



COVID-19 નો ફેલાવો ઓછો કરવામાં મદદ કરો

કોરોનાવાઇરસ રોગ (COVID-19)નો ફેલાવો ઓછો કરવા આ પગલાં લો:



તમારા સ્થાનિક આરોગ્ય સત્તાવાળાઓની સલાહને અનુસરો



તમારા હાથ સાબુ અને પાણી વડે ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી વારંવાર ધુઓ



જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરો



તમારા આંખ, નાક અને મોંને ઝડવાનો પર્યત્ન ન કરશો



જે લોકો બીમાર હોય તેમની સાથે ગાઠ સંપર્ક કરવાનું ટાળો



ખાંસી અને છીંક તમારા હાથમાં નહીં પણ બાંયમાં ખાવ



જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરે જ રહો અને જો તમારે ઘરની બહાર જવાનું જરૂરી બને તો શારીરિક અંતર (લગભગ 2 મીટર) રાખવાનું પાલન કરો.

તબીબી લક્ષણો

COVID-19નાં તબીબી લક્ષણો બહુ હળવાં અથવા ખુબ ગંભીર હોઇ શકે છે અને લક્ષણો દેખાવામાં વાઇરસનો સામનો થયાના 14 દિવસ લાગી શકે છે.



તાવ

(38°C જેટલો કે તેથી વધુ)



ખાંસી



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

જો તમને તબીબી લક્ષણો હોય



બીમારી અન્ય લોકોને ફેલાતી અટકાવવા ઘરે એકાંતમાં રહો.



વયસ્ક વૃદ્ધો અથવા જેમની તબીબી હાલત સારી ન હોય તેમની મુલાકાત લેવાનું ટાળો. તેઓ ગંભીર બીમારી વિકસાવવાના વધારે જોખમ પર હોય છે.



તમે આરોગ્ય કાર્યકર કે જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાની મુલાકાતે જતાં અગાઉ તેમને ફોન કરો.



જો તમારાં તબીબી લક્ષણો વધારે ખરાબ થતાં હોય તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકરને અથવા જાહેર આરોગ્ય સત્તાવાળાઓની તાત્કાલિક સંપર્ક કરો અને તેમની સૂચનાઓને અનુસરો.

COVID-19 વિશે માહિતી માટે:

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus