



SHREE GUJARATI HINDU CENTRE SHREE KRISHNA TEMPLE

WWW.SHREEKRISHNAHINDUCENTRE.ORG.UK

KRISHNATEMPLEDUDLEY@GMAIL.COM | 01384 253253 |

REGISTERED CHARITY NO: 11 22 581

કોરોનાવાયરસ સલામતી

કાળા, એશિયન અને લઘુમતી વંશનાં લોકો માટે
પાંચ-પોઇન્ટ માર્ગદર્શન

કોરોનાવાયરસ સલામતી

સંશોધન બતાવે છે કે, જો તમે કાળા, એશિયન અથવા લઘુમતી વંશનાં છો તો, તમને બંને, કોવિડ-૧૯ પકડવાની તેમજ એનાંથી ગંભીર બીમારી થવાની, અને તેથી તમારું મૃત્યુ પામવાનું જોખમ ઘણું વધારે છે.

પોતાને તેમજ તમારાં પરિવારને, કોવિડ-૧૯ થી સુરક્ષિત રાખવાં માટે, અહિં જણાવેલી અમુક બાબતોનું પાલન તમે સૌ કરી શકો છો.

1

જોખમો જાણો

- કોવિડ-૧૯ થી, સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોની મૃત્યુ પામવાની શક્યતા વધુ છે
- કોવિડ-૧૯ થી, ગોરા પુરુષો કરતાં આફ્રિકન, બંગ્લાદેશી, ભારતીય અને પાકિસ્તાની વંશનાં પુરુષોની મૃત્યુ પામવાની શક્યતા વધુ છે
- કોવિડ-૧૯ થી, ગોરી સ્ત્રીઓ કરતાં, કાળી સ્ત્રીઓની મૃત્યુ પામવાની શક્યતા વધુ છે
- જો તમારી ઉંમર ૬૫ વર્ષથી વધુ છે તો, તમને ઘણું જોખમ છે, અને જો તમારી ઉંમર ૮૫ વર્ષથી વધુ છે તો, તમને તેનાંથી પણ મોટું જોખમ છે
- ડાયાબિટીસ અને હૃયપરટેન્શન જેવી અમુક બિમારીઓ પણ તમને વધુ નબળા બનાવે છે. જેથી તમને, કોવિડ-૧૯ થવાનું જોખમ વધી શકે છે
- આ જોખમો, તમારાં અને તમારાં પરિવાર ઉપર કેવો પ્રભાવ લાવી શકે છે, તે સમજો.

સારી સ્વચ્છતા જાળવવી



તમારાં હાથ
વારંવાર ધોવા.



જો તમારી પાસે ટીશ્યુ પેપર
ના હોય તો, તમારી બાંયનો
ઉપયોગ કરવો.



ઉધરસ અને ઈંકને
ટીશ્યુ પેપરથી પકડો.



તમારી આંખો, નાક
અને મોંઢાને સ્પર્શ કરવા
નહિં.



વપરાયેલા ટીશ્યુ
પેપરને ફેંકી દો.



બીમાર વ્યક્તિઓ સાથે
સંપર્ક ટાળવો.

પોતાને તેમજ અન્યને સુરક્ષિત રાખો

- શક્ય હોય ત્યાં, ભલામણ કરેલ બે મીટરનું સામાજિક અંતર બનાવી રાખવું, પરંતુ ઓછામાં ઓછું એક મીટર તો રાખવું જ
- ફેસ કવરિંગ (માસ્ક, વગેરે) પહેરો; સાર્વજનિક પરિવહન અને દુકાનોમાં ફરજિયાત. જો તમે અન્ય લોકોને મળવાનાં હોય તો, ત્યાં પણ પ્રયત્ન કરો.
- પારિવારિક અથવા સામાજિક કાર્યક્રમોમાં પણ કાળજી રાખવી.
- જૂથનાં અન્ય લોકો વિશે પણ વિચારો જે, તમારાંથી વધુ નબળા હોઈ શકે છે.
- જો તમને લાગે કે, તમને કોવિડ-૧૯ લાગ્યો છે તો, તમે ઘરમાં જ રહો અને ટેસ્ટ (પરિક્ષણ) કરાવો.

તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરો

- જો તમને (કોવિડ)નાં લક્ષણો હોય તેવું લાગે તો, તમારાં જી.પી.ને વાત કરો અથવા 111 પર સંપર્ક કરો.
- જો તમને કામ ઉપર પાછા જવાંની ચિંતા હોય તો, તમારાં એમ્પ્લોયર (શેઠ, સુપરવાઈઝર) સાથે વાત કરો
- જો તમને તમારાં એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરવાની ચિંતા હોય તો, યુનિયન સાથે વાત કરો અથવા જોશો :- Health and Safety Executive
- જો તમને ભાવનાત્મક ટેકાની જરૂર હોય તો, તમે જોશો :- NHS Every Mind Matters - (એનએચએસ દરેક મન મહત્વનું)

તંદુરસ્ત રહો

- તમારી તંદુરસ્તી મહત્વની છે
- તંદુરસ્ત રહેવાથી, તમારાં માંદા પડવાનાં જોખમો ઓછા થાય છે
- તમારાં ભલાં માટે, તંદુરસ્તી તરફ પાંચ પગલાંનું અનુસરણ કરો :- www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing

PLEASE NOTE:

The information on this leaflet has been adapted and translated from “Coronavirus safety; Five-point guidance for people from Black, Asian and minority ethnic backgrounds” Leaflet, published by Essex Resilience Forum, July 2020 Essexprepared.co.uk