

હજી ... આ વાયરસ પર આપણે વિજય મેળવ્યો નથી!

કોવીડ-૧૯ હજી આપણા સમાજોમાં છે.

એને નાબુદ કરવાનો એક માત્ર ઉપાય એ તેને ફેલાતો અટકાવવાનો છે.

આપણામાંનું દરેકજણ એને હરાવવા માટે શક્તિમાન છે.

તમે નીચેની રીતે એમાં તમારો ભાગ ભજવી શકો છો...



૧ એક બીજાથી બે મિટર છેટા રહો

માત્ર તમારા 'હાઉસહોલ્ડ બબલ'માં હોય તેવા લોકોની જ વધુ નજીક રહો / જાઓ. જો તમારે વધુ નજીક જવું કે રહેવું પડે એમ હોય તો 'ફેસ કવરીંગ' (માસ્ક) પહેરવાનું વિચારો



૪ 'ફેસ કવરીંગ' પહેરો

જો તમે શોપીંગ કરવા જતા હોય, પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટ વાપરતા હોય અથવા બીજા લોકોથી બે મિટર કરતાં ઓછા અંતરે રહેવાની શક્યતા હોય તો.



૨ તમારા હાથ ધોવો

સાબુ અને હુંફાળા પાણીથી ઓછામાં ઓછા ૨૦ સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધોવો - ખાસ કરીને તમે બહાર જઈને આવ્યા હોય ત્યારે



૫ ચિહ્નો જણાય તો અન્યોથી છેટા થઈ જાઓ

જો તમારામાં ચિહ્નો જણાય તો તરતજ દૂર થઈ જાઓ, ૧૧૧ને ફોન કરો અને ટેસ્ટ કરાવો



૩ ટોળાંઓથી દૂર રહો

નાની, સાંકડી જગ્યાઓમાં નાનાં ગૃપો પણ આ રોગનો ચેપ ફેલાવી શકે છે



૬ ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ

જો તમારો NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સંપર્ક કરવામાં આવે તો - તરત જ અન્યોથી દૂર થઈ જાઓ અને તેમની સૂચનાઓને અનુસરો

ભાવિ તમારા હાથમાં છે

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

**ADAPTING
KIRKLEES**