

# શાળા અને બાળ સંભાળ સ્ક્રીનિંગ સાધન

છેલ્લે અપડેટ કર્યું: 31 ઓગસ્ટ, 2022

તારીખ (માસ-દિવસ-વર્ષ) \_\_\_\_\_

જો તપાસ કરવામાં આવી રહેલ વ્યક્તિ રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતી હોય<sup>1</sup> અથવા સૌથી વધુ જોખમ ધરાવતા સામૂહિક સંભાળ વ્યવસ્થામાં રહેતી હોય (ઉદાહરણ તરીકે, હોસ્પિટલ સ્કૂલ, શિક્ષણ અને સમુદાય ભાગીદારી કાર્યક્રમ), આ યોગ્ય સ્ક્રીનિંગ ટૂલ નથી. યોગ્ય સાધન મળી શકે છે <https://covid-19.ontario.ca/school-screening>

સ્ટાફ, વિદ્યાર્થીઓ, બાળકો અને મુલાકાતીઓએ દરરોજ શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જતા પહેલા સ્ક્રીનિંગ કરવું જોઈએ. માતા-પિતા/વાલીઓ આ બાળક અથવા વિદ્યાર્થી વતી ભરી શકે છે.

આ સ્ક્રીનિંગ ટૂલમાં સૂચિબદ્ધ ન હોય તેવા લક્ષણો સહિત, માંદગી અનુભવતી હોય અથવા બીમારીના નવા અથવા બગડતા લક્ષણો હોય, તો ઓછામાં ઓછા 24 કલાક (અથવા ઉબકા, ઉલટી અને/અથવા ઝાડા માટે 48 કલાક) સુધી તેમના લક્ષણોમાં સુધારો ન થાય ત્યાં સુધી ઘરે રહેવું જોઈએ.) અને જો જરૂરી હોય તો તેમના આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા પાસેથી મૂલ્યાંકન મેળવો.

## સ્ક્રીનિંગ માટેના સવાલો

પ્રશ્નો 1, 2 અને 3 માટે, તમે બધા લક્ષણો માટે “ના” પસંદ કરી શકો છો જો બંને આમાંથી લાગુ પડે છે:

- તમારા લક્ષણોમાં ઓછામાં ઓછા 24 કલાકથી સુધારો થઈ રહ્યો છે (જો તમને ઉબકા, ઉલટી અને/અથવા ઝાડા હોય તો 48 કલાક) અને
- તમને તાવ નથી.

### 1. શું તમને આમાંથી કોઈ લક્ષણો છે?

નવા, બગડતા અને અન્ય જાણીતા કારણો અથવા પરિસ્થિતિઓ સાથે સંબંધિત ન હોય તેવા કોઈપણ અથવા બધા પસંદ કરો.

તાવ અને/અથવા શરદી	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
ઉધરસ અન્ય જાણીતા કારણો અથવા શરતો સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, લાંબા સમયથી અવરોધક પલ્મોનરી રોગ)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
હાંફ યદ્ધવો અન્ય જાણીતા કારણો અથવા સ્થિતિઓથી સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, અસ્થમા, ક્રોનિક અવરોધક પલ્મોનરી રોગ, ગંભીર હાર્ટ એટેક)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
સ્વાદ અથવા સૂંઘવાની શક્તિમાં ઘટાડો થવો અથવા ગુમાવવી અન્ય જાણીતા કારણો અથવા શરતો સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, નાકના પોલિપ્સ, એલર્જી, ન્યુરોલોજીકલ ડિસઓર્ડર)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના

જો તમે બધાને ના જવાબ આપ્યો હોય, તો પછીના પ્રશ્ન પર જાઓ.

