

જો તમે કોવિડ-19 થી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના સીધા સંપર્કમાં આવો છો તો તમે શું કરશો

ઓક્ટોબર 12, 2021

જો તમને એવી સૂચના આપવામાં આવી હોય કે તમે એવી કોઈ વ્યક્તિના સીધા સંપર્કમાં આવ્યા છો જેને કોવિડ-19 છે:



તમે પોતે આઇસોલેટ થઈ જાઓ

- જેમનું કોવિડ-19 પરીક્ષણ પોઝિટિવ આવ્યું છે એવી વ્યક્તિ સાથેના છેલ્લા સંસર્ગની તારીખથી 10 દિવસ માટે તમારે પોતાએ આઇસોલેટ થવું અનિવાર્ય છે. તમારી સેલ્ફ-આઇસોલેશન ક્યારે પૂરું થશે એ પબ્લીક હેલ્થ તમને જણાવશે.
- જો તમને કોઈ લક્ષણો નથી અને તમે રસીના બધા ડોઝ લઈ લીધા છે* અથવા હાલમાં જ તમને કોવિડ-19 નો ચેપ લાગી ચૂક્યો છે** તો તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાનું રહેતું નથી, સિવાય કે પબ્લીક હેલ્થ દ્વારા નિર્દેશિત કરવામાં આવેલ હોય. **આમ છતાં તમારે નીચેની સૂચનાઓનું પાલન કરવું રહ્યું.**



દરરોજ કોવિડ-19 ના લક્ષણો પર નજર રાખો:

જો તમે રસીના બધા ડોઝ લઈ લીધા હોય* અથવા હાલમાં જ તમને કોવિડ-19 નો ચેપ લાગી ચૂક્યો હોય** તો પણ તમે દરરોજ કોવિડ-19 ના લક્ષણો પર નજર રાખો. નીચેના પૈકી કોઈ ચિહ્નો જણાય તો તરત તપાસ કરાવડાવો:



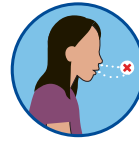
37.8°C થી વધારે તાવ અને/અથવા ઠંડી લાગવી



શરદી-ઉધરસ (કફ)



થાસ લેવામાં મુશ્કેલી



સ્વાદ કે ગંધ ઓછા આવવા અથવા બિલકુલ ન આવવા



ઉલટી, ઉબકા અથવા ઝાડા થવા (18 વર્ષથી નીચેના માટે)



થાક લાગવો, સ્નાયુ અથવા સાંધામાં દુઃખાવો (18 વર્ષથી ઉપરના માટે)



ગળું સૂકાવું



નાકમાંથી પાણી વહેવું અથવા નાક બંધ થઈ જવું



પેડુના ભાગમાં દુઃખાવો



માથાનો દુઃખાવો



આંખો રાતી થવી



ભૂખ ઓછી લાગવી કે બિલકુલ ન લાગવી



જો તમને આમાંથી કોઈ લક્ષણો જણાય તો:

સહેજ પણ વિલંબ કર્યા વિના PCR ટેસ્ટ કરાવો:

- કોવિડ-19 PCR ટેસ્ટ કરાવવા માટે તપાસ કેન્દ્ર ખાતે અપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરાવો.
- લક્ષણો દેખાવાનું શરૂ થયા પછી જો તમારો PCR ટેસ્ટ નેગેટિવ આવે છે તો ફરીથી ટેસ્ટ કરાવો.
- જો તમે રસીના બધા ડોઝ લઈ લીધા છે* અથવા હાલમાં તમને કોવિડ-19 નો ચેપ લાગી ચૂક્યો છે**, તો તમારે તરત ઘરમાં રહી સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જોઈએ અને પરીક્ષણના પરિણામની રાહ જોવી જોઈએ.

ઘરના સભ્યોએ સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જરૂરી છે:

- જ્યાં સુધી તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ નેગેટિવ ન આવે ત્યાં સુધી ઘરની દરેક વ્યક્તિએ સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની જરૂર પડશે, સિવાય કે તેઓએ રસીના બધા ડોઝ લઈ લીધા હોય* અથવા તો હાલમાં જ તેમને કોવિડ-19 નો ચેપ લાગી ચૂક્યો હોય**.

તમારા નોકરીદાતાને સૂચિત કરો અથવા પબ્લીક હેલ્થને આ નંબર પર કોલ કરો: **416-338-7600**.



જો તમને કોઈ લક્ષણો જણાતા ન હોય તો પણ ટેસ્ટ કરાવો

- જો તમને કોઈપણ લક્ષણો જણાતા ન હોય તો પણ તમારે બે PCR ટેસ્ટ કરાવવા જોઈએ: પહેલો શક્ય એટલો જલ્દી અને બીજો સામાન્ય રીતે 1 અઠવાડિયા પછી. આ ટેસ્ટ્સ ક્યારે કરાવવા તે વિશે વધુ જાણકારી પબ્લીક હેલ્થ તમને પ્રદાન કરશે.

જ્યારે તમે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થયા હો ત્યારે તમારા ઘરની દરેક વ્યક્તિએ:

- બીજાઓનું રક્ષણ કરવા માટે જાહેર સ્થળોએ માસ્ક પહેરવું જોઈએ.
- બીજાઓની જગ્યાથી દૂર રહેવું જોઈએ.
- જેમને સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા છે એવા લોકો અથવા વૃદ્ધ વ્યક્તિ સાથેના સંપર્ક સીમિત કરો.
- બીજા લોકોથી બે મીટરનું અંતર રાખો.



*રસીના બધા ડોઝ લેવા (સંપૂર્ણ રસીકરણ) એટલે કોવિડ-19 રસીના તબક્કામાં બીજો ડોઝ લીધા પછી 14 કે તેથી વધારે દિવસ અથવા ઓન્ટારિયો મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ દ્વારા નિર્ધારિત કરવામાં આવે તે મુજબ.

**હાલમાં કોવિડ-19 નો ચેપ લાગી ચૂક્યો એટલે કે છેલ્લા 90 દિવસમાં એ વ્યક્તિનું કોવિડ-19 પરીક્ષણ પોઝિટિવ આવી ચૂક્યું છે અને પબ્લીક હેલ્થ દ્વારા તેને બહાલી આપવામાં આવી છે.