કોવિડ-૧૯ નો ફેલાવો રોકો

હાર્વર્ડ હેલ્થ પબ્લિશિંગના સહયોગથી COVID-19 સ્વાસ્થ્ય સાક્ષરતા પ્રોજેક્ટ બનાવામાં આવ્યો છે

જેટલું શક્ય બને, એટલું ઘરે રહો. ફક્ત ડોક્ટરને મળવું જરુરી હોય તો જ બહાર જાઓ.

બધાથી ઓછામાં ઓછું ૬ ફૂટ દૂર રહો, ભલે તે લોકો માંદા લાગતા ના હોય. તમે જે શહેરમાં રહેતા હોય, તેના નિયમોનું પાલન કરો.

તમારા હાથ ૨૦ સેકંડ સુધી સાબુ અને પાણીથી ધુઓ અથવા ઓછામાં ઓછા 60% આલ્કોહોલ વાળા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

તમે ખાતા કે રાંધતા પહેલાં, અથવા તમને છીંક કે ઉધરસ આવ્યા પછી, નાક સાફ કર્યા પછી અથવા કોઈ જાહેર જગ્યાની મુલાકાત પછી આ નિયમનું પાલન કરો.

તમારી આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

આ વાયરસ કોઈ સપાટી ઉપર ઘણા દિવસો સુધી જીવે છે. જો તમે આ સપાટીઓને સ્પર્શ કરો અને પછી તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને સ્પર્શો તો તમે ચેપગ્રસ્ત થઈ શકો છો.

વારંવાર સ્પર્શતી સપાટીઓને સાફ અને જંતુમુક્ત કરો.

તમારા રોજના વપરાશની ચીજો જેમ કે ફોન, ચાવી, ટીવી રિમોટ, ટેબ્લેટ અને દરવાજાના નકુચા ને દરરોજ સાફ કરો. સાફ કરવા માટે તમે ઓછામાં ઓછા 70% આલ્કોહોલ વાળા આલ્કોહોલ સોલ્યુશન્સ અથવા પાતળા ઘરેલુ બ્લીચ સોલ્યુશન્સ નો ઉપયોગ કરો.

તમારી કોણી અથવા ટિશ્યૂ પેપરથી તમારી ઉધરસ અને છીંકને ઢાંકો.

કોવિદ-19 નો ચેપ લાગ્યો હોય તે લોકો જ્યારે બીજાની નજીક છીંક અથવા ઉધરસ ખાય ત્યારે તેમાંથી નીકળતા નાના ટીપાંથી કોરોનાવાયરસનો ફેલાવો થાયછે.

તમારી જાતની અને પ્રિયજનોની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે વિશે અગાઉથી વિચારો.

વૃદ્ધ વ્યક્તિ અને ગંભીર બીમારી વાળા દર્દીઓને કોવિડ-૧૯ નો ચેપ લાગવાનું જોખમ વધારે છે અને તેમણે સુરક્ષિત રહેવા માટે ડૉક્ટરોની સલાહ લેવી જોઈએ. કટોકટી સંપર્કોની સૂચિ બનાવો અને કુટુંબના બીમાર સભ્યો માટે તમારા ઘરમાં અલગ જગ્યા નિયુક્ત કરો.

કરવાનું

- ☑ ઘરે રહો. ફક્ત ડૉક્ટરને મળવું હોય તો જ બહાર જાઓ. જો તમને ગંભીર લક્ષણો હોય, તો ૯૧૧ ને ફોન કરો.
- ☑ તમારા હાથને 20 સેકંડ સુધી સાબુ અને પાણીથી ધુઓ અથવા ઓછામાં ઓછા 60% આલ્કોહોલ વાળા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
- ☑ તમારી કોણી અથવા ટિશ્યૂ પેપરથી તમારી ઉધરસ અને છીંકને ઢાંકો.
- ☑ સાચી માહિતી માટે તમારા નગરના આરોગ્ય ખાતાની વેબસાઇટ, CDC વેબસાઈટ અને WHO વેબસાઇટ ઉપર જાઓ.
- ☑ ફોન અથવા વિડિઓ ચેટ પર મિત્રો અને પરિવાર સાથે જોડાયેલા રહો.

ના કરવાનું

- ☒ જરૂર વગર ઘરની બહાર ન જાઓ અને મોટા જૂથ માં ભેગા ના થાઓ.
- ☒ તમારા હાથમાં ઉધરસ ના ખાઓ.
- ☒ ખોટા સ્રોતોમાંથી માહિતી મેળવો નહીં (જેમ કે WhatsApp).
- ☒ મિત્રો અને કુટુંબીજનોની મુલાકાત ન લો કારણ કે તમે એકબીજાને ચેપ લગાવવાનું જોખમ વધારી શકો છો.

છેલ્લા સુધારાની તારીખ: 4/4/20