Kirklees COUNCIL

કોરોના વાયરસ
કોવીડ-૧૯

બીજા લોકો સાથે રહેવા સંબંધી સલાહ

કોવીડ-૧૯ હજી આપણા સમાજોમાં મોજૂદ છે. એને નાબુદ કરવાનો એક માત્ર રસ્તો એ તેને ફેલાતો અટકાવવાનો છે. જો તમે અન્ય લોકો સાથે રહેતા હોય જેઓ તમારા કુટુંબી ન હોય તો, તમારો ભાગ તમારે કઇ રીતે ભજવવો તે અંગેની સલાહ આ રહી...

એક બીજાથી બે મિટર દૂર રહો

લોકોને તમારા રૂમમાં આવવા ન દો અને તમારા ઘરની આજુબાજુ ફરતી વખતે બીજા લોકોથી સલામત અંતર રાખો. જો તમારે તેમની નજીક જવું પડે એમ હોય તો **ફેસ કવરીંગ પહેરવાનું વિચારો.**

ફેસ કવરીંગ પહેરો

જો તમે **પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટ** (બસ કે ટ્રેઈન)નો ઉપયોગ કરી **શોપીંગ કરવા જતા હોય** અથવા અન્યોથી **બે મિટરથી ઓછા અંતરે** રહેવાનું થાય એમ હોય તો. સેલ્ફ-આઈસલેટીંગ કરતી (અન્યોથી દૂર રહેતી) કોઈ પણ વ્યક્તિએ સામાન્ય વિસ્તારોમાં ફેસ કવરીંગ પહેરવું જોઈએ.

તમારા હાથ ધોવો

સાબુ અને હુંફાળા પાણીથી તમારા હાથ ૨૦ સેકન્ડ સુધી નિયમિત ધોવો - **ખાસ કરીને જ્યારે તમે બહાર જઈ આવ્યા હોય.**

ટોળાંઓથી દૂર રહો

હૉલવેઝ (કૉરિડૉર), મકાનના આગલા ભાગમાં, બેઠકરૂમ અથવા રસોડાંમાં કામ વિના થોભેલા ન રહો કે ભેગા ન થાઓ. **નાનાં ગૃપો પણ ચેપને ફેલાવી શકે છે.**

તમારી પોતાની કટલરિ વાપરો

બીજાની કટલરિ (ચમચી, છરી, કાંટા) વાપરો નહીં કેમકે એ વાયરસનું વહન કરી શકે છે. માત્ર તમારી પોતાની જ કટલરિ વાપરો અને બીજાઓથી તેને અલગ મૂકી આપો.

સંપૂર્ણ રીતે સાફ કરો

વારંવાર સફાઈ કરતા રહો અને ડિસિન્ફેકટન્ટ (જંતુનાશક દવા) વાપરો. સપાટીઓ, દરવાજાના હેન્ડલો, કોમન રૂમો અને લોન્ડ્રી રૂમોને સાફ કરો. **બાથરૂમ અને કિચન તરફ વધારાનું ધ્યાન રાખો.**

તમારો પોતાનો ટુવાલ વાપરો

બીજાનો હાથ રૂમાલ વાપરો નહીં એટલે કે ટુવાલની બીજા લોકો સાથે ભાગીદારી ન કરો કેમકે એ વાયરસનું વહન કરી શકે છે. માત્ર તમારો પોતાનો જ ટુવાલ વાપરો અને એને નિયમિત ધોતા રહો.

ચીજવસ્તુઓને અલગ અલગ સંગ્રહો

ખોરાક અને અંગત સ્વચ્છતા માટેની હોય તેવી વસ્તુઓની **ભાગીદારી કરો નહીં** કેમ કે એ વાયરસનું વહન કરી શકે છે. તમારી વસ્તુઓને બીજાઓની વસ્તુઓથી અલગ જગ્યાએ રાખો, બની શકે તો બહેતર એ છે કે તમારા પોતાના રૂમમાં.

ચિહ્નો જણાય તો દૂર થઈ જાઓ

જો તમારામાં કોવીડ-૧૯નાં કોઈ ચિહ્નો જણાય તો, તમારે **તરતજ બીજા લોકોથી છેટા થઈ જવું** આવશ્યક છે અને ટેસ્ટની ગોઠવણ કરવા **૧૧૯ને ફોન કરો** અથવા આ વૅબસાઈટની મુલાકાત કરો: **www.nhs.uk/coronavirus**

ટેસ્ટ અને ટ્રેસને અનુસરો

જો એન.ઍચ.એસ. ટેસ્ટ દ્વારા તમારો સંપર્ક કરવામાં આવે તો **તરતજ અન્યોથી દૂર થઈ જાઓ અને તેમની સૂચનાઓને અનુસરો.**

આપણે આ વાયરસને હજી હરાવ્યો નથી?!

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

ADAPTING KIRKLEES

August 2020 - CM3428

Gujarati