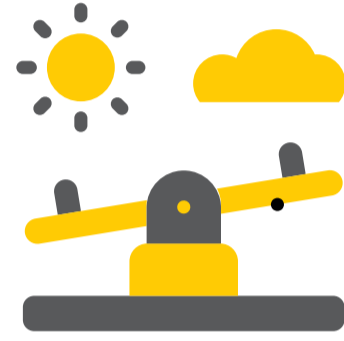


DOS AND DON'TS



ASILIA
HEALTHCARE AT YOUR PLACE

ઉધાનો/બગીચાઓ, જાહેર પુલ અને ખુલ્લા રમતના મેદાનની મુલાકાત લેતી વખતે લેવાની સાવચેતી.



- નજીકમાં આવેલા ઉધાનો પસંદ કરો.
- ઉધાનની મુલાકાત લેતા પહેલા જરૂરી યીજવસ્તુઓ સાથે રાખો.
- ઓછામાં ઓછું 6-ફૂટનું અંતર જાળવવું.
- સ્વિમિંગ પુલોમાં પણ નોંધપાત્ર અંતર જાળવવું.



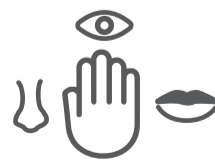
- જો તમે બીમાર હો, તો ઘરમાંથી બહાર નીકળવાનું ટાળો.
- મોલ અને દુકાન જેવા ગીચ સ્થળોની મુલાકાત લેવાનું ટાળો.
- રમતના મેદાનમાં જવાનું ટાળો.
- જેમાં લોકોને મળવાની આવશ્યકતા હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓ અને રમતગમત ટાળો.



હંમેશાં માસ્ક પહેરો



તમારા હાથને
નિયમિતપણે ધોઈ / સાફ કરો



તમારા ચહેરાને વારે ઘડીએ
સ્પર્શ કરવાનું ટાળો



હંમેશાં સામાજિક
અંતરને અનુસરો

રેસ્ટોરાંની મુલાકાત વખતે લેવાની કાળજી.



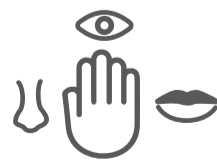
- શક્ય હોય એટલું વારંવાર તમારા હાથ ધોવા.
- જો સેનિટાઇઝર બિન-આલ્કોહોલિક છે, તો પછી સાબુ અને પાણીનો ઉપયોગ કરો.
- ખાંસી અને છીંક આવે ત્યારે સિંગલ-યુઝટીસ્યુનો ઉપયોગ કરો અને ઉપયોગ પછી તેનો નિકાલ કરો.
- એક બીજાથી નોંધપાત્ર અંતરે બેસો.
- સામાજિક અંતર માટે બે ટેબલ વચ્ચે એક ટેબલ ખાલી હોવું આવશ્યક છે.
- તમારા પોતાના માટે ખોરાક ઓર્ડર કરો, ખોરાકને વહેંચવાની જરૂર નથી.



હંમેશાં માસ્ક પહેરો



તમારા હાથને
નિયમિતપણે ધોઈ / સાફ કરો



તમારા ચહેરાને વારંવાર ઘડીએ
સ્પર્શ કરવાનું ટાળો

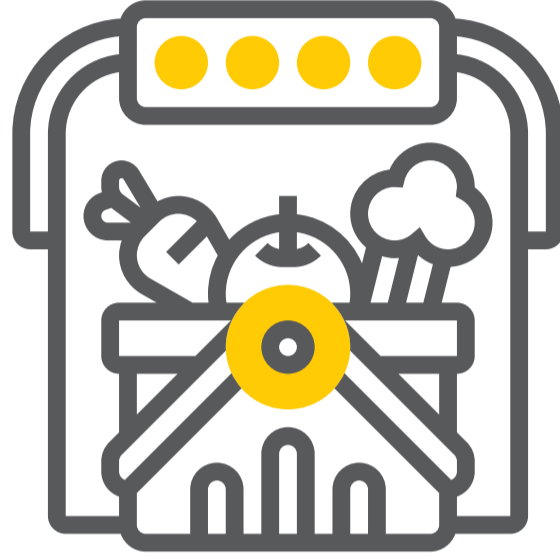


- જ્યારે પણ કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં બેઠો હોવ ત્યારે તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- તમારો ખોરાક કોઈને ન આપો અથવા કોઈ બીજાની પ્લેટમાંથી ન ખાશો.
- ભીડવાળી રેસ્ટોરન્ટ્સમાં જવાનું અથવા સામાજિક અંતરના નિયમોનું પાલન ન કરવાનું ટાળો.
- જો તમને શરદી-ખાંસી હોય અથવા તમારી તબિયત ઠીક ન હોય તો કોઈપણ રેસ્ટોરન્ટની મુલાકાત લેશો નહીં.



હંમેશાં સામાજિક
અંતરને અનુસરો

કરિયાણાની દુકાનની મુલાકાત લેતી વખતેની સાવચેતી.



- સ્ટોરમાં પ્રવેશતા પહેલા તમારા હાથ ધુઓ / સાફ કરો.
- તમારા વાહન પર હોવ ત્યાં સુધી માસ્ક પહેરો.
- ઓછામાં ઓછું ૬ ફૂટનું અંતર જાળવવું.
- મોજા પહેરો જેથી તમારા હાથ જંતુમુક્ત રહે.
- ઓછામાં ઓછું ૧ અઠવાડિયા સુધી ચાલે એટલો સામાન ખરીદો.

