વિકસિત છે.
- જો તમને ક્યારેય લક્ષણો ન આવ્યા હોય તો પણ સકારાત્મક પરીક્ષણનું મહત્વ અજ્ઞાત છે.
- જ્યારે તમને લક્ષણો ન હોય તો પણ, તમારું સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું હોય ત્યારે તમારે લક્ષણો માટે સેલ્ફ આઈસોલેટ થવું જોઈએ અને મોનિટર કરવું જોઈએ.

### શું પરીક્ષણ મને કહી શકે છે કે શું મને ભૂતકાળમાં **COVID-19** હતો (પરંતુ હવે નથી) ?

- ના, પરીક્ષણ ફક્ત ત્યારે જ નક્કી કરે છે કે જ્યારે તમને પરીક્ષણ હાથ ધરવામાં આવે ત્યારે **COVID-19** છે.
- જો કોઈને ભૂતકાળમાં **COVID-19** હતો ત્યારે તે ઓન્ટારીયોમાં ઉપલબ્ધ નથી તે નક્કી કરવા માટેનાં પરીક્ષણો.

### વધુ માહિતી માટે

- વધુ માહિતી માટે, [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ની મુલાકાત લો અથવા **TPH** ને **416-338-7600** પર કોલ કરો