

ને ફેલાતો  
અટકાવવો

COVID-19

નવી જાતનાં (નોવેલ) કોરોનાવાઇરસ

# COVID-19 નાં ફેલાવાને રોકવામાં મદદરૂપ થાઓ

COVID-19 એક એવો વાઇરસ છે જે લોકોને બીમાર કરી શકે છે. લક્ષણો હળવાથી લઈને (દા.ત., તાવ, ખાંસી, વહેતું નાક અને ગળામાં આળાપણું) તીવ્ર (દા.ત., હાંફ ચઢવો અને શ્વાસોચ્છ્વાસમાં મુશ્કેલીઓ).

પોતાની જાતનું અને અન્યોનું રક્ષણ કરો



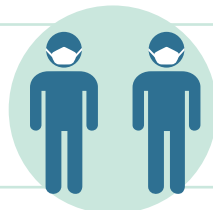
તમારા હાથને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 15 સેકન્ડ સુધી ધોવો.

X



હાથ મિલાવવા અને આલિંગન જેવી શુભેચ્છાઓ આપવાનું ટાળો

તમારી ખાંસી અથવા છીંકને ઢાંકી દો. તમારી બાંધ અથવા કોણી આડી રાખીને છીંક ખાઓ, તમારો હાથ આડો રાખીને નહીં.



જ્યારે તમે સાર્વજનિક સ્થળ પર અંદર (ઇન્ડોર) ની જગ્યામાં હોવ અથવા જ્યારે શારીરિક અંતર જાળવવાનું મુશ્કેલ હોય ત્યારે માસ્ક પહેરો.

જો તમે માંદા હોવ, ભલેને પછી હળવા લક્ષણો હોય તો પણ ઘરે જ રહો. પરીક્ષણ કરાવવું અને તમારા ઘરમાં અન્ય લોકોથી અલગ રહેવું (આઇસોલેટ).



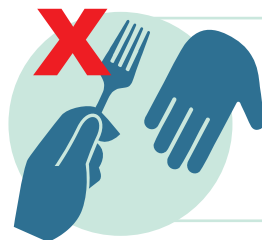
તમારી આંખો, નાક અને મોં નો સ્પર્શ કરવો નહીં.



2 મીટર  
(6 ફૂટ)



લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર (6 ફૂટ) ની દૂરી જાળવો.



કોઇપણ વસ્તુઓની સાજેદારી કરવી નહીં.