



તમાર અન બીજઓન કોવિડ-19માથી (COVID-19) રક્ષણ કરો  
દ્વારા:

- નિયમિતરીત તમારા હાથો ઘોઈ ક સાફ કરીન
- મોઢાન કવરિંગ ક આવરણ પહરીન
- બીજઓથી સલામત અંતર રાખીન

કોરોનાવાઈરસના મખ્ય ક મહત્વના લક્ષણો- ચિહ્નો છ:

- શરીરન ભંચ ઉષ્ણતામાન આનો અથ એવો થાય ક તમારી છાતી અથવા પીઠન સ્પશ કરવાથી ગરમ લાગ
- કોઈ એક નવો ચાલ -સતત કફ આનો અથ એવો થાય ક એક કલાકમા ઘણી બધી ઉઘરસ આવ અથવા 24 કલાકોની અંદર ત્રણ અથવા વધાર ઉઘરસ ખાવાની ઘટના બન
- તમારી સઘવાની અથવા સ્વાદની શક્તિમા ખોટ અથવા ફરફાર.

જો તમન આમાના કોઈ એક અથવા વધાર લક્ષણો જણાય તો, કપા કરી  
**NHS** ન 111ઉપર ફોન કરો.



હાથ ધઓ



મોઢાને કવર કરો



અંતર રાખો

જો તમન  
લક્ષણો જણાય  
તો - ટસ્ટ ક



## શ તમન ખોરાક અથવા દવા અથવા તમારા વકસીનની એપોઈન્ટમન્ટ મળવા સપોટની જરૂર રહ છે?

ધ હમ્પશાયર (Hampshire) કોરોનાવાઈરસ સપોટ એન્ડ હલ્પલાઈન સવારના 9 થી સાજના 5, સોમવારથી શકવાર સલાહ અન મદદ પરી પાડ છે.

તમ હલ્પલાઈનનો 0333 370 4000 ઉપર સપક કરી શકો અન કોઈ એક તમન સલાહ પરી પાડશ અથવા સપોટ માટની તમારી વિનતીનો સ્થાનિક કમ્યુનિટી હબન ઉલ્લાખ કરશ.

મોટા ભાગની પછપરછો- તપાસન બેસિંગ્સ્ટોક વોલન્ટરિ એક્શનન (Basingstoke Voluntary Action) પસાર કરવામા આવશ જેથી કરીન કમ્યુનિટી હબમાથી સ્થાનિક સપોટની વ્યવસ્થા કરી શકાય, જેમક ખોરાક પહોંચાડવાની.



હાથ ધઓ



મોઢાને કવર કરો



અંતર રાખો

જો તમન  
લક્ષણો જણાય  
તો - ટસ્ટ ક