

## તમારા ઘર કે રહેઠાણની બહાર સુરક્ષિત રહેવા – તમે શું કરી શકો

સરકારના કોરોનાવાઈરસના માર્ગદર્શન મૂજબ, હવે લોકો તેઓના ઘર- રહેઠાણ છોડી શકે છે પણ તેઓની પોતાની અને બીજાઓની સલામતી માટેની સંભાળ લેવાની હજી પણ જરૂર રહેશે. તમને નીચે જણાવેલ મૂજબ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

### આરોગ્ય અને સલામતી

1. વારંવાર તમારા હાથો સાબુ અને પાણીથી સાફ કરી અને સંપૂર્ણરીતે ભીનાશ વગરના કે કોરા કરો. જો મળી શકે તેમ હોય તો, તમારા ઘર બહાર સેનિટાઈઝરનો કે સ્વચ્છકારીનો ઉપયોગ કરો, ખાસ કરીને તમે જ્યારે મકાનમાં પ્રવેશ કરી અને વસ્તુઓના ભાગ કે સપાટીને સ્પર્શ કરો ત્યારે. તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કે અડકશો નહિ.
2. વાઈરસ કે અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓની મકાનની અંદર સારી રીતે હવાની આવજા કરતા ભાગોમાં પસાર થવાની ઓછી સંભવિતા રહે છે, તેથી બારીઓ અને બારણાઓને ખુલ્લા રાખો કે જ્યારે તમે બીજા ઘરના માણસો સાથે હો અને ઊંચા સેટિંગ ઉપર એક્સ્ટ્રેક્ટર ફેનનો ઉપયોગ કરો.

### બીજાઓને મળવા વિષે

1. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તમારે ગિરદી કે ભીડથી દૂર રહેવું જોઈએ. જ્યારે તમારાથી શક્ય બની શકે ત્યારે જે લોકો તમારી સાથે રહેતા ન હોય તેઓની અને તમારી વચ્ચે 2 મીટરની જગ્યા રાખો (6 ફીટ અથવા ડબલ બેડની લંબાઈની આસપાસ). તમે જેટલા બીજા લોકોથી નજીક હશો, તેટલો ચેપ થવાનો વધારે ભય રહે છે.
2. લોકો તમારે ઘરે મુલાકાતે આવી શકે અને તમે તેઓના ઘરે મુલાકાતે જઈ, બે કુટુંબો બની શકો. તમે જે લોકો સાથે રહેતા ન હોય તેઓની અને તમારી વચ્ચે હજી પણ તમારે 2 મીટર્સની જગ્યા રાખવી જોઈએ.
3. તમે બહાર છ લોકો અથવા વધારેને મળી શકો જો તેઓ તમારા ઘરના માણસોના ભાગ ન હોય.

4. તમે જેઓની સાથે રહેતા ન હોય તેઓની સામે ચહેરો રાખશો નહિ, તેના બદલે બાજુ- બાજુમાં રહો. તમારા ઘરની બહારના લોકોની નજીક મોટેથી બોલશો નહિ અથવા ગાયન ગાશો નહિ. આથી ચેપના ભયમાં ઘટાડો થાય છે.

### **બીજી કોઈ વ્યક્તિના ઘરે રાતના સમયે રહેવા વિષે**

તમે બીજી કોઈ વ્યક્તિના ઘરે રહી શકો, પણ તમે જે લોકો સાથે રહેતા ન હોય તેઓની અને તમારી વચ્ચે તમારે અવશ્ય જગ્યા રાખી, તમારા હાથો અને વસ્તુઓની સપાટીઓને નિયમિત સાફ કરી અને જુદી બાથરૂમનો ઉપયોગ કરશો. તમે ફક્ત બે કુટુંબ- પરિવારના જૂથમાં રાતના સમયે રહી શકો- તેથી જો તમે બીજી કોઈ વ્યક્તિના ઘરે રાતના સમયે રહો તો, તમે તમારા (ઘરના માણસો) અને તેઓના ઘરના માણસો સાથે તમે ફક્ત આવું કરી શકો.

### **તમારા પૌત્રી- પૌત્રીઓની સંભાળ લેવા વિષે**

તમે તમારા પૌત્રી- પૌત્રીઓની સાથે સમય પસાર કરી શકો. જો તેઓ તમારી સાથે રહેતા હોય તો, તમે તેઓને સ્પર્શ કરી શકો. જો તેઓ તમારી સાથે રહેતા ન હોય તો તેઓ અને તમારી વચ્ચે અવશ્ય જગ્યા હોવી જોઈએ.

### **જાહેર- પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટ**

જાહેર ટ્રેન્સપોર્ટનો ઉપયોગ કરવામાં દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેને બદલે જો તમે તેમ કરી શકો તેમ હો તો ડ્રાઈવ, સાઈકલ અથવા ચાલીને જાઓ. જો તમારે પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટનો અવશ્ય ઉપયોગ કરવો પડે તો બિઝિ કે પ્રવૃત્તિવાળા કલાકોથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમે પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટ અથવા ટેક્સિનો ઉપયોગ કરો તો, તમારે અવશ્ય તમારા ચહેરાને આવરણ કરવું જોઈએ (જો કે અમુક લોકોને તેઓની આરોગ્ય સ્થિતિ અથવા ડિસબિલિટિ માટે પહેરવાની મુશ્કેલી પડતી હોય તો તેઓને મુક્તિ મળે છે).

### **ડ્રાઈવિંગ**

તમે જે લોકો સાથે રહેતા હોય તેઓની સાથે એકજ સરખી કારમાં રહી શકો. જે કોઈ વ્યક્તિ તમારી સાથે રહેતી ન હોય તેઓની સાથે કાર શેર કરવાનું ટાળવું જોઈએ. જો તમને કાર શેર કરવાની જરૂર પડે તો, તમારે બારીઓ ખુલ્લી રાખી અને કારમાં તેઓની અને બીજાઓની વચ્ચે જગ્યા રાખો.