1. ઓછી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ના ઉદાહરણો કેન્સરની કીમોથેરાપી, CD4 T લિમ્ફોસાઇટની સંખ્યા 200 કરતા ઓછી સાથે સારવાર ન કરાયેલ HIV ચેપ, સંયુક્ત પ્રાથમિક ઇમ્યુનોડેફિસિયન્સી ડિસઓર્ડર, 14 દિવસથી વધુ સમય માટે 20 મિલિગ્રામ/દિવસ (અથવા સમકક્ષ) કરતાં વધુ પ્રિડનીસોન લેવું, અને અન્ય રોગપ્રતિકારક દમનકારી દવાઓ લેવાનો સમાવેશ થાય છે. આ સ્ક્રીનિંગ ટૂલ માટે, વૃદ્ધાવસ્થા, ડાયાબિટીસ અને અંતિમ તબક્કાના મૂત્રપિંડના રોગ જેવા પરિબલોને સામાન્ય રીતે ઇમ્યુનોકોમ્પ્રોમાઇઝડ ગણવામાં આવતા નથી.

જો તમે પ્રશ્ન 1 માંના કોઈપણ લક્ષણો માટે હામાં જવાબ આપ્યો હોય, તો શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જશો નહીં અને:

- જો COVID-19 પરીક્ષણ ઉપલબ્ધ હોય, તો તમને 1 PCR અથવા ઝડપી આણ્વીય પરીક્ષણ (જો યોગ્ય હોય તો) અથવા 2 ઝડપી એન્ટિજેન પરીક્ષણો 24 થી 48 કલાકના અંતરે લેવામાં આવે તે માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે (જો પ્રથમ સકારાત્મક હોય તો બીજા પરીક્ષણની જરૂર નથી). પરીક્ષણ કરાવવા સિવાય, તબીબી મૂલ્યાંકન કેન્દ્ર ની મુલાકાત લેવા અથવા તબીબી કટોકટી માટે બહાર જશો નહીં. જો તમને છાતીમાં દુખાવો અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા ગંભીર લક્ષણો હોય, તો નજીકના કટોકટી વિભાગમાં જાઓ.
- જો COVID-19 પરીક્ષણ ઉપલબ્ધ હોય, તો તમને 1 PCR અથવા ઝડપી આણ્વીય પરીક્ષણ (જો યોગ્ય હોય તો) અથવા 2 ઝડપી એન્ટિજેન પરીક્ષણો 24 થી 48 કલાકના અંતરે લેવામાં આવે તે માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે (જો પ્રથમ સકારાત્મક હોય તો બીજા પરીક્ષણની જરૂર નથી).
- જો તમને ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધારે હોય, તો તમારે COVID-19ની સારવાર મેળવવાની સમયમર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને શક્ય તેટલી વહેલી તકે પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ. ગંભીર બીમારીને રોકવા માટે તમને ઉપલબ્ધ ઉપચારોથી ફાયદો થઈ શકે છે. આ સમયે, સકારાત્મક ઝડપી એન્ટિજેન પરીક્ષણ પરિણામ COVID-19 સારવાર શરૂ કરવા માટે પૂરતું છે, જેઓ પાત્રતા ધરાવે છે, અને PCR અથવા ઝડપી આણ્વીય પરીક્ષણ દ્વારા પુષ્ટિ કરવાની જરૂર નથી. COVID-19 પરીક્ષણ અને સારવાર વિકલ્પો વિશે વધુ જાણો

<https://covid-19.ontario.ca/covid-19-clinical-assessments-and-testing>.

- તમારા લક્ષણો શરૂ થયા પછી 10 દિવસ માટે વધારાની સાવચેતીઓ:
  - તમામ સાર્વજનિક સ્થાનમાં (શાળા અને બાળ સંભાળ સહિત) સારી રીતે ફીટ રહે તેવું માસ્ક પહેરો
  - બિન-આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો જ્યાં તમારે તમારો માસ્ક ઉતારવાની જરૂર હોય (ઉદાહરણ તરીકે, સંગીતના વર્ગમાં હવાથી વાગતું સાધન વગાડવું અથવા રમતગમત માટે તમારા માસ્કને દૂર કરવું; બહાર જમવાનું)
  - રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય અથવા બીમારીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત., વરિષ્ઠ)ની બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો
  - હોસ્પિટલો અને લાંબા ગાળાના કેર હોમ્સ જેવી ઉચ્ચ જોખમવાળા સ્થાનોમાં બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો

**નોંધ:** નકારાત્મક COVID-19 પરીક્ષણ પરિણામો ધરાવતા લોકો માટે, આ વધારાની સાવચેતીઓ સમુદાયમાં ફરતા COVID-19 અને અન્ય શ્વસન વાયરસના ફેલાવા સામે નિવારણનું વધારાનું સ્તર બની શકે છે.

