



COVID-19 નવી જાતનાં (નોવેલ) કોરોનાવાઇરસ

મેનિટોબામાં COVID-19

COVID-19 તરીકે ઓળખાતો એક નવો વાઇરસ વિશ્વભરમાં ફેલાઇ રહ્યો છે. દરેક જણે વાઇરસનાં ફેલાવાને ઘટાડવા માટેનાં પગલાં લેવાની જરૂર છે.

COVID-19 શું છે?

COVID-19 એક એવો વાઇરસ છે જે લોકોને બીમાર કરી શકે છે. લક્ષણો હળવા (દા.ત., તાવ, ખાંસી, વહેતું નાક અને ગળામાં આળાપણું) અથવા ગંભીર (દા.ત., હાંફ ચઢવો અને શ્વાસોરછાસમાં મુશ્કેલીઓ) હોઇ શકે છે.

COVID-19 નું જોખમ કોને રહે છે?

કેટલાક લોકોમાં ફક્ત હળવા લક્ષણો જ દેખાશે. અન્ય લોકો વધુ બીમાર પડી શકે. વધુ ગંભીર લક્ષણો વિકસવાનું ઉચ્ચ જોખમ આ લોકોને રહે છે:

- જે લોકો 60 વર્ષ અથવા તેનાથી વધુ ઉંમરના હોય
- ક્રોનિક (લાંબા ગાળાની) આરોગ્ય અવસ્થાઓ સાથે જીવતા લોકો (જેમ કે, ડાયાબિટીસ, હૃદય, મૂત્રપિંડ અથવા લાંબા ગાળાની ફેફસાની અવસ્થાઓ)
- નબળી ઇમ્યુન સિસ્ટમ (રોગપ્રતિકારક તંત્ર) ધરાવતા લોકો (જેમ કે કેન્સર ધરાવતા લોકો)

કેવી રીતે લોકોને COVID-19 નું સંક્રમણ થઈ શકે છે?

જેઓને ખાંસી અથવા ઈંક આવતી હોય એવા સંક્રમિત વ્યક્તિની નજીક (બે મીટર/છ ફૂટ) રહેવાથી લોકોને COVID-19 થઈ શકે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ એવી વસ્તુ અથવા સપાટીનો સ્પર્શ કરે જેના પર વાઇરસ હોય અને ત્યાર બાદ તેઓનાં મોં, આંખો અથવા નાકનો સ્પર્શ કરે ત્યારે પણ તે ફેલાઈ શકે છે.

સપાટીને સ્પર્શ કરવાથી COVID-19 નું પ્રસારણ થવાનું જોખમ ઓછું હોય છે અને વારંવાર હાથની સ્વચ્છતા (હાઇજીન) નો મહાવરો હાથ ધરીને હજું પણ વધુ ઘટાડો કરી શકાય છે.

કેવી રીતે હું મને COVID-19 થવાની સંભાવનામાં ઘટાડો કરી શકું?

તમારા હાથ સ્વચ્છ રાખો. તેમને સાબુ અને હૂંફાળા પાણીથી ઓછામાં ઓછી 15 સેકન્ડ સુધી ધોવો. તમારા હાથને સારી રીતે સુકાવો. જો તમારા હાથ દેખીતી રીતે ગંદા ન હોય

તમે આ પણ કરી શકો છો:

- તમારી ખાંસી અથવા છીંકને ઢાંકી દો. તમારી બાંધ અથવા કોણી આડી રાખીને છીંક ખાઓ, તમારો હાથ આડો રાખીને નહીં.
- તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- જ્યારે તમે માંદા હોવ, પછી ભલેને તમારા લક્ષણો હળવા હોય છતાં પણ ઘરે જ રહો.
- જો તમે માંદા હોવ તો, તમારા ઘરના અન્ય લોકોથી દૂર રહો અને આઇસોલેટ રહો, તેમજ પરીક્ષણ કરાવો.
- સેલ્ફ આઇસોલેટ થવા અને દેખરેખ રાખવા માટે જાહેર આરોગ્ય માર્ગદર્શન અનુસરો.
- તમારા હાથ ધોવા જ્યારે:
 - નવા સ્થળ પર આવો અથવા ત્યાંથી જાઓ
 - શૌચાલયનો ઉપયોગ કરી લીધા બાદ
 - ખોરાકનું સંચાલન કરતાં પહેલા, દરમિયાન અને પછી
 - ખાતા પહેલાં અથવા સાજેદારી કરેલ સામગ્રીઓનો ઉપયોગ કરતા પૂર્વે
- સાબુ અને ડૂંકાળા પાણીનો ઉપયોગ કરીને ઓછામાં ઓછી 15 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધોવા. જો તમે તમારા હાથ ધોઈ શકતા ન હોવ તો, આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

માસ્ક પહેરો

COVID-19નાં ફેલાવાને રોકવા માટે માસ્ક પહેરવું અગત્યનું છે. જ્યારે પણ તમે સાર્વજનિક સ્થળ પર અંદર (ઇન્ડોર) ની જગ્યામાં હોવ અથવા શારીરિક રીતે અંતર જાળવવાનું મુશ્કેલ હોય ત્યારે માસ્ક પહેરો.

સૌથી અદ્યતન માહિતી માટે, [Manitoba.ca/covid19](https://www.manitoba.ca/covid19) ની મુલાકાત લેવી.