

કોવિડ-19

નોવેલ કોરોનાવાઇરસ

જાહેર આરોગ્ય તથ્યપત્રિકા

Manitoba 

લક્ષણવિહીન પરત આવતા પ્રવાસીઓ અને કેસોનાં સંપર્કો માટે સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન)

કોવિડ-19 એક નવો વાઇરસ છે, અને હાલમાં તેના માટે કોઇ રસી કે સારવાર નથી. કોવિડ-19 મેળવતા મોટાભાગનાં લોકોને હળવા લક્ષણો હશે, પરંતુ કેટલાક લોકો માટે આ વાઇરસ ગંભીર બિમારી પેદા કરી શકે છે અને મૃત્યું પણ નિપજાવી શકે છે. વ્યક્તિઓ કોઉપણ લક્ષણો ધરાવતા ન હોય તો પણ ફેલાઇ શકે છે, અને એક વ્યક્તિ ઘણા લોકોને તે ફેલાવી શકે છે. આ કારણસર, યાત્રા કરી હોય તેવા અથવા કેસો સાથે નજીકનાં સંપર્કમાં આવ્યા હોય તેવા લોકોને ઘર પર સેલ્ફ-આઇસોલેટ (ક્વોરેન્ટાઇન તરીકે પણ સંદર્ભિત કરવામાં આવે છે) થવાની જરૂર પડે છે. સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું તમારું પોતાનું, તમારા સ્નેહીજનોનું અને સમુદાયમાં રહેતા લોકોનું રક્ષણ કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

કોણે અને કેટલા સમય સુધી સેલ્ફ-આઇસોલેટ (ક્વોરેન્ટાઇન) થવાની જરૂર પડે છે?

- યાત્રાળુઓ – જો તમે યાત્રા કરી પરત આવ્યા હોવ, તો તમે કોવિડ-19 નાં સંસર્ગમાં આવ્યા હોઇ શકો છો. ઓન્ટેરિયો (ટેરેસ ખાડીની પૂર્વ તરફ), ક્યૂબેક અને એટલાન્ટિક પ્રાંતોથી મેનિટોબામાં પ્રવેશતા આંતરરાષ્ટ્રિય અને સ્થાનિક યાત્રાળુઓએ મેનિટોબામાં આગમન પર 14 દિવસો સુધી ક્વોરેન્ટાઇન (સેલ્ફ-આઇસોલેટ) થવું અનિવાર્ય છે (ફેડરલ ક્વોરેન્ટાઇન એક્ટ અને પ્રાંતિય જાહેર આરોગ્યનાં હુકમો અનુસાર). **નોંધ:** ફેડરલ અને પ્રાંતિય યાત્રા નિયંત્રણો ફેરફારને આધિન છે; અદ્યતન માહિતી (અપવાદો સહિત) અહીં પર ઉપલબ્ધ છે: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html અને www.manitoba.ca/covid19/soe.html, અનુક્રમે.

કોવિડ-19 – લક્ષણવિહીન પરત આવતા પ્રવાસીઓ અને કેસોનાં સંપર્કો માટે સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન)
ઓગસ્ટ 2020

- કોવિડ-19 નાં કેસ સાથે સંપર્ક – જો તમે બિમાર વ્યક્તિ સાથે નજીકનાં સંપર્કથી (બે મીટરની અંદર અને 15 મિનીટ કરતા વધારે સમય સુધી) કોવિડ-19 નાં સંસર્ગમાં આવ્યા હોવ, તો તમને તે વ્યક્તિ સાથેનાં તમારા અંતિમ જાણકારીમાં હોય તેવા સંપર્ક પછી 14 દિવસો સુધી સેલ્ફ-આઇસોલેટ (ક્વોરેન્ટાઇન) થવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. એક જાહેર આરોગ્ય અધિકારી તમને કોલ કરશે.
- યાત્રાને કારણે સેલ્ફ-આઇસોલેટ રહેતા હોય તેવા ઘરનાં સભ્ય સાથે સંપર્ક – જો તેઓને છૂટ આપેલી ન હોય અને તમે તેઓ પરત આવ્યા પછીનાં 14 દિવસોમાં તેઓ સાથે નજીકનાં સંપર્કમાં આવ્યા હોવ, તો તમારા ઘરનાં સંપર્ક વ્યક્તિ તેઓનો સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન) સમયગાળો પૂર્ણ કરે ત્યાં સુધી તમને સેલ્ફ-આઇસોલેટ (ક્વોરેન્ટાઇન) થવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન) નો અર્થ શું થાય છે?

