

## નાણાકીય વ્યવસ્થાપન



- કટોકટીના આ સમયમાં રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક સરકાર શું પ્રદાન કરે છે તે જાણો
- નાણાકીય અને અન્ય કરારોમાં શક્ય મુશ્કેલીઓ ગોઠવણો વિશે જાણો
- નવી અગ્રતાઓને ધ્યાનમાં લેતા બજેટમાં ફરી મુલાકાત લો અને તેમાં ફેરફાર કરો
- બચત ધીરે ધીરે ફરીથી બનાવો
- નીચા વ્યાજ દર અને વધઘટના શેર બજારોનો લાભ લો
- તમારા નાણાંનું સંચાલન કરવા માટે તેમજ શરતોની તુલના કરવા માટે અને theનલાઈન તકનીકી ઉપલબ્ધતા માટે technologyનલાઈન તકનીકીનો લાભ લો
- દેવું મેનેજ કરો
- તમારા ક્રેડિટ સ્કોરને સુરક્ષિત કરો
- છેતરપિંડી પર ધ્યાન આપવું

## સામાજિક મેળાવડા દરમિયાન સલામતીનાં પગલાં:



- બને ત્યાં સુધી સામાજિક મેળાવડા ટાળો.
- સામાજિક અંતરની પ્રેક્ટિસ કરો, માસ્ક પહેરો અને હાથની સ્વચ્છતાનો ઉપયોગ કરો.

- જો તમે કોવિડ -19 ના કોઈ લક્ષણો વિકસાવ્યા છે , તો તમે સંપર્ક કરો છો તેવા લોકોને જણાવો .
- હેન્ડશેક્સ ટાળો અને સામાન્ય રીતે વપરાયેલી સપાટીઓને સ્પર્શ કરો.

## તણાવ વ્યવસ્થાપન



- ધરે રૂટિન સેટ કરો અને જાળવો.
- તમે નિયંત્રિત કરી શકો છો તેવી ચીજો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- તમારા પ્રિયજનો સાથે સામાજિક જોડાણો જાળવવા માટે તકનીકનો ઉપયોગ કરો.
- તમારે આગળ કંઈક જોવા માટે નિયમિત ચેક-ઇન શેડ્યૂલ ધ્યાનમાં લો.
- તમારા વિચારોને વર્તમાન પર ધ્યાન આપો અને આજે માટે આભારી બનવા માટેની વસ્તુઓ.
- તાણ ઘટાડવા પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહેવું : સંગીત સાંભળો અથવા પુસ્તકો વાંચો.
- વિશ્વસનીય સમાચાર સ્ત્રોતોનો વપરાશ કરો કે જે તથ્યોની જાણ કરે છે અને મીડિયાને ટાળે છે જે ભાવનાઓને ઉત્તેજના આપે છે.
- જો તમને લાગે કે તે તમને બેચેન બનાવે છે, તો તમારા સંપર્કને મર્યાદિત કરો અથવા સમાચારો અને સોશિયલ મીડિયાથી વિરામ લો.
- તમારી વ્યક્તિગત માન્યતાઓ અને ટેકો માટે વિશ્વાસ પર આધાર રાખજો.
- તમારા સમુદાયને મદદ કરવાના રસ્તાઓ શોધો, જેમ કે રક્તદાન, તમારા પાડોશમાં વૃદ્ધ લોકોની તપાસ કરવી અથવા સ્થાનિક સંસ્થાઓને પુરવઠો અથવા પૈસા દાન આપવો.
- તમારી અને તમારા સમુદાયને મદદ કરવા અન્ય લોકો શું કરે છે તે સ્વીકારો અને કદર કરો.



## કોવિડ -19 એરામાં સુરક્ષિત રહેવું

આ દર્દીના શિક્ષણમાં માહિતી સામગ્રી નીચેના સ્ત્રોતોમાંથી છે  
રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ માટેનાં કેન્દ્રો [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
યુ.એસ. ફૂડ એન્ડ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશન [www.fda.gov](http://www.fda.gov)  
વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા [www.who.int/travel-advice](http://www.who.int/travel-advice)

## દ્વારા બનાવવામાં:

- અર્ફોસા રહેમાન , **DNP, APRN-CNS, CCRN**
- લેથા જોસેફ, **DNP, APRN, AGPCNP-BC**
- મિસમ માર્થ-ન્ટ, **MBA, BSN, CCRN, PCCN, RN-BC, NE-BC**
- રીનુ એમ વર્ગીઝ **DNP, APRN, FNP-C**

આ સામગ્રી સામાન્ય માહિતી માટે છે અને ફક્ત શૈક્ષણિક હેતુઓ અને તેનો વિકલ્પ નથી વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહ. કોઈ સંજોગોમાં શું નેના તમારી પાસે કોઈપણ નુકસાન અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી ધરાવે છે આના ઉપયોગના પરિણામે કોઈપણ પ્રકારનો ખર્ચ થયો છે માહિતી અથવા પૂરી પાડવામાં આવેલ કોઈપણ માહિતી પર નિર્ભરતા આ બ્રોશર પર.

આધારભૂત શિક્ષણ પ્રોજેક્ટના ભાગ રૂપે તૈયાર ભાગરૂપે ફાઇઝર, ઇન્ક. ની ગ્રાન્ટ દ્વારા

## ઇંગલિશ તો ગુજરાતી ટ્રાન્સલેશન: મિસ્સમ મરચન્ટ

## જાહેર પરિવહન સલામતી:



- વસ્ત્રો માસ્ક જ્યારે જાહેરમાં અને ડબલ્યુએચ ઇલ જાહેર પરિવહન ઉપયોગ કરે છે.
- ગીચ સ્થાનોથી દૂર રહો અને શક્ય હોય ત્યારે સામાજિક-અંતરની પ્રેક્ટિસ કરો.
- નોન-પીક ક્લાકો દરમિયાન મુસાફરી કરવાનું વિચારો.
- ક્રિઓસ્ક, ટયસ્કીન, ફિંગરપ્રિન્ટ સ્કેનર્સ, ટિકિટ મશીનો, ટર્નસ્ટીલ્સ, હેન્ડ્રેઇલ્સ, એલિવેટર બટનો અને બોચ જેવા વારંવાર ઉપયોગમાં લેવાતી સપાટીઓને સ્પર્શ કરવાની મર્યાદા.
- આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ-સેનિટાઇઝર્સનો ઉપયોગ કરો અને તમારા ચહેરા અથવા વાળને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

## હવાઈ મુસાફરી સલામતી:



- તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે મુસાફરીની ચર્ચા કરો અને બીમાર હોવ તો મુસાફરી કરવાનું ટાળો.
- એલ ઇમિટ કેરી ઓન બેગેજ
- શક્ય હોય તો બેઠા રહો. વારંવાર હાથ ધોવા અને તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો. માસ્ક પહેરો અને લોકોથી અંતર રાખો.
- તમારા માથા પર સીધા નિર્દેશ કરવા માટે ઓવરહેડ એર નોઝલ ગોઠવો અને તેને પૂર્ણ રાખો.
- ઓન-બોર્ડ મેડિકલ કર્મચારીઓને સૂચિત કરો જો તમે બીમાર છો અથવા કોઈ વ્યક્તિ જે સ્પષ્ટ પણે માંદા છે તેની નોંધ લો
- તમારા લક્ષ્યસ્થાન, મોનિટર અથવા તમારા સ્વાસ્થ્ય, સ્વ-સંસર્ગનિષેધ પછી પહોંચ્યા પછી

## ખરીદીની સલામતી:



- ઘર છોડતા પહેલા ખરીદીની સૂચિ તૈયાર કરો અને 1-2 અઠવાડિયા સુધી વસ્તુઓ ખરીદવાની યોજના બનાવો.
- એક્સપોઝરને ઘટાડવા માટે online-નલાઇન ખરીદીનો વિચાર કરો.
- બીમાર હોય ત્યારે જાહેર સ્થળોની મુલાકાત લેવાનું ટાળો.
- તમારો માસ્ક પહેરો, હેન્ડ-સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો, સામાજિક-અંતરનો અભ્યાસ કરો.
- મોટી સંખ્યામાં ભીડને ટાળવા માટે પીક અવર્સ દરમિયાન ખરીદી કરવાનું ટાળો.
- ખરીદી પહેલાં કાર્ટ હેન્ડલ સાફ કરવા અને પછી ખરીદી જંતુનાશક સાફ સાથે .
- ફોસ-દૂષણને રોકવા માટે સમાન ગ્લોવ્સથી અન્ય સપાટીઓને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવા માટે તમે ખરીદી સાથે જ તમારા મોજાને દૂર કરો.
- ઘરે પહોંચતાં જલ્દીથી તમારા હાથ ધોઈ લો .
- સાફ પેકેજ ઓ sanitizing wipes જો જરૂરી હોય તો, તે હવાઈ સૂકી દો અને પછી કોઠાર કરિયાણા મૂકી છે.

## પાઠા શાળાએ જવું:



- જો તમે બીમાર હો તો ઘરે જ રહો અને શાળાના અધિકારીઓને જાણ કરો.
- જો તમને અથવા તમારા નજીકના સંપર્કોનું નિદાન કોવિડ -19 સાથે થયું હોય તો શાળાને સૂચિત કરો.
- તમારી શાળા સાથે સંપર્કમાં રહો અને કોઈપણ શાળા બરતરફીનો ટ્રેક રાખો.
- તમારા બાળકોને શાળા અને બસમાં સામાજિક અંતરની પ્રેક્ટિસ કરવાની સલાહ આપો અને જ્યારે શાળાને બરતરફ કરવામાં આવે ત્યારે એકત્રીત થવું.
- તંદુરસ્ત ખોરાક ખાવાથી, પુષ્કળ પાણી પીવાથી, દરરોજની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે અને પૂરતી sleep ંઘ આવે છે તે દ્વારા તમારા બાળકોને પ્રતિરક્ષા બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો .
- બાળકોને તેમના ઘરે બપોરનું ભોજન લેવાનું પ્રોત્સાહન આપો અને તેમના મિત્રો સાથે શેર કરવાનું નિરાશ કરો.
- તમારા બાળકો સાથે પાણીની બોટલો મોકલો અને તેમને સલાહ આપો કે વેટ આર ફુવારાઓમાંથી પીવાનું ટાળો .
- સી હિલ્ડનને તેમની પોતાની શાળા પુરવઠો વાપરવા અને અન્ય લોકો સાથે શેર કરવાનું ટાળવા માટે યાદ અપાવીએ.
- તમારા બાળકોને ચહેરો covering ાંકવા અને હાથ ધોવાનાં યોગ્ય ઉપયોગ વિશે શીખવો.
- બાળકોને તેમના ઉઘરસને ાંકવા અને પેશીથી છીંક આવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને શક્ય તેટલું જલદી પેશીને n કચરો ફેંકી દો અને તેમના હાથ ધોવા
- ઘરે આવ્યા પછી સ્કૂલ બેગ સાફ કરો અને જંતુમુક્ત કરો. તમારા બાળકોને કોઈ અન્ય પ્રવૃત્તિ કરતા પહેલા દરરોજ નહાવા અને ઘરના કપડા બદલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો .