

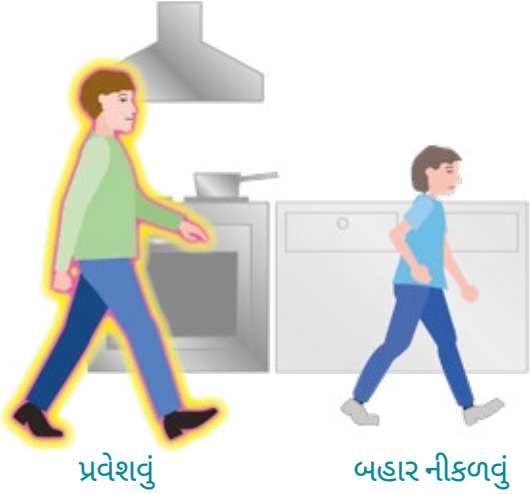


UK Health
Security
Agency

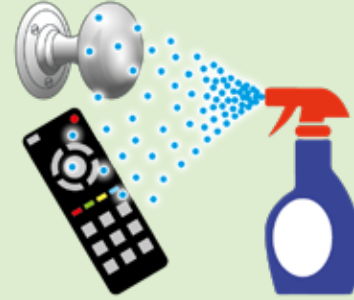
જો તમને કોવિડ-19 થયો હોય, તો તમે જેમની સાથે રહેતાં હો તે લોકોમાં તેના ચેપનો ફેલાવો કેવી રીતે ઓછો કરવો.

જો તમને કોવિડ-19 થયો હોય, તો તમારા ઘરમાં રહેતાં બીજાં લોકોને પણ તે લાગવાનું જોખમ ઘણું વધારે છે. તમારા ઘરનાં લોકોમાં તેના ચેપનો ફેલાવો થતો ઓછો કરવા માટે તમે અનેક ચીજો કરી શકો છો.

- 1** બીજાં લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક ઓછો કરી દો. સહિયારા ભાગોમાં બને તેટલો ઓછો સમય વીતાવો.



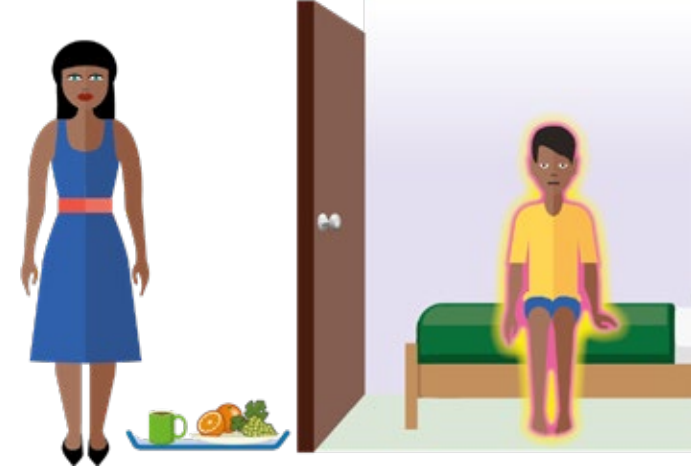
- 2** અવારનવાર સ્પર્શ કરવામાં આવતી હોય તેવી સપાટીઓ તેમજ રસોડું અને બાથરૂમ જેવા સહિયારા રૂમો નિયમિત સાફ કરો.



- 3** તમારા હાથ નિયમિત રીતે સાબુ અને પાણીથી ધૂઓ, ખાસ કરીને ઉઘરસ અને છીંક ખાધા પછી.



- 4** શક્ય હોય ત્યારે તમે રહેતાં હો તે લોકો પાસેથી મદદ મેળવો. બિનજરૂરી સંપર્ક ટાળવા માટે સફાઈકામોમાં અને ખોરાક તમને આપી જાય તે માટે મદદ માગો.



- 5** તમારે સહિયારા વિસ્તારોમાં સમય વીતાવવો પડે તો ચહેરા પર આવરણ પહેરો.



- 6** રૂમોમાં તાજી હવાની પૂરતી અવરજવર રાખો.



- 7** ઉઘરસ અને છીંક આવે ત્યારે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વાપરો અને તરત જ તે બિનમાં ફેંકી દો.