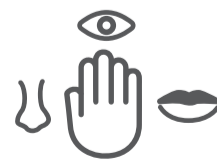
- તમારે જે ખરીદવાનું ન હોય તે વસ્તુઓને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- ભીડવાળા અને સામાજિક અંતર જાળવી ન શકાય તેવા સ્ટોરમાં પ્રવેશશો નહીં.
- જો તમે કોઈને કોઈ વસ્તુને સ્પર્શતા જુઓ, તો તે વસ્તુને સ્પર્શશો નહીં.
- દુકાનની કોઈપણ સપાટીને અડશો નહીં.
- ખરીદી કરતી વખતે કોઈપણ કારણોસર તમારા મોં ને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.



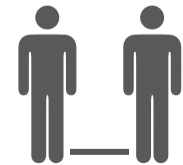
હંમેશાં માસ્ક પહેરો



તમારા હાથને
નિયમિતપણે ધોઈ / સાફ કરો



તમારા ચહેરાને વારે ઘડીએ
સ્પર્શ કરવાનું ટાળો



હંમેશાં સામાજિક
અંતરને અનુસરો

હોમ ડિલિવરી સ્વીકારતી વખતે રાખવાની સાવચેતી.



- એવા સ્થળોએથી ઓર્ડર કરવો જે ઝીરો-કોન્ટેક્ટ ડિલિવરી આપતા હોય.
- ડિલિવરી આપનાર વ્યક્તિને તમારું પાર્સલ સોસાયટીના ગેટ પર છોડી દેવા કહો.
- ઓનલાઇન ચૂકવણી કરો.
- બેગ/થેલી ખાલી કર્યા પછી હાથ સાફ કરો / ધોઈ લો.
- જે જરૂરી છે તે જ ઓર્ડર આપો.

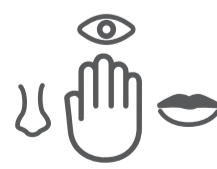
- કેશ ઓન ડિલિવરીને ટાળો.
- જે પણ આવે તે સાફ / સેનિટાઇઝ કર્યા વગર ખાલી ડમ્પ કરો.
- ખાલી જ લેવા માટે વસ્તુઓનો સ્ટોક કરશો નહીં.



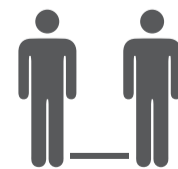
હંમેશાં માસ્ક પહેરો



તમારા હાથને
નિયમિતપણે ધોઈ / સાફ કરો



તમારા ચહેરાને વારં વાર ઘડીએ
સ્પર્શ કરવાનું ટાળો



હંમેશાં સામાજિક
અંતરને અનુસરો

ડોક્ટરની મુલાકાત લેતી વખતે રાખવાની સાવચેતી.



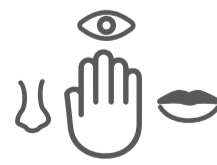
- જો ઉપલબ્ધ હોય તો, ટેલિ-કન્સલ્ટેશનને પસંદ કરો.
- ફક્ત જો ખરેખર તમે અસ્વસ્થ હોવ તો જ ડોક્ટરની મુલાકાત લો.
- અન્ય દર્દીઓથી અંતર જાળવવું.
- ડિજિટલ પેમેન્ટનો ઉપયોગ કરો.
- ડોક્ટરને મળતા પહેલા અને પછી તમારા હાથને સેનિટાઇઝ કરો.
- તમારી સ્થિતિ વિશે જણાવો અને યોગ્ય સારવાર મેળવો.
- જો COVID-19 ના કોઈ લક્ષણો જણાય તો તરત જ ડોક્ટરને મળો.



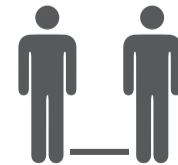
હંમેશાં માસ્ક પહેરો



તમારા હાથને
નિયમિતપણે ધોઈ / સાફ કરો



તમારા ચહેરાને વારં વાર ઘડીએ
સ્પર્શ કરવાનું ટાળો



હંમેશાં સામાજિક
અંતરને અનુસરો

બેંકની મુલાકાત લેતી વખતે રાખવાની સાવચેતી.



- લાઈનમાં ૬ ફૂટનું અંતર જાળવવું.
- પ્રતીક્ષા કરતી વખતે બંને બાજુ બે ખુરશીઓને ખાલી છોડી દો.
- પ્રવેશ કરતા પહેલા અને બહાર નીકળ્યા પછી તમારા હાથને સેનિટાઈઝ કરો.
- તમારી પોતાની પેન વાપરો.
- એટીએમનો ઉપયોગ કરતી વખતે ગ્લોવ્સનો ઉપયોગ કરો.

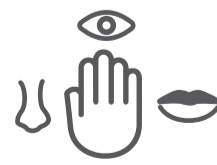
- કોઈની બાજુમાં બેસવાનું ટાળો.
- અન્ય દ્વારા વપરાતી પેન અથવા કોઈપણ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.
- કાઉન્ટર અને અન્ય સપાટીઓને બિનજરૂરી સ્પર્શ ન કરવો.
- બાળકોને તમારી સાથે ન લો.
- બેંકમાં અંદર અને નીકળ્યા પછી તમારા ચહેરાને સ્પર્શશો નહીં.



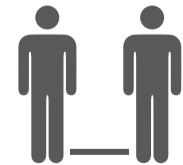
હંમેશાં માસ્ક પહેરો



તમારા હાથને
નિયમિતપણે ધોઈ / સાફ કરો



તમારા ચહેરાને વારં વાર ઘડીએ
સ્પર્શ કરવાનું ટાળો



હંમેશાં સામાજિક
અંતરને અનુસરો