

કોવિડ-19

નોવેલ કોરોનાવાઇરસ

જાહેર આરોગ્ય તથ્યપત્રિકા
ઓગસ્ટ 2020

Manitoba 

લક્ષણો ધરાવતા અને/અથવા કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામોની રાહ જોઈ રહેલા વ્યક્તિઓ માટે આઇસોલેશન

નોંધ: આ તથ્ય પત્રિકા પોઝિટિવ કોવિડ-19 તપાસ પરિણામ ધરાવતા વ્યક્તિઓ, તપાસનાં પરિણામોની રાહ જોઈ રહેલા વ્યક્તિઓ (તેઓને સક્ષણો હોય કે ન હોય અથવા સંસર્ગમાં આવ્યા હોય કે ન હોય) અને જેઓની તપાસ ન કરવામાં આવી હોય તેવા કોવિડ-19 લક્ષણો ધરાવતા વ્યક્તિઓ માટે નિર્ધારિત છે.

કોવિડ-19 એક નવો વાઇરસ છે, અને હાલમાં તેના માટે કોઈ 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. કોવિડ-19 થી બિમાર પડતા મોટાભાગનાં લોકો ઘર પર સાજા થઈ શકે છે, પરંતુ આઇસોલેટ થવાની અને તેઓનાં લક્ષણોની દેખરેખ રાખવાની જરૂર પડે છે. ઘર પર સંભાળ લેવાથી કોવિડ-19 ફેલાતો અટકાવવામાં મદદ મળી શકે છે અને એ સુનિશ્ચિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે કે હોસ્પિટલમાં ભરતી થવાની આવશ્યકતા હોય તેવા તીવ્ર કોવિડ-19 લક્ષણો ધરાવતા લોકો માટે આરોગ્ય સંભાળ સ્ત્રોતો ઉપલબ્ધ થાય. જો તમે ઘર પર આઇસોલેટ ન થઈ શકતા હોવ તો તમારી જાહેર આરોગ્ય નર્સ સાથે વાત કરો. અન્ય લોકોથી આઇસોલેશન તમારું પોતાનું, તમારા સ્નેહીજનોનું અને સમુદાયમાં રહેતા લોકોનું રક્ષણ કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

શું મારે આઇસોલેટ થવાની જરૂર છે અને કેટલા સમય સુધી?

જો તમને:

- કોવિડ-19 માટેની તપાસ પોઝિટિવ આવી હોય અને ઘર પર સાજા થવા માટે પુરતા સ્વસ્થ હોવ. તમારા લક્ષણો શરૂ થાય તે સમયથી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો સુધી આઇસોલેટ થાઓ. આ સમય દરમિયાન, તમારું તાપમાન અને તમારા લક્ષણો વિશે પૂછપરછ કરવા માટે એક જાહેર આરોગ્ય અધિકારી તમને નિયમિત કોલ કરશે. તમે ક્યારે આઇસોલેટ રહેવાનું બંધ કરી શકો તે અંગે તમારા જાહેર આરોગ્ય અધિકારી તમને કહેશે.

