

COVID 19 - રોગચાળા ના યુગમાં શહેરી વિસ્તારની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે

માર્ગદર્શિકા : લોકડાઉન સાથે અથવા લોકડાઉન વગર.

વિવિધ રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકાઓ અને COVID 19 માટેના નિવારક પગલાં વિશેની સામાન્ય સમજ મુજબ.

ડો.તપસ્વી પુવાર અને ડો.દીપક સક્સેના દ્વારા,

ભારતીય જાહેર આરોગ્ય સંસ્થા ગાંધીનગર.

સામાન્ય માર્ગદર્શિકા:

1. હેન્ડ વોશ (હાથ ધોવાની ક્રિયા):

- સૌથી નિર્ણાયક(મહત્વનું) પાસું.
- આપણે હાથ ધોવા માટેની પ્રથાને યાદ રાખવાની અને તે જીવનમાં કાયમી ધોરણે અમલમાં મુકવાની જરૂર છે અને માત્ર કોવિડ 19 સામે લડવા માટે જ નહીં, પરંતુ અન્ય અસ્તિત્વમાં છે એવા અને ભવિષ્યમાં નવા આવનાર ચેપ માટે જરૂરી છે.
- હાથ ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણી વડે ધોવા તે ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.
- બધી પ્રવૃત્તિઓ પહેલાં અને પછી હાથ ધોવા જોઈએ.
- બહારથી આવ્યા પછી, તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરતા પહેલા, ખાંસી અથવા છીંક આવ્યાં પછી હાથ ધોવાનું સુનિશ્ચિત કરો. આ શ્વસન અને પાયક તંત્રના તમામ ચેપને અટકાવશે.
- કામ પરથી ઘરે આવ્યા પછી અથવા કોઈ લાંબા સમયથી બહાર કામથી રહ્યા હોય તો તરત જ સ્નાન કરવું જોઈએ અને કપડાં બદલવા જોઈએ.વપરાયેલા કપડાંને સાબુ અને પાણીમાં પલાળી લો.
- સેનિટાઇઝર સાથે રાખવાની ટેવ પાડવી, જ્યારે પણ તમે બહાર જાઓ અને હાથ ધોવા શક્ય ન હોય. ત્યારે ઓછામાં ઓછા તેને સેનિટાઇઝરથી સાફ કરી લો.

2. શ્વસન સ્વચ્છતા:

- તમારા મોં અને નાકને ખાંસી અથવા છીંક ખાતી વખતે ઢાંકવા તે કોવિડ સહિતના તમામ શ્વસન ચેપને રોકવા માટેનું એક બીજું મહત્વનું પાસું છે.
- આ સાથેનો બીજો મુદ્દો એ છે કે તમારા શ્વસન સ્ત્રાવને સંભાળ્યા પછી તમારા હાથ ધોવા.
- જો તમે ટિશ્યુ પેપરથી ખાંસી અથવા છીંકતી વખતે તમારા નાક અને મોં ને ઢાંકતા હોવ તો ઢાંકણા વાળી કચરાની પેટીમાં જ તેનો નિકાલ કરો, અને તેને જ્યાં ત્યાં ફેંકશો નહીં. જો તમે રૂમાલનો ઉપયોગ કરો છો, તો બીજા કોઈને પણ રૂમાલનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપશો નહીં. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તેને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો અને તડકા માં તેને સુકવી દો. આવી દરેક પ્રવૃત્તિ પછી હંમેશાં તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોવાનું યાદ રાખો.

3. સામાજિક અંતર:

લોકડાઉન પછી COVID 19 ના સંક્રમણને રોકવા માટે સામાજિક અંતરને અનુસરવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે. તેનો અર્થ છે કે દરેક સમયે જ્યારે પણ તમે તમારા ઘરની બહાર નીકળો છો, ત્યારે તમારી અને બીજા વ્યક્તિ વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 1 મીટર અથવા 3 ફુટનું અંતર જાળવવું. સિદ્ધાંત રૂપે જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં સરકાર દ્વારા અપાયેલ સૂચનોનું પાલન કરો. આ તમારામાં અને તમારા કુટુંબમાં ચેપ ફેલાવતો અટકાવશે.

