

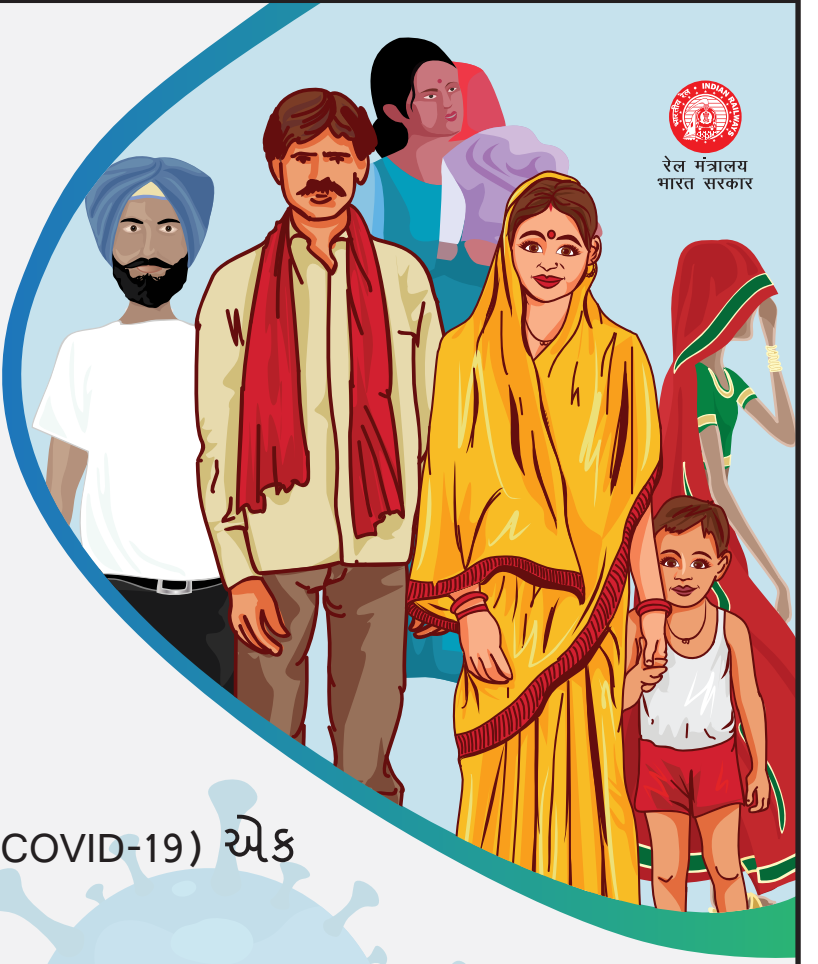


સ્વાસ્થ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલય
ભારત સરકાર

સત્યમેવ જયતે



રેલ મંત્રાલય
ભારત સરકાર



નોવલ કોરોનાવાયરસ રોગ (COVID-19) વિશેની માહિતી

- 1 નોવલ કોરોનાવાયરસ બીમારી (COVID-19) એક ચેપી રોગ છે
- 2 COVID-19 ના સામાન્ય લક્ષણો છે - તાવ, ઉધરસ અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- 3 COVID-19 થી સંક્રમિત મોટાભાગના લોકો માં (5 માંથી 4), હળવા અથવા ખૂબ જ હળવા લક્ષણો જોવા મળે છે, જ્યારે થોડા લોકો (5 માં 1) માં આ બીમારી ગંભીર થઈ શકે છે
- 4 ઉચ્ચ રક્ત દબાણ, હૃદય રોગ, ડાયાબિટીઝ, શ્વાસની બીમારી અથવા કેન્સરના રોગી કે વૃદ્ધ લોકોને COVID-19ના ચેપ લાગવાનું જોખમ વધારે છે
- 5 COVID-19 ના સંક્રમણને ફેલાતું અટકાવવા કે ઓછું ફેલાય તે માટે 'શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ' ના દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરો (આગલા પાનાં પર આપેલ છે) અને તેના વિશે પૂરતી માહિતી રાખો. સાચી માહિતી મેળવો
 - (i) ભારત સરકારની રાષ્ટ્રીય ટોલ-ફ્રી હેલ્પલાઇન-1075
 - (ii) આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલયની વેબસાઇટ (www.mohfw.gov.in)



