જાહેર આરોગ્ય હકીકત

જૂન 2021

સ્વ-નિરીક્ષણ અને કોવિડ-૧૯માં સંભવિત જાહેર સંપર્ક

Manitoba

કોવિડ-૧૯ એ લોકોથી ફેલાય છે જેઓ લક્ષણો દર્શાવતા નથી અથવા લક્ષણો વિકસેલા નથી. આ વ્યક્તિઓ જે લોકો સંપર્કમાં આવી ગયા છે. તેમની ઓળખ કરી શકતા નથી. આ કારણોસર, સાર્વજનિક આરોગ્ય અધિકારીઓ એવી માહિતી પ્રદાન કરશે કે જ્યાં કોવિડ-૧૯ નો સંભવિત જાહેર સંપર્ક હોઈ શકે. જો તમે આ સ્થળમાંથી કોઈની મુલાકાત લીધી હોય, તો તમારે તમારી છેલ્લી મુલાકાતના ૧૪ દિવસ માટે, લક્ષણો માટે સ્વ-નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ, અને જો લક્ષણો વિકસિત થાય છે, તો તરત જ અલગ થવું અને પરીક્ષણ કરાવી લેવું જોઈએ.

ઓનલાઇન આકારણી સાધન અહીં મળી શકે છે https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/**નોંધ લો કે, જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ કોવિડ-૧૯ ના બધા પુષ્ટિ થયેલ કેસોની તપાસ કરે છે, અને નજીકના સંપર્કો તરીકે ઓળખાતી વ્યક્તિઓને દિશા પ્રદાન કરશે.**

હું મારા લક્ષણોનું સ્વ-નિરીક્ષણ કેવી રીતે કરી શકું?

તાવ, ઉધરસ, માથાનો દુખાવો, વહેતું નાક, ગળામાં દુખાવો, શ્વાસની તકલીફ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા કોઈપણ નવા અથવા વધુ ખરાબ થતા લક્ષણોની નોંધ લો. લક્ષણોની સંપૂર્ણ સૂચિ માટે, મુલાકાત લો: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

ઓરલ ડિજિટલ થર્મોમીટર (મોઢામાં મૂકવામાં આવે છે) નો ઉપયોગ કરીને, દિવસમાં બે વખત (સવારે અને રાત્રે) તાપમાન લો. તાપમાનનું સચોટ વાંચન મેળવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારું તાપમાન લેતા પહેલા 30 મિનિટ સુધી ખાવું, પીવું, ધૂમ્રપાન અથવા ચિંગમ ચાવવી નહીં. તમે એસીટામિનોફેન (Tylenol®) અથવા આઇબુપ્રોફેન (Advil®) લીધા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક રાહ જુઓ.

Temperature Self-Monitoring Form. નો ઉપયોગ કરીને, તમારું તાપમાન અને તમે જે લક્ષણોને અનુભવો છો તેને નોંધો.

જો મારામાં લક્ષણો વિકસતા હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે કોલમ A માં સૂચિબદ્ધ કોઈ એક લક્ષણ અથવા કોલમ B (નીચેનું કોષ્ટક જુઓ)માં સૂચિબદ્ધ કોઈપણ અથવા બે કે વધુ લક્ષણો ની શરૂઆત અથવા વધુ ખરાબ સ્થિતિમાં હોય, પછી ભલે તે સામાન્ય

હોય, પણ તમારા ઘરના સભ્યો સહિત તુરંત જ પોતાને બીજાથી અલગ કરો, અને પરીક્ષણ અને અલગતા પરની માહિતી માટે આરોગ્ય લિંક – Health Links – Info Santé (204-788-8200) અથવા 1-888-315-9257)પર કોલ કરો. તમારે આરોગ્યની લિંક – આરોગ્ય વિભાગને તમારા સંભવિત જાહેર સંપર્ક વિશે જાણ કરવી જોઈએ.

A	B
• તાવ / શરદી	• વહેતું નાક
• ખાંસી	• સ્નાયુમાં દુખાવો
• સુકકું ગળું / કર્કશ અવાજ	• થાક
• શ્વાસ લેવામાં તકલીફ	• ગુલાબી આંખ (નેત્રસ્તર દાહ)
• સ્વાદ અથવા ગંધ ગુમાવવી	• માથાનો દુખાવો
• ૨૪ કલાકથી વધુ સમય સુધી ઊલટી અથવા ઝાડા	• અજાણ્યા કારણોસર ત્વચા પર ફોલ્લીઓ
	• નબળા ખોરાક, જો શિશુ હોય તો,
	• ઉબકા અથવા ભૂખ ઓછી લાગવી.

જો કોઈ પણ સમયે તમારામાં ગંભીર લક્ષણો (દા.ત., શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, શ્વાસ લેવાની તકલીફ) વધી રહ્યા છે. તો 911 પર કોલ કરો અથવા તાત્કાલિક સંભાળ અથવા ઈમરજન્સી વિભાગમાં તબીબી સહાય મેળવો.

જો મને લક્ષણો નથી, તો શું મારે પરીક્ષણ કરાવવું?

જો હું પરીક્ષણ કરાવું તો, મારે સ્વ-અલગ (ક્વોરેન્ટાઇન) થવું પડશે?