### **જાહેરમાં ચહેરા ઉપર આવરણ પહેરવા**

તમારે અવશ્ય જાહેરમાં તમારા ચહેરાના કવર સાથે તમારા મોઢા અને નાકને કવર કરવું જોઈએ: પબ્લિક ટ્રેન્સપોર્ટ, દુકાનોમાં, સૂપરમાર્કેટ, ઈનડોર શોપીંગ સેન્ટરો, બેન્કો, બિલ્ડિંગ સોસાયટિઓ, પોસ્ટ ઓફિસો,

હોસ્પિટલ, અને ઈનડોર ટ્રેન્સપોર્ટ હબ્સમાં. અમુક લોકોને આરોગ્યની સ્થિતિ અથવા ડિસબિલિટિ માટે ચહેરા ઉપર કવર ધારણ કરવાની મુશ્કેલીને લઈને મુક્તિ મળે છે. તમારા ચહેરા ઉપર કવરિંગ કે આવરણ મૂકતા પહેલાં અને ઉતારતા તમારા હાથો સાફ કરો.

### નોકરી- રોજગાર (વર્કિંગ)

1. જો તમે કરી શકો તો ઘરેથી કામકાજ કરો.
2. જો તમારે ઘરની બહાર અવશ્ય નોકરીએ જવાનું હોય તો, નોકરીમાં તમે મળતા લોકોની સંખ્યા ઘટાડો. વારંવાર તમારા કપડાઓ ધૂઓ અને નોકરીના સ્થળે ચેપનો ઊંચો ભય હોય અથવા જો ત્યાં વલ્નરેબલ લોકો હોય તોજ ફક્ત કપડાઓ બદલશો. ચેન્જિંગ રૂમમાં ગિરદીથી દૂર રહો.
3. તમે જ્યારે નોકરીના સ્થળે અથવા બિઝનેસ- વેપાર- ધંધામાં અથવા જાહેર મકાનોમાં હો, ત્યારે તેઓના સ્થળે રહેલ સલાહ અનુસરશો.

### ટ્રાવેલિંગ

1. બહાર ખુલ્લી રહેલ જગ્યાઓમાં દિવસની મુસાફરીએ તમે જઈ શકો, પણ તમારે અવશ્ય તમારી અને બીજા વિઝિટર્સ વચ્ચે જગ્યા રાખવી જોઈએ.
2. તમે રજા – હોલિડે ઉપર જઈ અને રાતે કોઈ સેકન્ડ હોમમાં, હોટેલ, બેડ અને બ્રેકફાસ્ટ અથવા કેમ્પસાઈટમાં રહી શકો. તમે ફક્ત તમારા કુટુંબ અને કોઈ એક બીજા કુટુંબ સાથે જઈ શકો અને જેઓની સાથે તમે રહેતા ન હોય, તેઓ અને તમારી વચ્ચે અવશ્ય જગ્યા રાખવી જોઈએ. વારંવાર હાથ અને વસ્તુઓની સપાટી કે બહારના ભાગને સાફ કરો અને જો શક્ય હોય તો શેર કરવામાં આવતી સગવડતાઓને ટાળો.

### પૂજા- પાઠ – ધર્મના સ્થળો

સર્વિસીસ અને સામુદાયિક પ્રાર્થનાઓ- બંદગીઓ માટે ધર્મના સ્થળો ખુલ્લા હોય છે. તમે ત્યાં જઈ અને પ્રાર્થના- બંદગી કરી શકો. જેઓની સાથે તમે રહેતા ન હોય તેઓ અને તમારી વચ્ચે તમારે અવશ્ય 2 મીટર્સ દૂર રહેવું જોઈએ.

### જે લોકો સાથે તમે રહેતા ન હોય તેઓની સાથે પબ અથવા રેસ્ટરન્ટની મુલાકાતે જવા

જે લોકો સાથે તમે રહેતા ન હોય (અથવા જેઓ તમારા સોશ્યલ બબલમાં ન હોય) તેઓની સાથે તમે રેસ્ટરન્ટમાં જઈ શકો, પણ તમારે અવશ્ય જગ્યા રાખવી જોઈએ. આવા જૂથો – ગ્રૂપ્સ માટે એકજ સરખા નિયમો લાગુ પડે છે: બે કુટુંબો ઘરની અંદર અથવા બહાર છ લોકો જો તેઓ જુદા કુટુંબોમાંથી આવતા હોય.

વધારે માહિતી માટે કૃપા કરી કોરોનાવાઈરસ ઉપરના સરકારી માર્ગદર્શનનો ઉલ્લેખ કે રિફર કરો

<https://www.gov.uk/coronavirus>

**વાઈરસ કે અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓને કાબુમાં રાખવા મદદરૂપ બનો:**

હાથ ધૂઓ કે સાફ કરો – નિયમિતરીતે સાફ કરવાનું રાખો

ચહેરાને કવર કરો – તમારા મોઢા અને નાકને કવર કરો

જગ્યા રાખો – જે લોકો સાથે તમે રહેતા ન હોય તેઓથી બે મીટર્સ દૂર રહો

જો તમને અસ્વસ્થતા લાગે તો, ટેસ્ટ કે તપાસ કરાવો અને ઓછામાં ઓછા 10 દિવસો સુધી ઘર છોડશો નહિ.

વધારે માહિતી માટે કૃપા કરી કોરોનાવાઈરસ ઉપરના સરકારી માર્ગદર્શનનો ઉલ્લેખ કે રિફર કરો

<https://www.gov.uk/coronavirus>