- A. નમસ્તે કહેવાની આદત બનાવો અને હાથ મિલાવવાનું ટાળો.
- B. જો શક્ય હોય તો, મેળાવડાઓમાં ભાગ લેવા અથવા તેનું આયોજન કરવાનું ટાળો (પાર્ટી અથવા કોઈપણ ધાર્મિક મેળાવડા).
- C. જો તમને ખબર પડે કે તમારી કંપની અથવા ઓફિસમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ શ્વસન ચેપથી પીડિત છે, જો તમે માલિક છો, તો તેવા કર્મચારીને રજા આપો. જો તમને રજા આપવાની સત્તા ન હોય, તો વ્યક્તિથી સામાજિક અંતર જાળવો.
- D. મુસાફરી દરમિયાન પણ, સામાજિક અંતર જાળવવાનો પ્રયાસ કરો. જાહેર પરિવહનમાં સંપૂર્ણ રીતે મુસાફરોથી ભરેલી બસ અથવા ટ્રેન માં જવાનું ટાળો. ટૂંકા અંતર માટે ચાલીને જવાનું અથવા સાયકલનો ઉપયોગ કરો.
- E. જો તમે સલૂન / હજામની દુકાન પર જાઓ છો તો ત્યાં જુવો, દરેકે માસ્ક પહેર્યું છે કે નહીં, અને ટ્રેસરને વિનંતી કરો કે ઉપયોગ કરતા પહેલા જંતુનાશક પદાર્થથી તમામ સાધનો સાફ કરે. ખાતરી કરો કે સલૂન કાર્યકર / હજામે માસ્ક પહેરેલ છે અને તમારા માટે નવા કપડાંનો ઉપયોગ કરે છે કે નહીં. દુકાનમાં વિવિધ સપાટીઓને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો અને દુકાનમાં વાત કરવાનું ટાળો.
- F. કોઈપણ દુકાન પર કંઈપણ ખરીદી કરતી વખતે સામાજિક અંતર જાળવવું. ડિજિટલ માધ્યમથી પૈસાની ચુકવણી કરવાનો પ્રયાસ કરો અને રોકડ અથવા કાર્ડનો ઉપયોગ ટાળો.
- G. કોઈપણ ફેરિયા / લારીવાળા પાસેથી શાકભાજી અથવા ફળોની ખરીદી કરતી વખતે પણ સામાજિક અંતરની ખાતરી કરો અને આવી કોઈપણ ખરીદી પછી હાથ ધોવા.

4. માસ્ક:

- માસ્ક વધારાની સુરક્ષા પૂરી પાડે છે.
- જ્યારે પણ તમે તમારા ઘરની બહાર જાઓ ત્યારે માસ્ક પહેરો.
- જો તમે શરદી અથવા ખાંસીથી પીડાવ છો, તો તમારા ચેપને બીજામાં ફેલાતો અટકાવવા માટે હંમેશાં માસ્ક પહેરો. ઘણા દક્ષિણ પૂર્વ એશિયાના દેશોના લોકો જ્યારે પણ બહાર જાય છે ત્યારે માસ્ક પહેરવાનો એક સભ્યતા છે. જો શક્ય હોય તો, તેને અમલમાં લાવો.
- અમુક વ્યવસાયોવાળા લોકો, જેમ કે કોઈ પણ ઓફિસમાં ફ્રન્ટ ડેસ્ક વ્યક્તિ અથવા કુરિયર બોય વગેરે જે ઘરના લોકો સાથે સંપર્કમાં આવે છે, તેઓએ હંમેશા માસ્ક પહેરવા જોઈએ.
- જો તમે COVID 19 દર્દીઓની હોસ્પિટલમાં કામ કરી રહ્યાં નથી, તો સરળ ઘરેલું માસ્ક પહેરવો તમારા માટે યોગ્ય છે.

- માસ્કને ટેક્નિકલ રીતે તમારે કઈ રીતે પહેરવું અને તેને કઈ રીતે ઉતારવું તે પણ તમારે શીખવું જોઈએ.
- સામાન્ય માસ્ક દરેક વપરાશ પછી સાબુ અને પાણીથી ધોવા જોઈએ અને આગલા ઉપયોગ પહેલાં માસ્કને ધોયા પછી તડકામાં સૂકાવો. જો તમે ડીસ્પોસેબલ માસ્કનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં છો, તો ઉપયોગ કર્યા બાદ તેનો નિકાલ ઢાંકણાવાળા કચરાના ડબ્બામાં કરો.

