

# કોરોના વાયરસ, શરદી, ફ્લૂ તથા અન્ય બીમારીઓ ના ફેલાવથી કેવી રીતે બચાવ કરવો

## ટીપ ૧

તમારા હાથો ને સાબુ તથા પાણીથી ઓછામાં ઓછા ૨૦ સેકન્ડ માટે ધોઈને હંમેશા સાફ રાખો અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

## ટીપ ૨

જ્યાં સુધી તમે તમારા હાથ સાફ ન કરો ત્યાં સુધી તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરતા નહીં.

## ટીપ ૩

જો તમને ખાસી અથવા છીંકવાની જરૂર હોય હોય, તો પેપર રૂમાલ નો ઉપયોગ કરી તેણે તરત ફેંકી દો. જો પેપર રૂમાલ અનુપલબ્ધ હોય તો, તમારી કોણી માં ખાંસવું અથવા છીંકવું.

## ટીપ ૪

ફ્લૂ ના સંપર્ક થી બચાવ કરવા માટે ફ્લૂ માટેનું રસીકરણ કરાવો.

## ટીપ ૫

કોઈ પણ વસ્તુઓ તથા જગ્યાઓ જે તમે નિયમિતરૂપે વાપરો અથવા અડકો છો, તેણે જંતુમુક્ત કરો, ખાસ કરીને તમારા સેલ ફોન ને.