mohfw.gov.in



@MoHFWIndia



@MoHFW_INDIA



@mohfwindia











mohfwindia





રેલવેના મુસાફરો માટે સૂચના

-  **હાથ સ્વચ્છ રાખો:**
 - ▶ વારંવાર હાથ ધુઓ - અથવા આલ્કોહોલ યુક્ત સેનિટાઇઝરનો પ્રયોગ કરો
-  **શ્વસન સ્વચ્છતા જાળવો:**
 - ▶ સામાન્ય રીતે ખાંસી અથવા છીંક ખાતા સમયે નીકળતાં લાળ કે કફના ટીંપાઓ બીજા સાથે સંપર્કમાં આવવાથી - COVID-19 નો ચેપ ફેલાય છે, તેથી, ખાંસી અથવા છીંક આવે ત્યારે નાક અને મોંને ટીશ્યુ / રૂમાલથી ઢાંકો
 - ▶ તમારી આંખો, નાક અને મોંનો સ્પર્શ ટાળો
-  **માસ્ક પહેરો:**
 - ▶ ફેસ કવર / માસ્ક પહેરવાનું ફરજિયાત છે
 - ▶ ફેસ કવર / માસ્કને સ્પર્શ ન કરો
 - ▶ ફેસ કવર / માસ્ક ભીનું થતાંની સાથે જ તેને બદલી નાખો અને નવું માસ્ક પહેરો. સિંગલ યુસ માસ્કનો ફરીથી ઉપયોગ ન કરો
 - ▶ ફેસ કવર / માસ્કને કાઢવા માટે પાછળથી પકડી અને ઉતારો માસ્કના આગળના ભાગને સ્પર્શશો નહીં
 - ▶ દરેક સમયે તમારા માસ્કને સ્પર્શ કર્યા પછી સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ સાફ કરો અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબનો ઉપયોગ કરો
 - ▶ ઉપયોગ કરેલા માસ્કને ગમે ત્યાં ફેંકો નહીં
-  **શારીરિક અંતર:**
 - ▶ એક બીજાને શારીરિક સંપર્ક વિના જ અભિવાદન કરો
 - ▶ ટ્રેનમાં કે રેલવે સ્ટેશન પર એક બીજાથી ઓછામાં ઓછું એક મીટર કે વધુ સંભવ અંતર બનાવીને રાખો
-  **ખોટી આદતોને છોડો:**
 - ▶ ધૂમ્રપાન ન કરો
 - ▶ તમાકુ, ખૈની, ગુટકા ચાવશો નહીં
 - ▶ ટ્રેનની અંદર અથવા બારીમાંથી અથવા પ્લેટફોર્મ પર થૂંકશો નહીં. ફક્ત રેલવેના શૌચાલયના વોશ બેસિનમાં થૂંકો અને પછી તેને પાણીથી સાફ કરો
-  **સાફ સફાઈ:**
 - ▶ વારંવાર વપરાયેલી સપાટી / વસ્તુઓનો ખુલ્લા હાથથી સ્પર્શ ન કરવો
 - ▶ હવાની અવાર જવર માટે બારી ખુલ્લી રાખો
 - ▶ તમારી અંગત વસ્તુઓને (ફોન, કપડા, ચાદર, ટુવાલ, ખાવા યોગ્ય વસ્તુઓ, બાથરૂમનો સમાન વગેરે) સહ-મુસાફરો સાથે વહેંચશો નહીં
 - ▶ શૌચાલયના ઉપયોગ કર્યા પછી સાફ સફાઈનું ધ્યાન રાખો અને વારંવાર હાથ ધુઓ
-  **માંદગીના કોઈપણ સંકેતો માટે સાવધ રહો:**
 - ▶ જો તમને ખાંસી / તાવ આવે છે / શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે તો રેલવે સ્ટાફને જાણ કરો અને તેમની સૂચનાઓનું પાલન કરો
-  **ધ્યાન રાખો:**
 - ▶ આરોગ્ય સેતુ એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો
 - ▶ શું કરવું જોઈએ અને શું ના કરવું જોઈએ તે દેશનિર્દેશોનું ધ્યાન રાખો તેનું પાલન કરતાં રહો અને સુરક્ષિત રહો