5. આઇસોલેશન:

- જો તમને શરદી, ઉધરસ, ગળામાં દુઃખાવો, અથવા તાવ ની તકલીફ હોય તો ઘરે જાતે જ અલગ થવાનો પ્રયત્ન કરો અને યોગ્ય આરામ કરો.
- ઓફિસમાં, શાળામાં, કોઈપણ મેળાવડા અથવા કોઈપણ જાહેર સ્થળે જવાનું ટાળો. આપણે બધા જો આ નિયમોનું પાલન કરીશું તો અન્ય લોકોને શ્વસન ચેપના ફેલાવો થતો અટકશે.

6. સારા સ્વાસ્થ્ય અને પ્રતિરક્ષા જાળવો:

- તમારી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા હંમેશાં સારી રાખો.
- નિયમિત સ્વસ્થ આહાર લો. જંક ફૂડ વારંવાર ખાવાનું ટાળો. સારા સ્વાસ્થ્યને જાળવવા હંમેશા દરરોજ એક ફળ, કેટલાક ડ્રાયફ્રૂટ લેવાની ટેવ બનાવો. શાકભાજી અને ફળોના ઉપયોગ કરતા પહેલા પાણી દ્વારા સારી રીતે તેને ધુવો.
- જો શક્ય હોય તો તાજુ ઘરમાં બનાવેલ ભોજન લો.
- નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ તમે વિવિધ આયુર્વેદિક, હોમિયોપેથિક રોગપ્રતિકારક બુસ્ટર પણ લઈ શકો છો.

7. કસરત અને યોગા:

દરરોજ 20 મિનિટ માટે નિયમિત કસરત અને યોગા કરો. તે તમારી તમારી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા પણ સુધારો કરે છે અને તમને સ્વસ્થ રાખે છે. દરરોજ યોગા, પ્રાણાયમ અને શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા કરો. યોગા અને પ્રણાયમ તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં પણ મદદ કરશે.

8. ઊંઘ:

દિવસમાં ઓછા માં ઓછી 6 થી 7 કલાક પૂરતી ઊંઘ લો, જે તમારા શરીરને માત્ર તાજગી જ નહીં આપે પણ સાથે સાથે રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતામાં પણ વધારો કરશે।

9. તબીબી સારવાર લેવી:

જો તમે બીમાર છો અથવા કોવીડ 19 ના કોઈ પણ લક્ષણો દેખાય તો તરત જ તબીબી સારવાર લેવી હિતાવહ છે.

કોવીડ 19 માટે સરકારે નિયુક્ત કેન્દ્રો, અને હોસ્પિટલો બનાવ્યા છે. આ કેન્દ્રોની મુલાકાત લો અથવા જો તમને આવા લક્ષણો હોય તો 104 ઉપર ફોન કરો.

10. તમારા ઘરે વૃદ્ધો અથવા આરોગ્યની કોઈ સમસ્યા હોય તેની સંભાળ લો:

60 કે તેથી વધુ વયના વડીલો અને તમારા ઘરે કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા હોય તેવા વ્યક્તિઓની યોગ્ય કાળજી લો તેઓ ચેપ માટે અને ગંભીર રોગ વિકસાવવા માટે સંવેદનશીલ હોય છે. તમે તેમના સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં મદદ કરો અને જુઓ કે તેઓ તેમની જરૂરી દવાઓ નિયમિતપણે લે છે. જ્યારે પણ તમે બહાર જઈને પાછાં આવો, ત્યારે તમારા હાથ ધોતા પહેલા અથવા નહાતા પહેલા તેમને સ્પર્શ ન કરો. તમારા પરિવારમાં સગર્ભા સ્ત્રી અથવા બાળકોની

પણ આવી સંભાળ લો.

આવું 'ના' કરો:

