

કોવિડ – ૧૯ મહામારી – આટલું કરો અને આટલું ના કરો

● વ્યક્તિગત સફાઈ

- આપના હાથ વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધુઓ અથવા આલ્કોહોલ યુક્ત સેનિટાઇઝરથી સાફ કરો.
- જાહેરમાં માસ્ક પહેરવાનું રાખો.
- સામાજિક અંતર રાખવાની ટેવ પાડો, દરેકથી છ ફૂટ જેટલું અંતર રાખો જ, તેમજ ગીચ જગ્યામાં વધુ સમય પસાર કરવાનું ટાળો.
- દરરોજ સ્નાન કરો. આમ કરવાથી ચામડી ઉપર રહેલા જંતુઓનો નાશ થશે
- હંમેશા સાફસુથરા કપડા પહેરો.
- માનસિક સ્વસ્થતા કેળવો, હકારાત્મક રહો અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- જાહેર સ્થળોએ હાથ મોજ પહેરવાનું રાખો.



● ઘરેલું સફાઈ

- ઘરની બહાર જતા પહેલા અને ઘરે પાછા આવ્યા પછી હાથ ધુઓ.
- આપનું રસોડું સ્વચ્છ રાખો, બિનજરૂરી પેકેજિંગને ઢાંકણવાળી કચરાપેટીમાં નાખો
- ફળો અને શાકભાજીને ખાતા પહેલા બરાબર ધોઈ ને જંતુરહિત કરો. ફળો અને શાકભાજીને ચાર ભાગ પાણી અને એક ભાગ સાદુ સફેદ વિનેગર અથવા એક લીટર પાણીમાં એક ચમચી ખાવાનો સોડા ઉમેરી બરાબર ધોવા.
- માત્ર ઘરે બનાવેલું જમવાનું ખાઓ. ઓર્ડર કરી બહારથી મંગાવેલું જમવાનું ટાળો
- જેવા આપ બહારથી ઘરે પહોંચો કે તરત જ આપના કપડાં ધોવા માટે મુકો.
- આપનું ઘર એકદમ સ્વચ્છ રાખો. કચરા પોતા કરી ઘર સાફ રાખો અને આપના બાથરૂમ સ્વચ્છ રાખો તેમજ વાસણો પણ નિયમિત ધુઓ.
- ઘરમાં એક એવી જગ્યા રાખો જ્યાં આપ ઘરની બહાર જતી વખતે લઈ જવાની આવશ્યક વસ્તુઓ મુકી શકો.
- આપના બૂટ, ચપ્પલ વગેરે પગરખા ઘરની બહાર રાખો.
- બહારથી મંગાવેલી દરેક ચીજવસ્તુઓને વાપરતા પહેલા જંતુરહિત કરો.



● સમુદાય સ્વચ્છતા

- ઘન કચરાનો વ્યવસ્થિત નિકાલ કરો, ખાસ કરીને માસ્ક અને પીપીઇ કીટ.
- આપની આસપાસનો વિસ્તાર સાફ રાખો જેથી રોગને ફેલાતો અટકાવી શકાય.



● સર્વ સામાન્ય સલાહ

- બને ત્યાં સુધી ડિજિટલ પદ્ધતિથી નાણાંકિય વ્યવહાર કરો
- ચલણી નાણાંકિય ઉપયોગ પહેલા જંતુરહિત કરો.
- આપને ખાંસી, તાવ ગળામાં દુખાવા જેવા સામાન્ય લક્ષણો હોય તો ઘરે જ રહો અને પોતાને અન્યથી અળગા રાખો.
- સરકાર દ્વારા અધિકારીક રીતે જાહેર કરવામાં આવેલી સુચનાઓનું પાલન કરો / વળગી રહો.
- માત્ર જરૂર હોય તો જ બહાર નીકળો.
- કોઈ પણ પ્રકારની પૂછપરછ અથવા ઉપચારને લગતા સવાલો હોય તો હંમેશા ડોક્ટરની સલાહ અથવા સરકારી હેલ્પલાઇન ૧૦૪ ની મદદ લો.



● વ્યક્તિગત સફાઈ

- આપના હાથ ઉપર ખાંસી કે છીંક ન ખાઓ.
- આપના ચહેરાને વારંવાર અડો નહિં.
- કોઈની પણ એકદમ નજીક ના બેસો.
- નહાવા નું ભુલશો / છોડશો નહીં.
- નકારાત્મક વિચારોની આપના ઉપર અસર થવા ન દો.
- માસ્ક અથવા હાથમોજ ખુલ્લાં નાખશો નહીં.
- જો કોઈને સામાન્ય શરદી, ખાંસી કે તાવ કે ગળામાં દુખાવા જેવા લક્ષણો હોય તો બહાર નીકળવાનું જોખમ લેવું નહીં.
- એકવાર પહેરેલાં કપડાં ફરીવાર ના પહેરો.



● ઘરેલું સફાઈ

- જેવા આપ બહારથી ઘરે પહોંચો કે, તરત હાથ ધોવાનું ભૂલશો નહીં.
- આપનું રસોડું અને ઘર અવ્યવસ્થિત અને ગંદુ ન રાખો.
- ખોરાકને ધોયા વગર ન ખાઓ.
- શેરી કે મહોલ્લામાં મળતો ખોરાક ન ખાવો.
- બહારથી લાવેલી ચીજવસ્તુઓને ઘરમાં ગમે ત્યાં મુકશો નહીં.
- બહાર પહેરવા ના પગરખાને ઘરમાં પહેરશો નહીં.
- બારણાના ડહાઓને અડશો નહીં.



● સમુદાય સ્વચ્છતા

- જાહેરમાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં કચરો નાખશો નહીં
- સામુહિક સંમેલનો / મેળવડાઓમાં જવાનું ટાળો અને જો અનિવાર્ય હોય તો વિડિયો કોલીંગ કે વેબિનાર જેવા માધ્યમનો ઉપયોગ કરો.
- જાહેર લીફ્ટનો ઉપયોગ ટાળો.
- જાહેર સ્થળો એ અથવા ખુલ્લામાં થૂંકો નહીં.



● સર્વ સામાન્ય સલાહ

- ખોટા સમાચારો / અફવાઓને માનશો નહિં અને ફેલાવશો નહીં.
- આપની આસપાસના લોકો દ્વારા સુચવવામાં આવતા અથવા સોશિયલ મિડિયામાં ફરતા દાકતરી ઉપચારોને માનશો નહીં.

