

આપણા ઝડપી સાજા થવા માટેનાં ચાર ચાવીરૂપ પગલાં

પીલમાં COVID-19 ફેલાવાનું ચાલુ છે. તેની રસી કે ઇલાજ વિના, આ અત્યંત ચેપી અને હાનિકર્તા વિષાણુને કાબુમાં રાખવામાં સહાયક થવા આપણે સાવધ રહેવાની આવશ્યકતા છે. ચોથા તબક્કાને અનુસરવાની આપણી કટિબદ્ધતા એ આપણા સમાજના રક્ષણનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે અને આપણા સમૃદ્ધ સમાજોને પુનઃ પ્રસ્થાપિત કરવાનો સૌથી ઝડપી રસ્તો છે.

COVID-19 ચોથો તબક્કો



અલગ રહો

તમારા સલામત સામાજિક વર્તુળની બહારના દરેક સાથે 2 મીટરનું અંતર જાળવો.



સરસ રીતે સાફ કરો

તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનેટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.



માસ્ક પહેરો

જ્યાં શારીરિક અંતર રાખવું મુશ્કેલ હોય અને જ્યાં માસ્ક પહેરવાનું ફરજિયાત હોય ત્યાં બિન-તબીબી માસ્ક પહેરો. આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકરો માટેના મેડિકલ ગ્રેડ માસ્કના પુરવઠાનું રક્ષણ કરો.



ટેસ્ટ કરાવો

જો તમે માનતા હો કે તમને COVID-19 થયો છે અથવા તેના સંપર્કમાં આવ્યા હો તો ટેસ્ટ કરાવો. ઘરે રહો, સ્વયં-એકાંતમાં રહો અને સંભવિત ફેલાવાને રોકો.

આ પગલાં, પીલમાં આપણે COVID-19 ઉપર કાબુ મેળવી લઈએ ત્યાં સુધી, કામચલાઉ છે. આ પગલાંને અનુસરવાથી જિંદગીઓ બચશે, આપણા અર્થતંત્રનું રક્ષણ થશે અને આપણા સાજા થવાનું ઝડપી બનશે.