1. જાહેર સ્થળોએ થૂંકશો નહીં. આ આવશ્યક છે અને આપણે આની આદત પાડવાની જરૂર છે.
2. જ્યારે પણ તમે બહાર જાઓ ત્યારે જાહેર સ્થળોએ સપાટીઓને સ્પર્શશો નહીં. આવી સપાટીઓને સ્પર્શ કર્યા પછી તરત જ તમારા હાથ હંમેશાં ધોઈ લો.
3. હાથ મેળવવાનું ટાળો.
4. હાથ ધોયા વિના તમારી આંખ, ચહેરો અથવા મો ને સ્પર્શ કરશો નહીં.
5. બિનજરૂરી સામાજિક અથવા ધાર્મિક મેળાવડાઓની ગોઠવણી ના કરો અથવા તેમાં ભાગ ન લો.
6. જીવનમાં વધારે તાણ ન લો. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સાથે તણાવ તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરશે. પરિસ્થિતિથી બિલકુલ ગભરાશો નહીં, કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરો.
7. ઘણા લોકો હોય તેવી ભીડભાડવાળા સ્થળોની મુલાકાત ન લો કે જ્યાં સામાજિક અંતર જાળવવું શક્ય નથી.
8. બિનજરૂરી મુસાફરી ન કરો.
9. બહારનો ખોરાક અથવા જંક ફૂડ ન લો. તે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને અવરોધશે જે કોવિડ 19 સહિતના વિવિધ રોગો સામે લડવા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.
10. કોવિડ 19 રોગ અથવા દર્દીને લગતા કોઈ પણ ભય અથવા અફવા ફેલાવો નહીં. કોવિડ 19 ને એક સામાજિક કલંક તરીકે ના જુવો। તે કોઈને પણ થઈ શકે છે. કોરોના યોદ્ધાઓનો આદર કરો.
11. કોઈ પણ માધ્યમોમાં કોઈ પણ બનાવટી સમાચાર સાંભળવા અથવા વાંચવા અથવા આગળ મોકલવા નહીં. કોઈપણ પ્રકારના માધ્યમોના અતિશય ઉપયોગને ટાળો.

ઘરકામમાં મદદ કરવા માટે કેટલાક કલાકો માટે આવતા લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા:

એ માટે કોઈ ઘડાયેલી માર્ગદર્શિકા નથી. તેમ છતાં, ઘરેલુ સહાય વિશે શું કરવું અને શું ના કરવું તે આગળ જણાવેલ છે. તે વધુ તાર્કિક અને પુરાવા આધારિત લાગે છે, અને તે ઉપયોગી હોઈ શકે છે:

જો તમારી ઘરેલુ સહાય મેળવવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ ન હોય તો નીચે આપેલ કડક રીતે અનુસરણ માટેના પ્રોટોકોલ છે.

- આદર્શરીતે, ઘરેલું સહાયક કામ માટે ફક્ત એક ઘરમાં જ કામ કરતા હોવા જોઈએ. જો કે, તે વ્યવહારિક રૂપે શક્ય નથી.
- જો શક્ય હોય તો ઘરેલુ સહાયકોનો ઘરમાં ઓછામાં ઓછો પ્રવેશ થાય એટલે કે વાસણો, અથવા કપડાં સાફ કરવા માટે જ આવે તેવું આયોજન કરો.
- તેણે / તેણીએ હાથ ધોવાની, માસ્ક પહેરીને, માસ્ક અથવા ચહેરાને નહીં સ્પર્શવાની સામાન્ય સ્વચ્છતાનું પાલન કરવું જોઈએ.
- ઉપર જણાવ્યા મુજબ શ્વસન સ્વચ્છતા રાખવી.
- તેણે / તેણીએ ઘરના કોઈપણ સભ્ય સાથે નજીવી વાત કરવી જોઈએ. ઘરની વિવિધ સપાટીઓને બિનજરૂરી રીતે સ્પર્શ ના કરવા તેને પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમારા દરવાજાની બહાર ક્લોથ માસ્ક અને પ્લાસ્ટિકના હેન્ડ ગ્લોવ્સ (તેના પોતાના નહીં) રાખો જે તમારા ઘરમાં પ્રવેશતા પહેલા પહેરે તે જરૂરી છે.
- બહાર નીકળતી વખતે તે / તેણીએ તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી તેને સાબુ અને પાણીથી ધોવા અને તડકામાં સુકાવવા આવશ્યક છે, જેથી તે પછીની મુલાકાતે તેના / તેણી દ્વારા ફરીથી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે.
- કોઈપણ સંજોગોમાં ઘરેલુ સહાયક પોતાની સાથે લાવેલો માસ્ક તમારા ઘરમાં કામ કરતી વખતે ના પહેરે અને તમે આપેલો માસ્ક જ પહેરે તે જુવો.
- માસ્કની આગળની બાજુએ ક્યારેય હાથ ના લગાવે તે પણ જુવો.
- તેણે / તેણીએ માસ્ક પહેરવાની સૂચિત પદ્ધતિનું પાલન કરવું જોઈએ.
- જ્યારે પાર્ટ ટાઈમ સહાયક (ઘરનું કામ કરનાર) મદદ માટે આસપાસ હોય ત્યારે કુટુંબના દરેક સભ્યોએ ક્લોથ માસ્ક પણ પહેરવો જ જોઈએ. આમાંના કોઈપણ માસ્કનો ઉપયોગ બીજા દિવસે ધોયા વિના ન કરવો જોઈએ.

- કુટુંબના દરેક સભ્યોએ જ્યાં સુધી તે / તેણી ઘરમાં હોય ત્યાં સુધી તેનાથી સુરક્ષિત અંતર જાળવવું આવશ્યક છે.
- સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓવાળા કુટુંબના સભ્યો, જેવા કે વૃદ્ધાવસ્થા, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, અને બાળકો, જ્યારે ઘરેલું સહાયક કામ કરતા હોય તે રૂમમાં રહેવું જોઈએ નહીં (દા.ત. જો આપણી પાસે કુટુંબનો વૃદ્ધ સભ્ય હોય, માતા / પિતા હોય, અથવા વૃદ્ધ કુટુંબના સભ્યો અને બાળકો તેમાં હાજર હોય ત્યારે ઘરેલું સહાય એક જ રૂમમાં ન હોવા જોઈએ).
- તમારામાં ઘરમાં ચાવી / મોબાઇલ્સ / પોલિથીન / જ્યુટ બેગ જેવી કોઈ વસ્તુ ના લાવવા માટે ઘરેલું સહાયકને વિનંતી કરો / અથવા તેને ઘરની બહાર રાખવા માટે વિનંતી કરો
- તમે તમારા વતી વસ્તુ ખરીદવાનું ન કહો, જો બહુ જરૂરી હોય તો તમારે તમારા ઘરેલું સહાયક દ્વારા લાવેલી બધી સામગ્રીને જીવાણુ નાશક કરવાની પ્રમાણભૂત સાવચેતી લેવી જોઈએ.
- જો સહાય માટે ઘરેલું સહાય તેના મિત્રો / સંબંધીઓ સાથે હોય, તે ટાળો. જો સાથે કોઈ પણ વ્યક્તિનું આવવું આવશ્યક હોય તો જ ઉપરોક્ત વર્ણવેલ તમામ સાવચેતીઓ સાથેની વ્યક્તિ માટે પણ અનુસરવી જ જોઈએ.
- ઘરેલું સહાયકનું સંપૂર્ણ સરનામું રાખો અને જો શક્ય હોય તો તેના નિવાસસ્થાનની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ ઉપર પણ નજર રાખો, આ માટે રોજિંદા ધોરણે તેની સાથે ઝડપી વાતચીત તેમજ આરોગ્ય સેતુ એપ અને અખબારોના અહેવાલો મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- ઘરેલું સહાયકને તમારી પોતાની કારમાં લઈ જવાની પ્રથાને ટાળો. જો અનિવાર્ય હોય, તો કાર એસી બંધ રાખો અને ખાતરી કરો કે જ્યારે તમે વાહન ચલાવતા હો ત્યારે તમારી કારની બધી વિંડોઝ ખુલ્લી હોય છે અને માસ્ક પહેર્યા જેવા પ્રમાણભૂત વ્યવહાર, સામાજિક અંતર (તેને / તેણીને પાછળની સીટ પર રહેવાની વિનંતી કરો અને તમારે ડ્રાઇવિંગ કરવાનું છે.).
- દૈનિક ધોરણે કોઈપણ ચલણ વ્યવહાર ટાળો (તેને થોડો અગાઉથી રૂપિયા આપવામાં કોઈ નુકસાન નથી). જો શક્ય હોય તો તેના એકાઉન્ટ અથવા પેટીએમ પર ઇ-ટ્રાન્સફર કરવું વધુ સારું છે.