જ્યારે કોઇ વ્યક્તિને સ્વસ્થતા જણાતી હોય, પરંતુ સંભવિત રીતે કોવિડ-19 નાં સંસર્ગમાં આવ્યા હોય, ત્યારે સેલ્ફ-આઇસોલેશનની પ્રથાનું વર્ણન કરવા જાહેર આરોગ્ય “ક્વોરેન્ટાઇન” શબ્દપ્રયોગ વાપરે છે. તમારા ઘરમાં અથવા તમારા સમુદાયમાં રોગનો ફેલાવો થતો અટકાવવા માટે સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન) માટે ઘર પર રહેવાની અને અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક ટાળવાની (જેઓને સંભવિત કોવિડ-19નો સંસર્ગ ન હોય તેવા પરિવારનાં સભ્યો સહિત) આવશ્યકતા છે. આનો અર્થ થાય છે કે તમારી પ્રવૃત્તિઓ તમારા ઘર અને બાહ્ય પ્રોપર્ટી પૂરતી મર્યાદિત રાખવી. જો તમે કોન્ડો અથવા બહુ-નિવાસી કોમ્પ્લેક્સમાં રહેતા હોવ, તો તમારે તમારા સ્યુટમાં રહેવું અનિવાર્ય છે. જો તમારી બાલ્કની તમારા પાડોશીની બાલ્કનીથી બે મીટર (છ ફૂટ) દૂર હોય તો તમે તમારી પ્રાઇવેટ બાલ્કનીનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે તમારું સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન) પૂર્ણ કરો ત્યાં સુધી, કામ પર જવા, શાળા અથવા અન્ય જાહેર સ્થળોએ જવા માટે ઘર છોડવું નહીં (દા.ત. સ્ટોર્સ અને રેસ્ટોરન્ટ્સ, ચર્ચ પરથી કર્બસાઇડ પિકઅપ માટે ન જાઓ), અન્યથા જો તમને ઇમર્જન્સી અથવા તાત્કાલિક તબીબી સંભાળની આવશ્યકતા હોય.

જો તમે એક પરિવાર તરીકે યાત્રા કરી હોય, અથવા તમારા ઘરનાં તમામ સભ્યો કોવિડ-19 ધરાવતી કોઇ વ્યક્તિનાં સંપર્કમાં આવ્યા હોવ, તો તમે ઘરની અંદર કોઇપણ નિયંત્રણો વગર સાથે સેલ્ફ-આઇસોલેટ (ક્વોરેન્ટાઇન) કરી શકો છો. જો તમે પરિવારનાં એકમાત્ર સભ્ય હોવ જેણે કોવિડ-19 – લક્ષણવિહીન પરત આવતા પ્રવાસીઓ અને કેસોનાં સંપર્કો માટે સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન)

યાત્રા કરી હોય, અથવા કોવિડ-19 ધરાવતી વ્યક્તિનાં સંપર્કમાં આવનાર એકમાત્ર વ્યક્તિ હોવ, તો તમારે તમારા ઘરનાં બાકીનાં સભ્યોથી અલગ સેલ્ફ-આઇસોલેટ (ક્વોરેન્ટાઇન) થવાની જરૂર પડે છે. આનો અર્થ છે કે તમારા પોતાનાં ઓરડામાં અથવા તમારા પરિવારનાં અન્ય સભ્યોથી અલાયદા ફ્લોર પર રહેવું, અને તમારા ઘરનાં અન્ય સભ્યો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું. જો શક્ય હોય, તો અલાયદા બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો. જો તમારે બાથરૂમ શેર કરવું અનિવાર્ય હોય, તો તેને અનારનવાર સ્વચ્છ/જંતુરહિત કરવું જોઈએ. જો તમને તમારો ઓરડો અથવા ફ્લોર છોડવાની જરૂર પડે, તો મેડિકલ માસ્ક પહેરો અને તમારા પરિવારનાં અન્ય સભ્યોથી ઓછામાં ઓછા બે મીટર (છ ફૂટ) દૂર રહો. તમારા ઘરમાં રહેતા પાલતું પ્રાણીઓ સાથે પણ તમારે સંપર્ક ટાળવો જોઈએ.