- ભાઈ-બહેનો અને તમે જેની સાથે રહો છો તેવા અન્ય લોકોએ COVID-19 લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિના છેલ્લા સંપર્કમાં આવ્યા પછી 10 દિવસ સુધી નીચે મુજબ કરવું જોઈએ:
  - લક્ષણો માટે સ્વ-નિરીક્ષણ. જો તેઓમાં COVID-19નું કોઈ લક્ષણ દેખાય તો તેઓએ તરત જ સ્વ-અલગ થઈ જવું જોઈએ અને જો લાયક હોય તો પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ.
  - તમામ સાર્વજનિક સ્થાનમાં (શાળા અને બાળ સંભાળ સહિત) સારી રીતે ફીટ રહે તેવું માસ્ક પહેરો
  - બિન-આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો જ્યાં તેમને તેમનો માસ્ક ઉતારવાની જરૂર હોય (ઉદાહરણ તરીકે, સંગીતના વર્ગમાં હવાથી વાગતું સાધન વગાડવું અથવા રમતગમત માટે તેમનો માસ્ક દૂર કરવો; જમવાનું)
  - રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય અથવા બીમારીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત., વરિષ્ઠ)ની બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો
  - હોસ્પિટલો અને લાંબા ગાળાના કેર હોમ્સ જેવી ઉચ્ચ જોખમવાળા સ્થાનોમાં બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો

**નોંધ:** કોઈપણ COVID-19 પરીક્ષણ પરિણામોને ધ્યાનમાં લીધા વિના, આ પગલાં સમુદાયમાં ફરતા COVID-19 અને અન્ય શ્વસન વાયરસના ફેલાવા સામે નિવારણનું વધારાનું સ્તર બની શકે છે.

- તમારે આજે આ ટૂલમાં બાકીના પ્રશ્નોની સમીક્ષા કરવાની જરૂર નથી. શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જતા પહેલા દરરોજ સ્ક્રીનિંગ ટૂલ ફરીથી લો.

## 2. શું તમને આમાંથી કોઈ લક્ષણો છે?

નવી, બગડતી અને તમને પહેલાથી છે તેવા અન્ય જાણીતા કારણો અથવા સ્થિતિઓથી સંબંધિત ન હોય તેવા કોઈપણ અથવા બધાને પસંદ કરો.

સ્નાયુનો દુ:ખાવો અથવા સાંધાની પીડા

હા

ના

અન્ય જાણીતા કારણો અથવા પરિસ્થિતિઓ સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, છેલ્લા

48 કલાકમાં COVID-19 રસી અને/અથવા ફ્લૂ શોટ મેળવવો, અસ્થિવા, ફાઈબ્રોમીઆલ્જીઆ)

અતિશય થાક અસ્વસ્થ હોવાની સામાન્ય લાગણી, ઉર્જાનો અભાવ, અન્ય જાણીતા કારણો અથવા સ્થિતિઓથી સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, છેલ્લા 48 કલાકમાં COVID-19 રસી અને/અથવા ફ્લૂનો શોટ મેળવવો, હતાશા, અનિદ્રા, થાઇરોઇડ તકલીફ, એનિમિયા, જીવલેણ)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
ગળું સૂકાવું ગળવામાં પીડા થવી અને ગળવામાં મુશ્કેલી, અન્ય જાણીતા કારણો અથવા સ્થિતિઓ સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, અનુનાસિક ટીપાં, એસિડ રિફ્લક્સ)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
વહેતું અથવા ભરાયેલું/બંધ નાક અન્ય જાણીતા કારણો અથવા પરિસ્થિતિઓ સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, મોસમી એલર્જી, ઠંડા હવામાનમાં બહાર રહેવું, લાંબા સમયથી સાઇનસાઇટિસ)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
માથાનો દુઃખાવો અન્ય જાણીતા કારણો અથવા સ્થિતિઓથી સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, છેલ્લા 48 કલાકમાં COVID-19 રસી અને/અથવા ફ્લૂનો શોટ મેળવવો, તણાવ-પ્રકારનો માથાનો દુઃખાવો, કોનિક માઇગ્રેન)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
ઉબકા, ઉલટી અને/અથવા ઝાડા અન્ય જાણીતા કારણો અથવા પરિસ્થિતિઓ સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, બાળકોમાં ચિંતાને કારણે ક્ષણિક ઉલટી, કોનિક વેસ્ટિબ્યુલર ડિસફંક્શન, irritable bowel syndrome, આંતરડા રોગ, દવાની આડઅસરો)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના

જો તમે બધાને ના જવાબ આપ્યો હોય, તો પછીના પ્રશ્ન પર જાઓ.

જો તમે પ્રશ્ન 2 માં બે અથવા વધુ લક્ષણોનો જવાબ હા આપ્યો હોય, તો “જો તમે કહ્યું હોય તો” હેઠળના માર્ગદર્શનને અનુસરો હા પ્રશ્ન 1 માં કોઈપણ લક્ષણો માટે.

જો તમે પ્રશ્ન 2 હેઠળ માત્ર એક જ લક્ષણ માટે હા જવાબ આપ્યો હોય, તો શાળામાં અથવા બાળ સંભાળમાં જશો નહીં અને:

- જ્યાં સુધી તમારા લક્ષણોમાં ઓછામાં ઓછા 24 કલાક (અથવા તમને ઉબકા, ઉલટી અથવા ઝાડા હોય તો 48 કલાક) અને જ્યાં સુધી તમને તાવ ન આવે ત્યાં સુધી ઘરે જ રહો.
- ભાઈ-બહેનો અથવા તમે જેની સાથે રહો છો તેવા અન્ય લોકોને જ્યાં સુધી લક્ષણો ન દેખાય ત્યાં સુધી ઘરે રહેવાની જરૂર નથી.
- તમારે આજે આ ટૂલમાં બાકીના પ્રશ્નોની સમીક્ષા કરવાની જરૂર નથી. શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જતા પહેલા દરરોજ સ્ક્રીનિંગ ટૂલ ફરીથી લો.

### 3. શું તમને આમાંથી કોઈ લક્ષણો છે?

નવી, બગડતી અને તમને પહેલાથી છે તેવા અન્ય જાણીતા કારણો અથવા સ્થિતિઓથી સંબંધિત ન હોય તેવા કોઈપણ અથવા બધાને પસંદ કરો.

પેટ નો દુઃખાવો અન્ય જાણીતા કારણો અથવા શરતો સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, માસિક ખેંચાણ, ગેસ્ટ્રોએસોફેજલ રિફ્લક્સ રોગ)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
આંખ આવવી અન્ય જાણીતા કારણો અથવા શરતો સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, બ્લેફેરિટિસ, રિકરન્ટ સ્ટાઈઝ)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના
ભૂખ ઓછી લાગવી અથવા ન લાગવી (માત્ર નાના બાળકો) અન્ય જાણીતા કારણો અથવા શરતો સાથે સંબંધિત નથી (ઉદાહરણ તરીકે, ચિંતા, કબજિયાત)	<input type="checkbox"/> હા	<input type="checkbox"/> ના

જો તમે બધાને ના જવાબ આપ્યો હોય, તો પછીના પ્રશ્ન પર જાઓ.

જો તમે પ્રશ્ન 3 હેઠળના કોઈપણ લક્ષણો માટે હા જવાબ આપ્યો હોય, તો શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જશો નહીં અને:

- ઓછામાં ઓછા 24 કલાક સુધી તમારા લક્ષણોમાં સુધારો ન થાય ત્યાં સુધી ઘરે જ રહો.
- ભાઈ-બહેનો અથવા તમે જેની સાથે રહો છો તેવા અન્ય લોકોને જ્યાં સુધી લક્ષણો ન દેખાય ત્યાં સુધી ઘરે રહેવાની જરૂર નથી.
- તમારે આજે આ ટૂલમાં બાકીના પ્રશ્નોની સમીક્ષા કરવાની જરૂર નથી. શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જતા પહેલા દરરોજ સ્ક્રીનિંગ ટૂલ ફરીથી લો.