શાકભાજી અને ફળોની ખરીદી કરતી વખતે અને ઉપયોગમાં લેતી વખતે શું કાળજી રાખવી:

- જ્યારે પણ તમે શાકભાજી અથવા ફળોની ખરીદી કરવા જાવ ત્યારે હંમેશા વેચાણકર્તા અને ગ્રાહકે અને અન્ય ગ્રાહકોએ તેમની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 3 ફુટનું સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ.
- હંમેશાં માસ્ક પહેરો.
- શાકભાજી અથવા ફળોને તમારી કાપડની થેલીમાં લો.
- જો શક્ય હોય તો ડિજિટલ પેમેન્ટ કરો.
- જો ડિજિટલ પેમેન્ટ શક્ય ના હોય તો તમે વેચાણકર્તાને એટલી કિંમત ચૂકવવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારે ફરી તેમની પાસેથી પરત નાણાં લેવાની જરૂર ના પડે.
- છતાં જો તમે વેચાણકર્તા પાસેથી પૈસા પાછા લઈ રહ્યા છો તો તેને બોક્સ અથવા પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને 3 દિવસ પછી સ્પર્શ કરજો.
- તમે ઘરે પાછા આવતાં તરત જ સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધોઈ લો. તમે શાકભાજી અને ફળોને સોડા બાયકાર્બ પાણી માં મૂકી શકો છો. પરંતુ શાકભાજી અથવા ફળોને ક્યારેય સાબુ વાળા પાણીથી ન ધોવા.
- ઉપયોગ કરતા પહેલા તેમને ફરીથી ધોવા.
- યાદ રાખો કે શાકભાજી અને ફળો રંધાયા પછી ચેપ ફેલાવતા નથી.

દૂધ અને દૂધના ઉત્પાદનો:

- જ્યારે પણ તમે દૂધ અને દૂધના ઉત્પાદનોની ખરીદી કરવા જાવ ત્યારે હંમેશા વેચાણકર્તા અને ગ્રાહકે અને અન્ય ગ્રાહકોએ તેમની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 3 ફુટનું સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ.
- હંમેશાં માસ્ક પહેરો.
- દૂધ અને દૂધના ઉત્પાદનોને તમારી કાપડની થેલીમાં લો.
- જો શક્ય હોય તો ડિજિટલ પેમેન્ટ કરો.
- જો ડિજિટલ પેમેન્ટ શક્ય ના હોય તો તમે વેચાણકર્તાને એટલી કિંમત ચૂકવવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારે ફરી તેમની પાસેથી પરત નાણાં લેવાની જરૂર ના પડે.

- છતાં જો તમે વેચાણકર્તા પાસેથી પૈસા પાછા લઈ રહ્યા છો તો તેને બોક્સ અથવા પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને 3 દિવસ પછી તેમને સ્પર્શ કરજો.
- તમે ઘરે પાછા આવતાં તરત જ સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધોઈ લો.
- પ્લાસ્ટિકની થેલીઓમાંના તમામ ઉત્પાદનોને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ નાખો કેમ કે તે પ્લાસ્ટિકની સપાટી અને ઠંડી પણ છે જેના ઉપર વાયરસ લાભુ જીવી શકે છે.
- ધોયા પછી તમે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમારા રેફ્રિજરેટરમાં મૂકી શકો છો.
- તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.

કરિયાણાની ખરીદી વખતે:

- જ્યારે પણ તમે કરિયાણાની ખરીદી કરવા જાવ ત્યારે હંમેશા વેચાણકર્તા અને ગ્રાહકે અને અન્ય ગ્રાહકોએ તેમની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 3 ફુટનું સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ.
- હંમેશાં માસ્ક પહેરો.
- કરિયાણાને તમારા કાપડની થેલીમાં લો.
- જો શક્ય હોય તો ડિજિટલ પેમેન્ટ કરો.
- જો ડિજિટલ પેમેન્ટ શક્ય ના હોય તો તમે વેચાણકર્તાને એટલી કિંમત ચૂકવવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારે ફરી તેમની પાસેથી પરત નાણાં લેવાની જરૂર ના પડે.
- છતાં જો તમે વેચાણકર્તા પાસેથી પૈસા પાછા લઈ રહ્યા છો તો તેને બોક્સ અથવા પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને 3 દિવસ પછી તેમને સ્પર્શ કરજો.
- તમે ઘરે પાછા આવતાં તરત જ સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધોઈ લો.
- જો તમે કોઈ પણ ઉત્પાદનનો તાત્કાલિક ઉપયોગ કરવા માંગતા નથી, તો તે બધાને મોટા ખુલ્લા કન્ટેનરમાં મૂકી અને ત્રણ દિવસ માટે છોડી દો. તે પછી તમે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- જો તમે તેનો તરત જ ઉપયોગ કરવા માંગતા હો તો પ્લાસ્ટિકની થેલીમાંના તમામ ઉત્પાદનોને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ નાખો કેમ કે તે પ્લાસ્ટિકની સપાટી છે
- ધોયા પછી તમે તેને તમારા ઘરના કન્ટેનરમાં રાખી શકો છો.

- તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.

હજામની દુકાન:

- જો તમે (હજામની દુકાન) સલૂન પર જાઓ છો, તો તમે પહેલાથી નોંધણી કરાવવી જોઈએ.
- સલૂન માલિકે ક્ષમતા કરતાં વધુ લોકોને બોલાવવા ના જોઈએ, જ્યારે દુકાનમાં 1 અથવા 2 પ્રતીક્ષામાં ગ્રાહક ઉપલબ્ધ હોય.
- શક્ય હોય તો દુકાનનું એસી 25 ડિગ્રી સે કે તેથી વધુ રાખો।
- વાળંદ અને બધા ગ્રાહકો માટે માસ્ક પહેરવું આવશ્યક છે.
- જો તમે ચહેરા પર હજામત કરવો છો અથવા કોઈ સુંદરતાની સારવાર માટે જાવ છો, તો હજામત કરનારા વ્યક્તિઓએ ચહેરા ઉપર માસ્ક શિલ્ડ પહેરવો જોઈએ. યુરોપિયન દેશોમાં આ ફરજિયાત છે.
- તમારો વાળંદ તમારા માટે જે પણ સાધાનોનો ઉપયોગ કરે છે તેને પહેલા તે જંતુમુક્ત કરે છે કે નહિ તેની ખાતરી કરો.
- ખાતરી કરો કે તેઓ તમારા માટે નવા ધોયેલા કપડાંનો ઉપયોગ કરે.
- બિનજરૂરી વાત ન કરો.
- સલૂનમાં કોઈપણ સપાટીને બિનજરૂરી રીતે સ્પર્શશો નહીં.
- જો સાબુ અને પાણીથી શક્ય ન હોય તો વારંવાર સેનિટાઈઝરથી તમારા હાથ ધોવા.
- જો શક્ય હોય તો તમારા ઘરે વાળંદ અથવા બ્યુટિશિયનને બોલાવી શકો છો.
- બધા વ્યક્તિએ માસ્ક પહેરવો જ જોઈએ, અને વારંવાર હાથ ધોવા આવશ્યક છે.
- તમારા ઘરે પણ બ્યુટિશિયન અથવા વાળંદ સાથે બિનજરૂરી વાત ન કરો.
- જો તેઓ તમારી ઘરે આવે છે તો તમે તેમને ઘરમાંથી માસ્ક આપો.
- તેઓ તમારા ઘરમાં વગર કારણે ક્યાંય પણ સ્પર્શ ન કરવા જોઈએ.
- તમને અથવા વાળંદ અથવા બ્યુટિશિયનને, કોઈને પણ સામાન્ય શરદી, ઉધરસ અથવા તાવ ના હોવો જોઈએ।
- હંમેશા શ્વસન સ્વચ્છતાને અનુસરો.

વાહનવ્યવહાર:

- વ્યક્તિગત અથવા ખાનગી વાહનમાં મુસાફરી માટે સરકારી દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરો.
- ટુ વ્હીલર પર ફક્ત એક જ વ્યક્તિ
- કારમાં ડ્રાઇવર સાથે મહત્તમ ત્રણ.
- બધી બિનજરૂરી મુસાફરીને ટાળો.
- મુસાફરી પહેલાં અને પછી તમારા હાથને સાફ કરો અથવા સેનેટાઇઝ કરો.
- માસ્ક પહેરો.
- જો જરૂરી ન હોય તો કોઈપણ વાહનની સપાટીને સ્પર્શશો નહીં.
- ઉપરોક્ત તમામ કાળજી સાથે સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરો.
- જો શક્ય હોય તો ટૂંકા અંતરની મુસાફરી સાયકલ દ્વારા અથવા ચાલતા કરવી.

ન્યુઝ પેપર / અખબાર:

જો શક્ય હોય તો સૂર્યપ્રકાશમાં અખબારને 2 થી 3 કલાક મૂકો અને પછી વાંચો કેમ કે તેનાથી તેના પરના બધા વાયરસ મરી જશે.

કુરિયર, પોસ્ટમેન, ડિલિવરી બોય.

