

સરદી અને ફ્લુને ફેલાવવાથી બચાવો

► ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે તેને ઢાંકો

- ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે - ટીશ્યુનો ઉપયોગ કરો - હાથનો ઉપયોગ ન કરો
- તરત જ ટીશ્યુને દૂર ફેંકો અને પોતાના હાથ ધુવો
- ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે જો તમારી પાસે ટીશ્યુ ન હોય તો આડો હાથ રાખો



► હાથ વારંવાર ધુવો

- હાથને ગરમ પાણીથી ભીના કરો અને સાબુ લગાવો
- તેને 20 સેકન્ડ સુધી ઘસો
- બરોબર સાબુ કાઢો
- પેપર નેપકીનથી હાથ સુકા કરો
- નળ બંધ કરવા માટે પેપર નેપકીનનો ઉપયોગ કરો
- બાથરૂમનું બારણું ખોલવા માટે પેપર નેપકીનનો ઉપયોગ કરો
- જો પાણી અને સાબુ ન હોય તો આલ્કોહોલયુક્ત સેનીટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો

► તંદુરસ્ત લોકોથી માંદા માણસોને દૂર રાખો

- જો તમે માંદા હો તો ઘરમાં જ રહો
- માંદા માણસોથી દૂર રહો
- ફ્લુની સીઝનમાં ભીડમાં જવાનું ટાળો



► સામાન્ય રીતે બધા જ ઉપયોગમાં લેતા હોય તેવી વસ્તુઓની સ્વચ્છતા રાખો

- ટેલીફોન, રમકડાં, લાઈટની સ્વીચો, રીમોટ કંટ્રોલ, ટોઈલેટ હેન્ડલ, બારણાનાં હેન્ડલ, નળ અને હેન્ડલો

તમે ફ્લુની રસી લીધી !



વધુ માહિતી માટે: www.nj.gov/flu ની મુલાકાત લો