4. શું તમને કહેવામાં આવ્યું છે કે તમારે હાલમાં ક્વોરેન્ટાઇન થવું જોઈએ, અલગ રહેવું જોઈએ, ઘરે રહેવું જોઈએ અથવા શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં ન જવું જોઈએ?  હા  ના

આમાં ડૉક્ટર, આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા, જાહેર આરોગ્ય એકમ, ફેડરલ બોર્ડર એજન્ટ અથવા અન્ય સરકારી સત્તાધિકારી દ્વારા કહેવામાં આવતું હોઈ શકે છે.

કૃપા કરીને નોંધ કરો કે ત્યાં ફેડરલ આવશ્યકતાઓ છે (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) કેનેડાની બહાર મુસાફરી કરનાર વ્યક્તિઓ માટે, પછી ભલેને ક્વોરેન્ટાઇનમાંથી મુક્તિ આપવામાં આવી હોય.

જો તમે ના જવાબ આપ્યો હોય, તો આગલા પ્રશ્ન પર જાઓ.

જો તમે પ્રશ્ન 4 નો જવાબ હા આપ્યો હોય, તો શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જશો નહીં અને:

- ઘરે રહો અને પરીક્ષણ કરાવવા, તબીબી મૂલ્યાંકન કેન્દ્ર ની મુલાકાત લેવા અથવા તબીબી કટોકટી સિવાય બહાર જશો નહીં.
- તમને પ્રદાન કરવામાં આવેલ કોઈપણ અન્ય માર્ગદર્શન અથવા દિશાઓને અનુસરો
- ભાઈ-બહેનો અને અન્ય લોકો કે જેની સાથે તમે રહો છો તેમણે ઘરે રહેવાની જરૂર નથી સિવાય કે તેમને ક્વોરેન્ટાઇન, આઈસોલેટ અથવા ઘરે રહેવાનું પણ કહેવામાં ન આવે.
- તમારે આજે આ ટૂલમાં બાકીના પ્રશ્નોની સમીક્ષા કરવાની જરૂર નથી. શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જતા પહેલા દરરોજ સ્ક્રીનિંગ ટૂલ ફરીથી લો.

5. છેલ્લા 10 દિવસમાં તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું છે?  હા  ના

આમાં લેબોરેટરી-આધારિત PCR પરીક્ષણ, ઝડપી પરમાણુ પરીક્ષણ, ઝડપી એન્ટિજન પરીક્ષણ અથવા અન્ય ઘર-આધારિત સ્વ-પરીક્ષણ કીટ પર હકારાત્મક COVID-19 પરીક્ષણ પરિણામ શામેલ છે.

જો તમે નામાં જવાબ આપ્યો હોય, તો નીચેના વિભાગ પર જાઓ "જો તમે બધા પ્રશ્નોના 'ના' જવાબ આપ્યો છે."

જો તમે પ્રશ્ન 5 નો જવાબ હા આપ્યો હોય, અને તમને કોઈ નવા અથવા બગડતા લક્ષણો ન હોય, તો તમે શાળા અથવા બાળ સંભાળમાં જઈ શકો છો

- જો તમને કોઈ નવા અથવા બગડતા લક્ષણો હોય અથવા વિકસિત થાય, તો જ્યાં સુધી તમને તાવ ન આવે અને તમારા લક્ષણોમાં ઓછામાં ઓછા 24 કલાક (અથવા જો તમને ઉબકા, ઉલટી અથવા ઝાડા હોય તો 48 કલાક) સુધી તમારા લક્ષણોમાં સુધારો ન થાય ત્યાં સુધી ઘરે જ રહો.
- તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યા પછી 10 દિવસ સુધી (અથવા લક્ષણો શરૂ થયા પછી, બેમાંથી જે પણ પહેલા આવે):
  - તમામ સાર્વજનિક સ્થાનમાં (શાળા અને બાળ સંભાળ સહિત) સારી રીતે ફીટ રહે તેવું માસ્ક પહેરો
  - બિન-આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો જ્યાં તમારે તમારો માસ્ક ઉતારવાની જરૂર હોય (ઉદાહરણ તરીકે, સંગીતના વર્ગમાં હવાથી વાગતું સાધન વગાડવું અથવા રમતગમત માટે તમારા માસ્કને દૂર કરવું; બહાર જમવાનું)
  - રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય અથવા બીમારીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત., વરિષ્ઠ)ની બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો
  - હોસ્પિટલો અને લાંબા ગાળાના કેર હોમ જેવી ઉચ્ચ જોખમવાળા સ્થાનોમાં બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો.