જાહેર આરોગ્ય જોખમનું આકલન કરશે અને સેલ્ફ-આઇસોલેટેડ (કોરન્ટાઇન) થવાની અથવા પરીક્ષણ કરાવવાનું છે કે કેમ તે સહિત સલાહ આપશે. જો તમે કોવિડ-૧૯ ના લક્ષણો અનુભવી રહ્યા નથી, અને તાજેતરના કોઈ જાણીતા સંપર્કમાં આવ્યા **નથી** (જાહેર આરોગ્ય અધિકારી દ્વારા નક્કી કરાયેલા નજીકના સંપર્ક દ્વારા, અથવા મુસાફરી દ્વારા), તમારે સ્વ-અલગ (ક્વોરેન્ટાઇન) થવાની જરૂર **નથી.**

સાઇટ પર તમારી ઉપસ્થિતિને પગલે તમારે ઓછામાં ઓછું 14 દિવસ સુધી સંભવિત સંસર્ગના સમાયોજન તરીકે સૂચિત તમારા લક્ષણોનું સ્વ-નિરીક્ષણ કરવાનું ચાલું રાખવું જોઈએ.

હું એક એવી જગ્યા પર ગયો છું જ્યાં જાહેર આરોગ્ય દ્વારા સંભવિત જાહેર સંપર્કનો સંકેત આપવામાં આવ્યો છે, તેથી મારે સ્વ-અલગ (ક્વોરેન્ટાઇન) કેમ ન થવું જોઈએ?

ઘણીવાર જાહેર કરાયેલા સંભવિત જોખમો ઓછા જોખમી હોય છે. જાહેર આરોગ્ય અધિકારી દ્વારા નજીકના સંપર્ક તરીકે ઓળખાવ્યા ન હોય, તેવા લોકોએ સૂચિબદ્ધ સ્થળની મુલાકાત લીધા પછી 14 દિવસ માટે સ્વ-નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. એવી ભલામણ પણ કરવામાં આવે છે કે તમે અન્ય લોકો સાથેનો તમારો સંપર્ક ઓછો કરો, અને લોકો સાથે ખાસ કરીને ગંભીર બીમારીનું જોખમ ધરાવતા લોકો સાથેના સંપર્ક ટાળો. જો કોવિડ-૧૯ ના લક્ષણો વધે, તો તમારે તાત્કાલિક પોતાને અલગ કરી પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ.

કોવિડ-૧૯ ના પ્રસારને મર્યાદિત કરવા માટે હું શું કરી શકું?

કોવિડ-૧૯ના પ્રસારને મર્યાદિત કરવા માટે તમે ઘણા પગલાં ભરી શકો છો.

સૌથી પહેલા, બંધ અથવા ભીડવાળી જગ્યાઓ ટાળો અને તમારા ઘરની બહારના નજીકના સંપર્કોની સંખ્યા ઘટાડો.

બીજું, મૂળભૂત બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો:

- જ્યારે તમે બીમાર છો, ત્યારે ઘરે જ રહેવું.
- વારંવાર તમારા હાથ ધોવા/સ્વચ્છ કરવા.
- જ્યારે તમે તમારા ઘરની બહારના લોકો સાથે હોવ, ત્યારે શારીરિક અંતર જાળવો.
- એવી પરિસ્થિતિઓમાં જ્યાં તમે શારીરિક અંતર જાળવી શકતા નથી, અથવા જાહેર આરોગ્ય આદેશો દ્વારા જરૂરી છે, ત્યાં માસ્ક પહેરો.
- રસી લેવા માટે તમે પાત્ર બનો કે તરત રસી મૂકાવવી.

છેલ્લે, કોવિડ ચેતવણી એપ્લિકેશનને આજે જ ડાઉનલોડ કરો. www.canada.ca/en/public-health/services/ diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html. કોવિડ ચેતવણી એપ્લિકેશન ચેપના ચક્રને તોડવામાં મદદ કરી શકે છે. એપ્લિકેશન લોકોને સંભવિત સંપર્કમાં સૂચિત કરે છે અને વધુ કોવિડ-૧૯ ફેલાવવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે દિશા પ્રદાન કરે છે.

સંભવિત જાહેર સંપર્કવાળા સ્થળો વિશેની માહિતી મને ક્યાંથી મળી શકે?

સંભવિત જાહેર સંપર્ક સાથેની જગ્યાની સૂચિ #RestartMB Pandemic Response System વિશિષ્ટ

વેબ પૃષ્ઠ પર મળી શકે છે:

Interlake Eastern Regional Health Authority

Northern Regional Health Authority

Prairie Mountain Health

Southern Health – Santé Sud

Winnipeg Regional Health Authority

ફ્લાઇટ્સની સૂચિ, જ્યાં લોકો સંપર્કમાં આવી શકે છે તે www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html પર મળી શકે છે.

કોવિડ-૧૯ વિશે વધુ માહિતી માટે:

ફોન કરો:

- આરોગ્ય લિંક- Info Santé: **204-788-8200** અથવા **1-888-315-9257**

મુલાકાત લો:

- મેનીતોબા સરકારની કોવિડ-૧૯ વેબસાઈટ: www.manitoba.ca/covid19/
- કોવિડ-૧૯ સ્વ-અલગતા (ક્વોરેન્ટાઇન) અને અલગતા હકીકત પત્ર- www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets
- ડા સરકારની કોવિડ- ૧૯ વેબસાઈટ- www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html