

# ગુજરાતી/GUJARATI



કોવિડ- ૧૯ સામે  
આપનું રક્ષણ કરવું

નિયમોનું પાલન કરો, સુરક્ષિત રહો,  
ફેલાવો અટકાવો



## કોવિડ-૧૯ સામેનાં જંગમાં આપણે સૌ સાથે છીએ

કોવિડ - ૧૯નો રોગ દુનિયાભરમાં ફેલાય ગયો છે. મોટેભાગે, જ્યારે લોકો એકબીજાની એકદમ નજીક આવે છે ત્યારે કોવિડનો ચેપ ફેલાવાની શક્યતા વધી જાય છે.

હવામાનમાં જ્યારે આ રોગનાં બારીક ટીપાઓ પ્રસરેલાં હોય છે ત્યારે આ હવા સ્વાસ દ્વારા લેવાથી રોગનો ચેપ લાગે છે. તે ઉપરાંત રોગગ્રસ્ત વસ્તુને સ્પર્શ કર્યા બાદ તે જ હાથે આંખ, નાક અથવા મોઢું અડવાથી પણ ચેપ લાગે છે.

દર ત્રણ વ્યક્તિમાંથી એક વ્યક્તિને કોવિડ હોવા છતાંએ રોગનાં કોઈપણ લક્ષણ હોતા નથી, એટલા માટે સુરક્ષિત રહેવાના નિયમોનું પાલન કરવું બહુજ અગત્યનું છે.

વિશ્વભરની સરકારો આ રોગનો ફેલાવો કાબુમાં રાખવા માટે દરેક પ્રકારનાં પગલાં લઈ રહી છે. આપણે પણ આ રોગનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે જરૂરી પણ સરળ પગલાં લઈ શકીએ છીએ.

આ પત્રિકામાં અમોએ જે માહિતી આપેલી છે તે અપનાવીને તમે તમારું પોતાનું, તમારાં કુટુંબીજનોનું તથા સમાજનું રક્ષણ કરી શકશો.

મહેરબાની કરીને તમારાં શેઠદા જીવનમાં આ નિયમોનું ખાસ પાલન કરો અને અન્ય લોકોને પણ આ પત્રિકા બતાવી એજ પ્રમાણે કરવાનું પ્રોત્સાહન આપો.

## ઘરની બહાર હંમેશાં માસ્ક પહેરો



તમે જ્યારે જ્યારે ઘરની બહાર નીકળો ત્યારે હંમેશાં માસ્ક પહેરવું, ખાસ કરીને જ્યારે તમે છ અથવા વધારે લોકોનાં જુથમાં હો ત્યારે. માસ્ક એવીરીતે પહેરવું કે જેથી આપનું નાક તથા મોઢું બરાબર ઢંકાય જાય.

તમે જો એજ માસ્ક ફરીથી વાપરવાના હો તો તમે ઘરે આવો ત્યારે તુરત જ એ માસ્ક સરખી રીતે ઘોઈ નાખવું. તમારું માસ્ક હંમેશાં સ્વચ્છ જગ્યાએ રાખવું અને કોઈ બીજા સાથે માસ્કની અદલબદલ કરવી નહિ.

આપ જો માસ્ક પહેર્યાં વગર બહાર નીકળ્યા હો તો આપની આંખો, નાક અથવા મોઢાને સ્પર્શ કરશો નહિ.

## અવારનવાર હાથ સાફ કરતાં રહો

આપ જ્યારે પણ બહારથી આવો ત્યારે ઘરની કોઈપણ વસ્તુને સ્પર્શ કરતાં પહેલાં તુરત જ પાણી અને સાબુથી હાથ સાફ કરી નાખો.

ખાતાં પહેલાં હંમેશાં હાથ સાફ કરવા.



## એકબીજા વચ્ચે અંતર રાખો

આપ જ્યારે પણ બહાર હો, અથવા અન્ય લોકોને મળતા હો, ત્યારે તમારે એકબીજા વચ્ચે ઓછામાં ઓછું બે મિટરનું અંતર રાખવું.

બહારની કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં આ નિયમનું પાલન જરૂર જાળવી રાખવું.

અને ખાસ કરીને માસ્ક પહેરવાનું ભૂલવું નહિ.



