



# 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

## 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 ટીપાઓ 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 યથા 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

### સાચી માહિતી અહિંયાથી મેળવો -

- (i) ભારત સરકારની રાષ્ટ્રીય ટોલ-ફ્રી હેલ્પલાઇન-1075
- (ii) આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલયની વેબસાઇટ ([www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in))