આ સમય દરમિયાન તમારા ઘર પર તમને મળવા કોઈ મુલાકાતીઓ ન આવે તે અનિવાર્ય છે. જો તમે એકલા રહેતા હોવ, તો અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક ન્યૂનતમ કરવા માટે કરીયાણું અને પૂરવઠાઓ તમારા દરવાજા પર છોડી જાય તેવી વ્યવસ્થા કરો.

તમારા ઘરમાં નિયમિત આવતા હોય તેવા સેવા પ્રદાતાઓને રદ કરો અથવા સૂચિત કરો કે તમે સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં છો. આમાં હોમ કેર પ્રદાતાઓ, થેરાપિસ્ટ્સ, ફીઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ, સામાજિક કાર્યકરો, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તેઓ આ સમય દરમિયાન કેવી રીતે શ્રેષ્ઠ સંભાળ પ્રદાન કરવી તેની ચર્ચા કરશે.

હું મારા લક્ષણોની સ્વયં-દેખરેખ કેવી રીતે કરું?

સેલ્ફ-આઇસોલેટ થઈ રહેલી કોઈપણ વ્યક્તિએ કોઈપણ નવા અથવા વધારે તીવ્ર લક્ષણો માટે તેઓનાં આરોગ્યની દેખરેખ રાખવી જોઈએ. આનો અર્થ છે:

- તાવ, ઉધરસ, માથાનો દુઃખાવો, વહેતું નાક, ગળાનો સોજો, શ્વાસ ચઢવો અથવા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી સહિતનાં કોઈપણ નવા અથવા વણસી રહેલા લક્ષણોની ઓળખ કરવી. લક્ષણોની સંપૂર્ણ વિગતો માટે, મુલાકાત લો: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.
- ઓરલ ડિજિટલ થર્મોમીટરનો (મુખમાં રાખીને) ઉપયોગ કરીને, દિવસમાં બે વખત (સવારે અને રાત્રે) તમારું તાપમાન માપવું. સચોટ તાપમાનનું રીડિંગ લેવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારું તાપમાન લેતા પહેલાં 30 મિનીટ માટે કંઈ પીવું નહીં, ધુમ્રપાન ન કરવું કે ચ્યુંઇંગ ગમ ચાવવું નહીં. તમે

એસીટેમિનોફેન (ટાઇલેનોલ®) અથવા આઇબ્યુપ્રોફેન (એડવિલ®) લીધા પછી ઓછામાં ઓછી 4 કલાક સુધી રાહ જુઓ.

- તમારું તાપમાન રેકોર્ડ કરવા, અને 14 દિવસોનાં ક્વોરેન્ટાઇન સમયગાળા દરમિયાન તમને અનુભવ થઇ શકતો હોય તેવા અન્ય કોઇ લક્ષણો રેકોર્ડ કરવા માટે [ટેમ્પરેચર સેલ્ફ-મોનિટરિંગ ફોર્મનો](#) ઉપયોગ કરવો.

જો મારા લક્ષણો વણસે તો મારે શું કરવું જોઇએ?