## અન્ય લોકો સાથે ફોન દ્વારા સંપર્ક રાખો

જ્યાંસુધી કોવિડનો ફેલાવો વધુ પ્રમાણમાં હોય, અને જ્યાંસુધી લોકડાઉન અથવા અન્ય કાયદા અમલમાં હોય, ત્યાંસુધી અન્ય લોકો જોડે ફોન દ્વારા વાતચિત કરી સંપર્ક રાખવો.

ટોળાબંધ ભેગા મળવું નહિ. સંજોગોમાં સુધારો ન થાય ત્યાંસુધી અન્ય લોકો જોડે રૂબરૂમાં હળવુંમળવું નહિ.

સંજોગો સુધરે તો પણ સાવચેત રહેવું, મારસ્ક પહેરવું અને ઘરનું હવામાન તાજગીભર્યું રાખવા માટે બારીબારણા ખુલ્લાં રાખવા.



## તાજી હવા મેળવો

બની શકે તો બહારની ખુલ્લી જગ્યાઓની તાજગીભરી હવાનો સ્વાસ લો.

ઘરની અંદરનું હવામાન તાજગીભર્યું રાખવા માટે બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવા.

આમ કરવાથી ઘરની હવા ચોખ્ખી અને તાજગીભરી રહેશે.

## વેક્સિનેશન (રસી) મેળવો

કોવિડ-૧૯ના રોગ સામે રક્ષણ મળી શકે એ માટે ખાસ વેક્સિન(રસી) બનાવવામાં આવી છે.

અમુક લોકોને રસી લેવામાં ચિંતા થાય છે અને તેઓ અચકાય છે. તમને જો રસી લેવા બારામાં કંઈ ચિંતા અથવા સવાલ હોય તો તમારાં ડોક્ટર જોડે વાત કરો.

તમારાં ગામમાં રસીકરણ કરવાવાળા આવે તો રસી લેવામાં ઈન્કાર કરશો નહિ. તમને જો રસી લેવા માટેનો સંદેશો આવે તો જ્યાં રસીકરણ થતું હોય તે જગ્યાએ જરૂર જવું.



## અલગ રહો અને કોવિડનો ટેસ્ટ કરાવો



જો તમારો, અથવા તમારાં ઘરનાં કોઈ સભ્યનો, કોવિડ ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય, અથવા તો કોવિડનાં લક્ષણો નજર આવતા હોય, તો તુરત જ તમારાં ડોક્ટરને જાણ કરો અને ૧૦ દિવસ માટે અન્ય લોકોથી અલગ (આઈસોલેશનમાં) રહો. તમારાં ઘરનાં અન્ય સભ્યોએ પણ બહારનાં લોકોથી અલગ રહેવું.

કોવિડના લક્ષણો હજુ સાધારણ કક્ષાએ હોય ત્યારે જ વહેલાંમાં વહેલી તકે કોવિડનો ટેસ્ટ કરાવવો બહુજ અગત્યનો છે.

તમારો ટેસ્ટ જો પોઝિટિવ આવે તો તમને જલદી સારવાર મળી શકે છે અને આઈસોલેશનમાં રહેવાથી રોગનો ફેલાવો થતો અટકાવી શકાય છે.

ટેસ્ટ કરાવવા માટે તમારે ઘેર ખાસ સ્વયંસેવક આવે તો તેની પાસે, અથવા તમારી નજીકની આરોગ્ય સેવામાં ટેસ્ટ કરાવી શકાય છે.

## PROMOTING WELL-BEING DEVELOPMENT TEAM

---

Dee Jethwa – Director, Learning Consultancy UK, LTD  
Priti Kapoor – Artist and Illustrator  
Willma King – Learning and Safeguarding Strategist  
Joanne Norman – Independent Safeguarding Consultant  
Pritty Rana – Psychologist and Mental Health Specialist  
Mahesh Joshi – Translation  
Nishima Chudasama – Design and Layout

---

Please share this guide widely.

To learn more about this guide, please contact:  
[dee.jethwa@talk21.com](mailto:dee.jethwa@talk21.com)

To contribute with a donation to fund future resources  
in this series, please visit:  
<https://www.justgiving.com/crowdfunding/promotingwellbeing>



**Learning  
Consultancy UK**  
Specialists in Safeguarding

[lcukltd.co.uk](http://lcukltd.co.uk)

Copyright © Learning Consultancy UK Ltd, June 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or used in any manner without prior written permission of the copyright owner.