નોંધ: જો તમે છેલ્લા 10 દિવસમાં સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો, તો પછીથી તમે નકારાત્મક પરીક્ષણ કરો તો પણ તમારે આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું જોઈએ.

- ભાઈ-બહેનો અને તમે જેની સાથે રહો છો તેવા અન્ય લોકોએ સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સાથે તેમના છેલ્લા સંપર્કમાં આવ્યા પછી 10 દિવસ સુધી નીચે મુજબ કરવું જોઈએ:
  - લક્ષણો માટે સ્વ-નિરીક્ષણ. જો તેઓમાં COVID-19નું કોઈ લક્ષણ દેખાય તો તેઓએ તરત જ સ્વ-અલગ થઈ જવું જોઈએ અને જો લાયક હોય તો પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ.
  - તમામ સાર્વજનિક સ્થાનમાં (શાળા અને બાળ સંભાળ સહિત) સારી રીતે ફીટ રહે તેવું માસ્ક પહેરો
  - બિન-આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો જ્યાં તેમને તેમનો માસ્ક ઉતારવાની જરૂર હોય (ઉદાહરણ તરીકે, સંગીતના વર્ગમાં હવાથી વાગતું સાધન વગાડવું અથવા રમતગમત માટે તેમનો માસ્ક દૂર કરવો; જમવાનું)
  - રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય અથવા બીમારીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત., વરિષ્ઠ)ની બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો
  - હોસ્પિટલો અને લાંબા ગાળાના કેર હોમ જેવી ઉચ્ચ જોખમવાળા સ્થાનોમાં બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો

જો તમે બધા પ્રશ્નોના જવાબ નામાં આપ્યા હોય, તો તમે શાળા/બાળ સંભાળમાં જઈ શકો છો.

જો તમે બીમાર અનુભવો છો કે તબિયત સારી નથી, તો પણ આ સ્ક્રીનિંગ ટૂલમાં સૂચિબદ્ધ ન હોય તેવા લક્ષણો સાથે, તમારે ઘરે રહેવું જોઈએ. જો જરૂરી હોય તો ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. અત્યંત ગંભીર લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિઓને તાત્કાલિક સંભાળની જરૂર હોય તો પોતાના સૌથી નજીકના કટોકટી વિભાગમાં જવું જોઈએ.

શાળા/બાળ સંભાળમાં જતા પહેલા દરરોજ આ સ્ક્રીનિંગ ફરીથી ઉપયોગમાં લો.

જો તમે વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લા એક્સપોઝર પછીના 10 દિવસ સુધી લક્ષણો ધરાવતા અથવા COVID-19 વાળા વ્યક્તિના નજીકના સંપર્ક તરીકે ઓળખાયા હોય તો:

- તમામ સાર્વજનિક સ્થાનમાં (શાળા અને બાળ સંભાળ સહિત) સારી રીતે ફીટ રહે તેવું માસ્ક પહેરો
- બિન-આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો જ્યાં તમારે તમારો માસ્ક ઉતારવાની જરૂર હોય (ઉદાહરણ તરીકે, સંગીત વર્ગમાં હવાથી વાગતું સાધન વગાડવું અથવા રમતગમત માટે તમારા માસ્કને દૂર કરવું)
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય અથવા બીમારીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત., વરિષ્ઠ)ની બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો
- હોસ્પિટલો અને લાંબા ગાળાના કેર હોમ જેવી ઉચ્ચ જોખમવાળા સ્થાનોમાં બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો.

