

ને ફેલાતો  
અટકાવવો

COVID-19

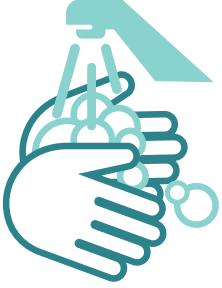
નવી જાતનાં (નોવેલ) કોરોનાવાઇરસ

COVID-19નાં ફેલાવાને રોકવા માટે માસ્ક પહેરવું અગત્યનું છે. જ્યારે તમે સાર્વજનિક સ્થળ પર અંદર (ઇન્ડોર) ની જગ્યામાં હોવ અથવા જ્યારે શારીરિક અંતર જાળવવાનું મુશ્કેલ હોય ત્યારે માસ્ક પહેરો.

સંક્રમિત વ્યક્તિનાં થૂંક સાથે નજીકનાં સંપર્કમાં આવવાથી COVID-19 ફેલાય છે. થૂંક છીંક આવવાથી, ખાંસી આવવાથી, ગાવાથી અથવા વાતો કરવાથી ફેલાઇ શકે છે.

તમે યોગ્ય રીતે માસ્ક પહેરીને તમારા થૂંકથી થતાં ફેલાવામાં ઘટાડો કરી શકો છો.

### ફેવી રીતે માસ્ક પહેરવું તે અંગેનાં પગલાં:



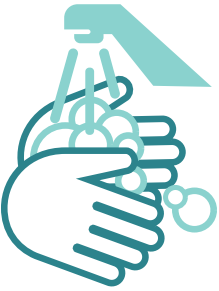
1. 15 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ



2. માસ્કને તમારા નાક અને મોં પર મૂકો. તમારા કાનની આજુબાજુ પર પટ્ટીઓ મૂકો.



3. સુનિશ્ચિત કરો કે માસ્ક તમારા નાક અને મોંને આવરી લે છે.



4. ફરીવાર 15 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધોવા.



5. તમે માસ્ક પહેરેલ હોય તે દરમિયાન તેને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરવો નહીં. જો તમે સ્પર્શ કરો તો, ફરીવાર તમારા હાથ ધોવા.



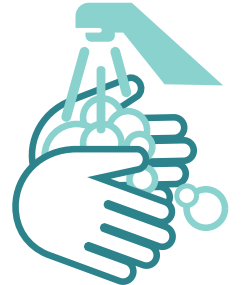
6. જ્યારે તમારા માસ્કનો ઉપયોગ પૂરો થઈ જાય ત્યાર પછી પટ્ટીઓથી પકડીને તેને કાઢી નાખો.



7. ગંદા માસ્કને પછીથી સાફ કરવા માટે કોથળીમાં મૂકો. જો તે એકલ વખત વપરાશમાં લેવાય તેવું માસ્ક હોય તો તેને ફેંકી દેવું.



8. જો તમારું માસ્ક ગંદું, ભીનું અથવા નુકસાન પામેલ હોય તો તેને બદલી કાઢવું.



9. જ્યારે તમારા માસ્કનો ઉપયોગ પૂરો થઈ જાય ત્યાર પછી તમારા હાથ ધોવા.