

WHO અને સરકારના નિયમોનું પાલન કરો.

LOCK
DOWN

કર્ફ્યુ કે લોકડાઉનના કારણે આર્થિક કે સામાજિક રીતે ભોગ બનેલાં વ્યક્તિઓને અથવા ગરીબોને મદદ કરો.

સોશિયલ મીડિયા પર ખોટી અફવાઓ ફેલાવશો નહીં. કોવિડ ૧૯ અને રસી માટેની જનજાગૃતિ માટે સોશિયલ મીડિયા નો ઉપયોગ કરવો.

PPE કીટ નો વપરાશ પછી તેનો યોગ્ય નિકાલ કરો.

સફાઈ કામદારો, પોલીસ તેમજ આરોગ્ય કર્મચારીઓનો આદર કરો તથા તેમને સારા કાર્યો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.



UNNAT BHARAT ABHIYAN

આરોગ્ય સેતુ/ઉમંગ App અથવા Co-WIN Application (cwin.gov.in) પર વેક્સિન નું રજીસ્ટ્રેશન કરાવો.

કોવિડ૧૯ ની રસી જરૂર લઈ લેવી.

CO-WIN
Winning Over COVID - 19

પૈસાનું ઓનલાઈન ટ્રાન્ઝેક્શન કરો.

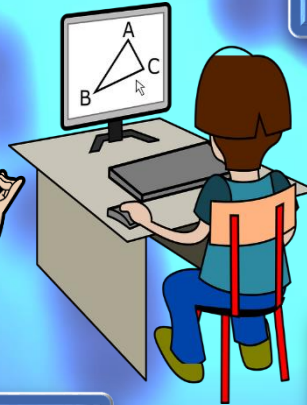


જરૂરિયાત મુજબ દવાઓ અને આયુર્વેદિક ઉપચાર અવશ્ય અપનાવવા.

સરકારના આદેશ મુજબ ઓનલાઈન અભ્યાસ કરો.

લીડમાં જવાનું ટાળો અને સુરક્ષિત રહો.

નિયમિત યોગ કરો.



હસ્તધૂનન ને બદલે નમસ્કારનું અભિવાદન કરો.



કોવિડ૧૯ ના ગંભીર લક્ષણ જણાય તો નજીકની સરકારી કોવિડ કેયર સેન્ટર કે પ્રાઇવેટ હોસ્પિટલ માં જઈ RT-PCR ટેસ્ટ નો રિપોર્ટ કઢાવો અને યોગ્ય સારવાર લઈ સાવચેતી રાખવી.

ઘરમાં રહો, સલામત રહો.

સર્જિકલ માસ્ક જરૂર પહેરો. બીમાર વ્યક્તિઓ તેમજ પ્રાણીઓનાં સંપર્કમાં આવશો નહીં. ૨ મીટર નું સામાજિક અંતર જાળવવું.

ઉઘરસ કે છીંક ખાતી વખતે નાક અને મોઢાને રૂમાલ અથવા ટુવાલ વડે ઢાંકો, હાથને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધોવા અથવા સેનિટાઇઝરથી સાફ કરવા. ડિજિટલ થર્મોમીટર અને પલ્સ ઓક્સિમીટર નો ઉપયોગ કરો.