નોંધ: નકારાત્મક COVID-19 પરીક્ષણ પરિણામોને ધ્યાનમાં લીધા વિના, આ પગલાં સમુદાયમાં ફરતા COVID-19 અને અન્ય શ્વસન વાયરસના ફેલાવા સામે નિવારણનું વધારાનું સ્તર બની શકે છે.

જો તમને છેલ્લા 10 દિવસમાં COVID-19 ના લક્ષણો દેખાયા, તો લક્ષણો શરૂ થયાના 10 દિવસ સુધી:

- તમામ સાર્વજનિક સ્થાનમાં (શાળા અને બાળ સંભાળ સહિત) સારી રીતે ફીટ રહે તેવું માસ્ક પહેરો
- બિન-આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો જ્યાં તમારે તમારો માસ્ક ઉતારવાની જરૂર હોય (ઉદાહરણ તરીકે, સંગીતના વર્ગમાં હવાથી વાગતું સાધન વગાડવું અથવા રમતગમત માટે તમારા માસ્કને દૂર કરવું; બહાર જમવાનું)
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય અથવા બીમારીનું જોખમ વધારે હોય (દા.ત., વરિષ્ઠ)ની બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો
- હોસ્પિટલો અને લાંબા ગાળાના કેર હોમ જેવી ઉચ્ચ જોખમવાળા સ્થાનોમાં બિન-આવશ્યક મુલાકાત ટાળો

નોંધ: નકારાત્મક COVID-19 પરીક્ષણ પરિણામો ધરાવતા લોકો માટે, આ પગલાં સમુદાયમાં ફરતા COVID-19 અને અન્ય શ્વસન વાયરસના ફેલાવા સામે નિવારણનું વધારાનું સ્તર બની શકે છે.

જો તમને છેલ્લા 48 કલાકમાં COVID-19 રસી અથવા ફ્લૂનો શોટ મળ્યો હોય અને તમને હળવો થાક, સ્નાયુમાં દુખાવો/સાંધાનો દુખાવો અને/અથવા માથાનો દુખાવો હોય તો:

- જો તમને હળવો થાક/થાક, સ્નાયુમાં દુખાવો અને/અથવા સાંધાનો દુખાવો જે રસીકરણ પછી જ શરૂ થયો હોય, તો તમારે શાળા/બાળકની સંભાળમાં સંપૂર્ણ સમય માટે યોગ્ય રીતે ફીટ રહે તેવું માસ્ક પહેરવું જોઈએ.
- જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય, છેલ્લા 48 કલાક ચાલુ રહે, અથવા જો તમને અન્ય લક્ષણો દેખાય છે તો: તમારે તરત જ શાળા/બાળ સંભાળ છોડી દેવી જોઈએ.

જો તમે છેલ્લા 14 દિવસમાં કેનેડાની બહાર મુસાફરી કરી હોય

- તમારે ફેડરલ દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરવું આવશ્યક છે (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) કેનેડા પાછા ફર્યા પછી, તમારે ક્વોરેન્ટાઇન કરવાની જરૂર ન હોય તો પણ.

આરોગ્ય અને સલામતી ટીપ્સ

પ્રાંતીય આવશ્યકતાઓને દૂર કરવાનો અર્થ એ નથી કે COVID-19 માટેનું જોખમ અદૃશ્ય થઈ ગયું છે. COVID-19થી પોતાને અને અન્યોને બચાવવા માટે આપણે હજુ પણ આપણો ભાગ ભજવવાની જરૂર છે. આમાં હાથની સારી સ્વચ્છતાનો અભ્યાસ કરવો અને જ્યાં ભલામણ કરવામાં આવે અથવા જરૂરી હોય ત્યાં માસ્ક પહેરવાનો સમાવેશ થાય છે.

જ્યારે પાત્ર હોય ત્યારે COVID-19 રસી અને અન્ય નિયમિત રસીકરણ મેળવો.

રસીઓ સલામત, અસરકારક અને તમને અને તમારી આસપાસના લોકોને ચેપી રોગોથી બચાવવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે. અહીં વધુ જાણો: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>