- તપાસ કરાવી હોય અને તમારી તપાસનાં પરિણામોની રાહ જોઈ રહ્યા હોવ. તમે તમારી તપાસનાં પરિણામો મેળવવા રાહ જોઈ રહ્યા હોવ ત્યારે ઘર પર આઇસોલેટ થાઓ. જો તમારા કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામો નેગેટિવ આવે, પરંતુ તમને લક્ષણો હોય, અને તમે યાત્રા કરી હોય અથવા એવા કેસ સાથે સંસર્ગમાં આવ્યા હોવ, તો તમારે સમગ્ર 14 દિવસો માટે અને તમે 24 કલાક માટે લક્ષણોથી મૂક્ત રહ્યા હોવ ત્યાં સુધી સેલ્ફ-આઇસોલેટ (ક્વોરેન્ટાઇન) રહેવાનું ચાલું રાખવું અનિવાર્ય છે. જો તમારી કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામો નેગેટિવ આવે છે અને તમે યાત્રા ન કરી હોય અથવા કેસનાં સંસર્ગમાં આવ્યા ન હોવ, તો 24 કલાક સુધી તમે લક્ષણો મૂક્ત થાઓ ત્યાં સુધી તમારે આઇસોલેટ થવાની જરૂર છે. જો તમારા કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામો પોઝિટિવ આવે, તો તમારે આઇસોલેટ રહેવાનું ચાલું રાખવું અનિવાર્ય છે અને જાહેર આરોગ્ય અધિકારી તમને કોલ કરશે.
- શરદી અથવા ફ્લૂ-જેવા લક્ષણો હોય પરંતુ યાત્રા દ્વારા કે કેસ સાથેનાં સંપર્કથી કોવિડ-19 નાં સંસર્ગમાં આવ્યા નથી. કોલમ A માં યાદીગત કોઇપણ એક લક્ષણ અથવા કોલમ B માં યાદીગત કોઇપણ બે અથવા વધારે લક્ષણોની (નીચે કોષ્ટક જુઓ) નવી શરૂઆત ધરાવતા, અથવા વણસી રહેલા લોકોએ કોવિડ-19 ની તપાસ કરાવી લેવી જોઇએ. જો તમે તપાસ નહીં કરાવવાનું પસંદ કરો છો, તો તમારે ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો સુધી ઘર પર આઇસોલેટ થવાની જરૂર પડશે. જો તમે 24 કલાકથી લક્ષણોથી મૂક્ત હોવ, તો તમે 10 દિવસો બાદ આઇસોલેટ રહેવાનું બંધ કરી શકો છો. જો તમે તપાસ કરાવો છો અને તમારી કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામો નેગેટિવ આવે, તો તમે 24 કલાક સુધી લક્ષણો મૂક્ત થાવ ત્યાં સુધી તમારે આઇસોલેટ રહેવાની જરૂર પડે છે. જો તમારી કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામો પોઝિટિવ આવે, તો તમારે આઇસોલેટ રહેવાનું ચાલું રાખવું અનિવાર્ય છે અને એક જાહેર આરોગ્યનાં કર્મચારી તમને કોલ કરશે.

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

હું મારી તપાસનાં પરિણામો ક્યાંથી જાણી શકું?

પરિણામો <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> પર સુરક્ષિત રીતે ઍક્સેસ કરી શકાય છે. જો કોવિડ-19 માટેની તમારી તપાસનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે તો જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ સીધો જ તમારો સંપર્ક કરશે.

વર્તમાન તપાસણીની માત્રાઓ અને તમારી તપાસ કરવામાં આવી હતી તે સ્થળને કારણે કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામો માટેની સમયરેખાઓ વિભિન્ન હોઈ શકે છે. કોવિડ-19 તપાસનાં પરિણામો ઉપલબ્ધ બને તે માટે કેટલાક દિવસો લાગી શકે છે. તમે તમારી તપાસનાં પરિણામો પ્રાપ્ત કરો ત્યાં સુધી તમારે આઇસોલેટ રહેવાનું ચાલું રાખવું જોઈએ.

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 – ઇન્ફો સાન્ટે પર કોવિડ લાઇનને **204-788-8200** પર અથવા ટોલ ફ્રી માટે **1-888-315-9257** પર કોલ કરી શકો છો.

આઇસોલેશનનો અર્થ શું થાય છે?

તમારા ઘરમાં અથવા તમારા સમુદાયમાં રોગનો ફેલાવો થતો અટકાવવા માટે આઇસોલેશન માટે ઘર પર રહેવાની અને અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક ટાળવાની (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 આઇસોલેશન 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.

ઘરમાં હોવ ત્યારે, તમારા પોતાનાં ઓરડામાં અથવા તમારા પરિવારનાં અન્ય સભ્યોથી

અલાયદા ફ્લોર પર રહો. 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 સભ્યોથી ઓછામાં ઓછા બે મીટર (છ ફૂટ) દૂર રહો. તમારા ઘરમાં રહેતા પાલતું પ્રાણીઓ સાથે પણ તમારે સંપર્ક ટાળવો જોઈએ. કોવિડ-19 ધરાવતા પરિવારનાં સભ્ય સાથે રહેવા અથવા તેની સંભાળ લેવા અંગેની માહિતી માટે, [અહીં ક્લિક કરો](#).

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 રદ્દ કરો અથવા સૂચિત કરો કે પરિવારનાં સભ્ય બિમાર છે, કોવિડ-19 ધરાવે છે, અથવા તપાસનાં પરિણામોની રાહ જોઈ રહ્યા છે. 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?

