



Coronavirus નો ફેલાવો અટકાવવા

તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ. તેનાથી જીવ બચશે.

- સાબુ અને વહેતા પાણીથી ૨૦ સેકન્ડ સુધી હાથ વારંવાર ધોવા. હેન્ડ ડ્રાયર અથવા કાગળથી કોરા કરવા.
- તમારાં આંખો, નાક અને મોઢાંને અડવાનું ટાળો.
- ખાંસી કે છીંક આવે ત્યારે મોઢાંને અને નાકને ટીશ્યૂ વડે ઢાંકો. જો ટીશ્યૂ ના હોય તો બાંયનાં ઉપરના ભાગમાં અથવા કોણીમાં ખાંસી કે છીંક ખાવી.
- જો તમને દાક્ટરી સલાહની જરૂર હોય તો તમારા દાક્ટરને અથવા હોટ લાઇનને – ૧૮૦૦ ૬૭૫ ૩૯૮ પર ફોન કરો. તેઓ તમને શું કરવું તે કહેશે.
- આરોગ્યપ્રદ આદતો ચાલુ રાખો: કસરત કરવી, પાણી પીવું, પૂરતી ઊંઘ લેવી.
- મુખ્ય તત્ત્વ આલ્કોહોલ હોય તેવું હેન્ડ સેનીટાઇઝર ખરીદો કે જેમાં ૬૦%થી વધુ આલ્કોહોલ હોય.



વધુ માહિતી મેળવો.

www.coronavirus.vic.gov.au/gujarati

જો તમને ચિંતાજનક લાગતું હોય તો,

Coronavirus ની હોટલાઇન ૧૮૦૦ ૬૭૫ ૩૯૮ પર ફોન કરો (૨૪ કલાક)

જો તમારે દુભાષિયાની જરૂર હોય તો, TIS National ને ૧૩૧ ૪૫૦ પર ફોન કરો.

ત્રણ શૂન્ય (૦૦૦)નો ઉપયોગ આપાત કાળમાં જ કરશો

આ પ્રકાશનને સુલભ સ્વરૂપમાં મેળવવા
COVID-19@dhhs.vic.gov.au પર ઇમેલ કરશો.

Authorised and published by the Victorian
Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Gujarati



Health
and Human
Services