જો તમને કોલમ A માં યાદીગત કોઇપણ એક લક્ષણ અથવા કોલમ B માં યાદીગત કોઇપણ બે અથવા વધારે લક્ષણો (નીચે કોષ્ટક જુઓ) વિકસવાની નવી શરૂઆત થાય, તો તેઓ હળવા હોય તો પણ, તાત્કાલિક રીતે અવ્ય લોકોથી તમારી જાતને આઇસોલેટ કરો. લક્ષણો દેખાવાની શરૂઆત થતા બને તેટલા વહેલા તમે કોવિડ-19 ની તપાસ કરાવી લે તોવી ભલામણ પણ કરવામાં આવે છે. જો તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થવાની શરૂઆત થાય છે, તો હજુ પણ ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે કોવિડ-19 માટેની તપાસ કરાવી લો. ક્યાં તપાસ અને/અથવા આકારણી કરાવવી તેનાં પર વધુ માહિતી માટે હેલ્થ લિંક્સ—ઇન્ફો સાન્ટે (204-788-8200 અથવા 1-888-315-9257) પર કોલ કરો.

A	B
તાવ/ ટાઢ	વહેતુ નાક
ઉધરસ	સ્નાયુનો દુઃખાવો
ગળાનો સોજો/ ઘોઘરો અવાજ	થકાવટ
શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી	ગુલાબી આંખ (કન્જક્ટિવાઇટિસ)
સ્વાદ કે ગંધની ક્ષમતા ગુમાવવી	માથાનો દુઃખાવો
24 કલાકથી વધારે સમયથી ઉલ્ટી થવી કે ઝાડા થવા	અજાણ્યા કારણથી ચામડીની ફોલ્લીઓ
	નબળું સ્તનપાન, જો શિશુ હોય
	ઉબ્કા થવા અથવા ભૂખ ઓછી લાગવી

જો કોઇપણ સમયે તમને તીવ્ર લક્ષણો વિકસે (દા.ત. શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, શ્વાસ ચઢવો), તો

કોવિડ-19 - લક્ષણવિહીન પરત આવતા પ્રવાસીઓ અને કેસોનાં સંપર્કો માટે સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન)

ઓગસ્ટ 2020

911 પર કોલ કરો અથવા અર્જન્ટ કેર અથવા ઇમર્જન્સી ડીપાર્ટમેન્ટ પર તબીબી ધ્યાન મેળવો.

મારી કોવિડ-19 માટેની તપાસ કરવામાં આવી છે. હું મારી તપાસનાં પરિણામો ક્યાંથી જાણી શકું?

જો કોવિડ-19 માટેની તમારી તપાસનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ સીધો જ તમારો સંપર્ક કરશે. નેગેટિવ પરિણામો

<https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> પર સુરક્ષિત રીતે ઍક્સેસ કરી શકાય છે. તપાસનાં પરિણામો લેબોરેટરી પર તેઓ આવે તે પછી પ્રક્રિયાગત કરવામાં સામાન્ય રીતે 24 થી 48 કલાક લે છે.

જો તમે મેનિટોબા હેલ્થ ફેમિલી રજિસ્ટ્રેશન કાર્ડ ધરાવતા ન હોવ, મેનિટોબાનાં નિવાસી ન હોવ, અથવા તમે તમારી તપાસનાં પરિણામો ઍક્સેસ કરવા અસક્ષમ હોવ, તો તમે હેલ્થ લિંક્સ સાન્ટે પર કોવિડ લાઇનનો 204-788-8200 પર અથવા ટોલ ફ્રી માટે 1-888-315-9257 પર કોલ કરી શકો છો.

મારા ઘરમાં અન્ય લોકોમાં કોવિડ-19 ફેલાતો અટકાવવા હું શું કરી શકું છું?

જો તમને અત્યારે લક્ષણો ન હોય તો પણ, તમારા સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન) સમયગાળામાં લક્ષણો વિકસાવી શકો છો અને તમને ખબર પડે કે તમે બિમાર છો તે પહેલા અન્ય લોકોમાં તેને ફેલાવી શકો છો. આ કારણસર તમે ઘર પર સેલ્ફ-આઇસોલેટ હોવ તે દરમિયાન અન્ય લોકો સાથે (કોવિડ-19 નો સંભવિત સંસર્ગ ન હોય તેવા ઘરનાં અન્ય સભ્યો સહિત) સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો. તમારે આ પણ કરવું જોઇએ:

તમારા હાથ નિયમિત ધુઓ

ઓછામાં ઓછી 15 મિનીટ સુધી સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધુઓ અથવા ઓછામાં ઓછી 60 ટકા અલ્કોહોલ ધરાવતું હોય તેવા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો:

- ખોરાક બનાવતા પહેલા અને પછી (અન્ય લોકો માટે ખોરાક બનાવવાનું ટાળો)

કોવિડ-19 - લક્ષણવિહીન પરત આવતા પ્રવાસીઓ અને કેસોનાં સંપર્કો માટે સેલ્ફ-આઇસોલેશન (ક્વોરેન્ટાઇન)

ઓગસ્ટ 2020

- ભોજન કરતા પહેલા
- ટોઇલેટનો ઉપયોગ કર્યા પછી
- શેર કરવામાં આવતી ઘરગથ્થુ વસ્તુઓનો સ્પર્શ કર્યા પછી (દા.ત. વાસણો, ટુવાલ, વગેરે.)
- ચહેરાનાં માસ્કનો ઉપયોગ કરતા પહેલા અને પછી
- કચરાનો (જેમ કે ટિશ્યૂ) નિકાલ કર્યા બાદ અથવા પ્રદૂષિત લોન્ડ્રી હાથ ધર્યા બાદ અને જ્યારે પણ હાથ ગંદા દેખાતા હોય

ઉઘરસ કે છીંક ખાતી વખતે મુખ ઢાંકો

- તમારી બાંય અથવા ટિશ્યૂમાં ઉઘરસ કે છીંક ખાઓ.
- વપરાયેલા ટિશ્યૂને કચરામાં ફેંકો અને તાત્કાલિક તમારા હાથ ધુઓ, અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

ઘરગથ્થુ અને વ્યક્તિગત વસ્તુઓ શેર કરવાનું ટાળો

- વાસણો, પીવાનાં ગ્લાસ, કપ, ખોરાકનાં પાત્રો, ટુવાલ, પથારીઓ અથવા અન્ય વસ્તુઓ શેર ન કરો. સિગરેટ કે મુખમાં મૂકવામાં આવતી અન્ય વસ્તુઓ શેર ન કરો.

તમારા પર્યાવરણને સ્વચ્છ રાખો

- દિવસમાં ઓછામાં ઓછી બે વખત અથવા જરૂરિયાત અનુસાર ઉચ્ચ સંપર્શ ક્ષેત્રો સ્વચ્છ કરો અને ડિસઇન્ફેક્ટ કરો (ટોઇલેટ, નળ, લાઇટની સ્વિચ, દરવાજાનાં હાથા, ટીવી, ફોન, ઇલેક્ટ્રોનિક્સ અને ટીવી રીમોટ).
- સ્ટોર પરથી ખરીદેલા ડિસઇન્ફેક્ટન્ટનો ઉપયોગ કરો. જો ઉપલબ્ધ ન હોય તો મંદ બ્લીચ દ્રાવણ (દર એક લિટર પાણામાં 20 મિલી [ચાર ચમચી] બ્લીચ) વાપરો અને સ્ક્રિબિંગ કરતા પહેલા સપાટીને એક મિનીટ સુધી ભીની રહેવા દો.
- ડિશવોશર અથવા વોશિંગ મશિનનો ઉપયોગ કરતી વખતે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો.

સુનિશ્ચિત કરો કે તમારા ઘરમાં સારો હવાનો પ્રવાહ રહેતો હોય

- હવામાનની અનુમતિ અનુસાર બારી ખોલો.

કોવિડ-19 વિશે વધુ માહિતી માટે:

કોલ કરો:

- હેલ્થ લિંક્સ – ઇન્ફો સાન્ટે **204-788-8200** અથવા **1-888-315-9257** પર

અથવા મુલાકાત લો:

- ઘરમાં કોવિડ-19 ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ લેવી –
www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- મેનિટોબા સરકારની કોવિડ-19 વેબસાઇટ – www.manitoba.ca/covid19/
- કેનેડા સરકારની કોવિડ-19 વેબસાઇટ – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html