COVID-19 – તૈયાર રહો

કેનેડામાં ઉદ્ભવતા કેસોને પ્રતિભાવ આપવા માટે કેનેડાનું આરોગ્ય તંત્ર તૈયાર છે, પરંતુ જો અહીં ઘરે વ્યાપક પ્રમાણમાં બીમારી ફેલાય તો વ્યક્તિઓ અને સમુદાયો તૈયાર રહે તે મહત્વનું છે.

આગોતરું આયોજન કરો

જો તમે અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્ય બીમાર પડે અને તેમને સંભાળની જરૂર હોય તો તમે શું કરશો તે ધ્યાનમાં લેવા માટે સમય કાઢો. આ વિશે વિચારો:

- તમારા અને તમારા પરિવાર માટે તમને કયા ખોરાક અને ઘરગથ્થુ પુરવઠાની જરૂર છે
- તમારે સમય પહેલા પ્રિસ્ક્રિપ્શનોને રિન્યૂ અને રીફિલ કરવા સહિત કઈ દવાઓની જરૂર છે

તમારા કુટુંબીજનો, મિત્રો અને પડોશીઓ સાથે તમારી યોજનાઓની ચર્ચા કરો અને જરૂરિયાતના સમયે ફોન, ઇમેઇલ અથવા ટેક્સ્ટ દ્વારા એકબીજા પાસે પહોંચવા માટે એક સિસ્ટમ સેટ કરો.

તૈયાર રહો

પુરવઠો હાથવગો રાખો જેથી તમે જો બીમાર થાઓ તો તમારે તમારું ઘર છોડવાની જરૂર ન પડે.. જ્યારે પણ તમે ખરીદી કરો ત્યારે તમારા કાર્ટમાં કરિયાણાની થોડીક વધારાની વસ્તુઓ ઉમેરી દો. આ સપ્લાયરો પરનો ભાર ઓછો કરે છે, અને તમારા પરનો આર્થિક ભાર ઘટાડવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

આટલી વસ્તુઓનો સ્ટોક કરો:

- સૂકા પાસ્તા અને ચોખા
- પાસ્તા સોસ
- તૈયાર સૂપ, શાકભાજી અને કઠોળ
- પાલતુ પ્રાણીનો ખોરાક અને પુરવઠો
- સ્ત્રીઓના હાઇજીન ઉત્પાદનો
- થર્મોમીટર
- ડાયપર
- સાબુ
- આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર
- તાવ-ઘટાડવાની દવાઓ (પુખ્ત વયના લોકો અને બાળકો માટે એસિટોમિનોફેન અથવા આઇબુપ્રોફેન)
- ફેસિયલ ટિસ્યૂ
- ટોઇલેટ પેપર
- પેપર ટુવાલ
- પ્લાસ્ટિક ગાર્બેજ બેગ
- ડિશ સાબુ
- કપડા ધોવાનો પાવડર
- હાઉસહોલ્ડ બ્લીચ
- હાઉસહોલ્ડ સફાઇ ઉત્પાદનો

તંદુરસ્ત રહો અને ફેલાવાને મર્યાદિત કરો

- ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે તમારા હાથને વારંવાર સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધુઓ.
- છીંક અથવા ઉધરસ તમારા હાથ અથવા બાંયમાં કરો.
- હાથ મિલાવવા, આલિંગન અથવા ચુંબનની જગ્યાએ દૂરથી હાથ હલાવો અથવા કોણી મિલાવો.
- ઓછી ભીડના કલાકો દરમિયાન ખરીદી અથવા ટ્રાંઝિટનો ઉપયોગ કરીને ગીચ સ્થળોએ તમારો સંસર્ગ ઘટાડો.
- તમારી જાણમાં બીમાર હોય તે લોકોને જ્યાં સુધી તેમને લક્ષણો ન રહે ત્યાં સુધી ઘરે રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- જો તમે બીમાર થાઓ તો જ્યાં સુધી તમે કોઇ લક્ષણો ન રહે ત્યાં સુધી ઘરે રહો. તમારા આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિક અથવા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય અધિકારીનો સંપર્ક કરો અને તેમને તમારા લક્ષણો જણાવો. તેઓ તમને આગળ શું કરવું તે વિશે સલાહ આપશે.

માહિતગાર રહો

કોરોનાવાયરસ વિશે વધુ માહિતી માટે:

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

Agence de la santé publique du Canada · Public Health Agency of Canada

Canada