

# નાગરિકોની માહિતીની ફેક્ટશીટ: ચહેરાનું આવરણ અને હેન્ડ સેનિટાઇઝર.

આ ફેક્ટશીટ ફેસ કવરિંગ અને હેન્ડ સેનિટાઇઝરના પુરવઠા સાથે વિકસાવવામાં આવી છે, જે અમારા કોરોનાવાયરસ (સીઓઆઇડી-19)ના પ્રતિભાવના ભાગરૂપે બર્મિંગહામ સિટી કાઉન્સિલ દ્વારા સ્થાનિક કૂડ બેન્કોને આપવામાં આવી હતી. આ પુરવઠાને ભાગીદારી ફોર હેલ્થી સિટીઝ દ્વારા પણ ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું.

## ચહેરાના આવરણ:

ચહેરાનું આવરણ COVID-19ના ફેલાવા સામે રક્ષણ આપી શકે છે કારણ કે તે નાક અને મોઢાને આવરી લે છે, જે ચેપી સ્રાવ અને ટીપાંનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે.

ચહેરાપર આવરણ હોવું જોઈએ:

- તમારા નાક અને મોઢાને ઢાંકી દો અને તમને આરામથી શ્વાસ લેવા દો
- ચહેરા ની સામે આરામથી અને નજીકથી બંધ બેસાડો
- સંબંધો અથવા કાનના લૂપસાથે સુરક્ષિત રહો
- એવી સામગ્રીમાંથી બનાવવામાં આવે છે જે તમને આરામદાયક અને શ્વાસ લઈ શકાય તેવી લાગે છે, જેમ કે સુતરાઉ કાપડ.
- પદાર્થના ઓછામાં ઓછા બે સ્તરોમાંથી બનાવવામાં આવે છે.
- જ્યાં સુધી ડિસ્પોઝેબલ ન હોય, તો તેને ધોવાની અન્ય વસ્તુઓથી ઘોઈ શકાય છે અને નુકસાન થયા વિના સૂકવી શકાય છે.

ચહેરાને ઢાંકવામાટે યોગ્ય ઉપયોગ માટે, તમારે:

- તમારા હાથને 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી ઘોઈ લો, અથવા તેને મૂકતા પહેલા અથવા દૂર કરતા પહેલા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો
- તેને તમારી ગરદન અથવા કપાળ પર પહેરવાનું ટાળો
- તમારા મોઢા અને નાક પર જતા ચહેરાના આવરણના ભાગને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- જો તે ભીનો થઈ જાય અથવા તમે તેને સ્પર્શ કર્યો હોય તો ચહેરાનું આવરણ બદલો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

જો તમે ઉંમર, સ્વાસ્થ્ય અથવા વિકલાંગતાના કારણોસર ચહેરો ઢાંકવામાં અસમર્થ છો, તો તમે ઉપરોક્ત લિંક પર જઈને મફત મુક્તિ બેજ પણ ડાઉનલોડ કરી શકો છો.

## હેન્ડ સેનિટાઇઝર:

COVID-19ના પ્રસારને રોકવા માટે હાથ ધોવાએ સૌથી મહત્વનો રસ્તો છે. તે ગંદકી, વાયરસ અને બેક્ટેરિયાને દૂર કરે છે જેથી તે અન્ય લોકો અને પદાર્થોમાં ફેલાતા અટકાવે છે.

તમારે સાબુ અને પાણીથી 20 સેકન્ડ સુધી નિયમિત રીતે હાથ ધોવા જોઈએ. તમારા હાથ ધોવાની શ્રેષ્ઠ રીતો અંગેની સૂચનાઓ માટે, મુલાકાત લો: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/> .

જ્યારે સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય, ત્યારે 60 ટકા (અથવા તેનાથી વધુ) આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરતી વખતે તેને એક હાથની હથેળી પર લગાવો અને તેને સૂકા ન થાય ત્યાં સુધી તમારા આખા હાથ પર ધસો.

## દાવો:

બર્મિંગહામ સિટી કાઉન્સિલ કાઉન્સિલ દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતા ફ્રેસ કવરિંગ અને હેન્ડ સેનિટાઇઝરના ઉપયોગના સંદર્ભમાં કોઈપણ જવાબદારીનો દાવો કરે છે.

## અમને સોશ્યલ મીડિયા પર અનુસરો:

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum) .

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum) .

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum) .

[youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)