- લોકોનો સંપર્ક ના કરવો અથવા ઓછો સંપર્ક કરવાના સિદ્ધાંતને અનુસરો.
- જો શક્ય હોય તો માસ્ક વિના ડિલિવરી બોયની આઇટમ્સ સ્વીકારો નહીં.
- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તેમને તમારા ઘરની બહાર વસ્તુ રાખવા કહેશો. ડિલિવરી બોય જ્યારે તમારા ઘરેથી જતા રહે ત્યારે તમારી વસ્તુ એકત્રિત કરો.
- ડિજિટલ પેમેન્ટ કરો.
- તેમની સાથે વાત કરતી વખતે ઓછામાં ઓછું 3 થી 6 ફુટનું સામાજિક અંતર રાખો.

- જો ડિજિટલ પેમેન્ટ શક્ય ના હોય તો તમે તેને એટલી કિંમત ચૂકવવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારે ફરી તેમની પાસેથી પરત નાણાં લેવાની જરૂર ના પડે.
- છતાં જો તમે પૈસા પાછા લઈ રહ્યા છો તો તેને બોક્સ અથવા પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને 3 દિવસ પછી તેમને સ્પર્શ કરજો.
- શક્ય હોય તો કુરિયર / પોસ્ટને 3 દિવસ સુધી ખુલ્લામાં મૂકી રાખો, અને પછી તેને ઉપયોગમાં લો.
- તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.
- જો કોઈ ખાદ્ય પદાર્થની ડિલિવરી હોય, તો વસ્તુને બોક્સમાંથી અથવા બહારના કોઈપણ કન્ટેનરમાંથી બહાર કાઢી તેને તમારા ઘરના વાસણોમાં રાખો.
- તરત જ સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોઈ લો.

ઇસ્ટ્રી :

- લોકોનો સંપર્ક ના કરવો અથવા ઓછો સંપર્ક કરવાના સિદ્ધાંતને અનુસરો.
- લોન્ડ્રીમેન હંમેશાં માસ્ક પહેરે છે કે નહીં તેની ખાતરી કરો.
- ડિજિટલ પેમેન્ટ કરો.
- તેમની સાથે વાત કરતી વખતે ઓછામાં ઓછું 3 થી 6 ફુટનું સામાજિક અંતર રાખો.
- જો ડિજિટલ પેમેન્ટ શક્ય ના હોય તો તમે એટલી કિંમત ચૂકવવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારે ફરી તેમની પાસેથી પરત નાણાં લેવાની જરૂર ના પડે.
- છતાં પણ જો તમે પૈસા પાછા લઈ રહ્યા છો તો તેને બોક્સ અથવા પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને 3 દિવસ પછી તેમને સ્પર્શ કરજો.
- કપડાં લીધા પછી તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.
- જો કપડાંને કાપડના ટુકડાથી લપેટવામાં આવે છે, તો લપેટેલા કપડામાંથી કપડા લઇ લો અને તેને કાપડના ટુકડામાં લપેટવા માટે નવું કપડું આપો.
- તમારા ઘરે જો કાપડનો ટુકડો રાખેલ હોય તો તરત જ તેને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.

કચરાનું વ્યવસ્થાપન:

- તમારે અને કચરો લેનારને માસ્ક પહેરવો આવશ્યક છે.
- કચરાની ડોલમાંથી કચરાને સંગ્રહિત વાહનમાં ફેંકી દો.
- જો કોઈ સફાઈ કાર્યકર તમારા ઘરે કચરો એકત્રિત કરવા આવે છે, તો તેમની સાથે સામાજિક અંતર રાખો, તેના કચરાના સંગ્રહમાં તમારો કચરો ફેંકી દો.

અંતમાં એટલું કે જો આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ સારી હશે તો આપણે બધા રોગો સામે સારી રીતે લડી શકીશું, સારી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટે ઘરનો સારો ખોરાક, નિયમિત અને જરૂરી ઊંઘ, નિયમિત કસરત, યોગ, પ્રાણાયામ અને બિન જરૂરી તણાવ વગર ખુશ રહો.

જો આટલું કરીએ તો જિંદગી સારી રીતે જીવી શકીશું

હાલના સંજોગોમાં ભય રાકીને જીવવા કરતા વાયરસ સાથે મક્કમ બની જીવતા શીખીએ તે ખુબ જ જરૂરી છે