આઇસોલેટ થઇ રહેલી કોઇપણ વ્યક્તિએ કોઇપણ નવા અથવા વધારે તીવ્ર લક્ષણો માટે તેઓનાં આરોગ્યની દેખરેખ પણ રાખવી જોઈએ. આનો અર્થ છે:

- તાવ, ઉધરસ, માથાનો દુઃખાવો, વહેતું નાક, ગળાનો સોજો, શ્વાસ ચઢવો અથવા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી સહિતનાં કોઇપણ નવા અથવા વણસી રહેલા લક્ષણોની ઓળખ કરવી.
- ઓરલ (મુખ) ડિજિટલ થર્મોમીટરનો 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 આઇસોલેશન સમયગાળા દરમિયાન તમને અનુભવ થઇ શકતો હોય તેવા અન્ય કોઈ લક્ષણો રેકોર્ડ કરવા માટે [ટેમ્પરેચર સેલ્ફ-મોનિટરિંગ ફોર્મનો](#) ઉપયોગ કરવો.

જો મારા લક્ષણો વણસે તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો આઇસોલેશન સમયગાળા દરમિયાન તમારા લક્ષણો વણસે છે (દા.ત. શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, શ્વાસ ચઢવો), તો કોલ કરો:

- હેલ્થ લિંક્સ - ઇન્ફો સાન્ટે (204-788-8200 અથવા 1-888-315-9257). તમને તબીબી આકારણીની જરૂર છે કે નહીં તે નક્કી કરવામાં એક નર્સ તમને સહાય કરશે.
- 911 જો ઇમર્જન્સી હોય.

તમને જરૂરી સંભાળ મેળવવા વહેલા તબીબી ધ્યાન મેળવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

ઘર પર રહેતી વખતે મારી પોતાની સંભાળ લેવા માટે હું શું કરી શકું છું?

- આરામ કરો, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઓ, અને વિપુલ સ્વચ્છ પ્રવાહીઓ (દા.ત. પાણી) પીઓ.
- તાવ અને બળતરા માટે એસીટેમિનોફેન (ટાઇલેનોલ®) અથવા આઇબ્યુપ્રોફેન (એડવિલ®) લો.
- તમારે હજુ પણ વિટામિનો કે વૈકલ્પિક દવાઓ લેવી જોઈએ કે નહીં તે જાણવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા પાસે ચકાસણી કરો.
- આઇસોલેટ થવું તણાવપૂર્ણ બની શકે છે અને તમે એકલતા અનુભવી શકો છો. પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે ફોન, સોશિયલ મીડિયા અથવા અન્ય ટેકનોલોજીઓથી જોડાયેલા રહો.

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

જ્યારે તમે બિમાર હોવ, ત્યારે અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવા તમારે વિવિધ સાવચેતીઓ લેવી જોઈએ. તમારે આ કરવું જોઈએ:

તમારા હાથ નિયમિત ધુઓ

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

- ખોરાક બનાવતા પહેલા અને પછી (અન્ય લોકો માટે ખોરાક બનાવવાનું ટાળો)
- 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 (દા.ત. 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 આલ્કોહોલ-આધારિત 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 સ્ક્રબિંગ 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.

જો હું એવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહું છું જે તીવ્ર કોવિડ-19 લક્ષણો વિકસાવવાનાં જોખમ પર હોય તો શું?

કેટલાક લોકો તીવ્ર લક્ષણો વિકસાવવાનાં મોટા જોખમ પર રહેલા હોય છે જે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવામાં અને મૃત્યું થવામાં પણ પરિણમી શકે છે. તેઓમાં 60 વર્ષ અથવા તેનાંથી વધારે વયનાં લોકો, દીર્ઘકાલીન આરોગ્યની સ્થિતિઓ અને નબળા રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા લોકોનો (દા.ત. કેન્સરની સારવારમાંથી પસાર થઈ રહેલા લોકો) સમાવેશ કરે છે.

જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે રહો છો જે તીવ્ર કોવિડ-19 લક્ષણો વિકસાવવાનાં વધારે જોખમ પર હોય, અથવા જો ઘરમાં આઇસોલેટ થવું મુશ્કેલ હશે તો તમારા જાહેર આરોગ્ય અધિકારી સાથે વાત કરો અથવા હેલ્થ લિંક્સ – ઇન્ફો સાન્ટેનો સંપર્ક કરો. કુટુંબ અને પરિવારનાં સભ્યોને જોખમ ઘટાડવા માટે જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ તમારા માટે, અથવા સંભવિત રીતે ઉંટા જોખમ પર રહેલા લોકો માટે વૈકલ્પિક રહેઠાણ શોધવામાં સહાય કરી શકે છે.

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