

શું તમે ૬૦ અથવા તેથી વધુ ઉંમરનાં છો?

કોવિડ - ૧૯ રોગચાળા દરમિયાન તમારી જાતને ફલુથી બચાવવી ખૂબ અગત્યની છે.

તમારી નજીકના આરોગ્ય કાર્યકર્તાને તમારા માટે ફલુ વેક્સીનની જરૂરિયાત અંગે પૂછો.



જો તમને ફલુ થયાની શંકા લાગે અથવા આમાંથી કોઈપણ લક્ષણ જણાય તો તરતજ તમારી તબિયતની સંભાળ લો:

તાવ અથવા ઉઘરસમાં થોડો સુધારો લાગે પણ ફરીથી થાય અથવા ખૂબ વધી જાય



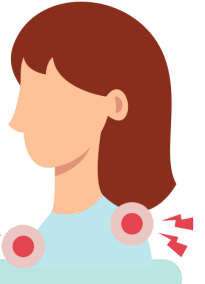
હલનચલન અથવા બોલવાની ક્ષમતા ઘટી જાય



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા હાંફ ચઢવી



છાતી અથવા પેટમાં દુઃખાવો કે દબાણ જેવું લાગવું



ચક્કર અથવા મુંઝવણ થવી



આંચકી આવવી



સ્નાયુમાં તીવ્ર પીડા



પેશાબ ન થવો



નબળાઈ અને હલનચલન પર નિયંત્રણનો અભાવ



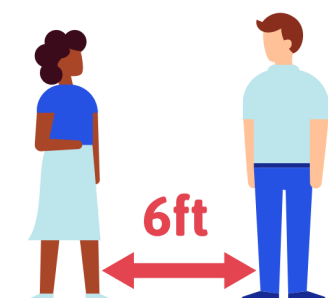
લાંબા ગાળાની ગંભીર બીમારીઓમાં પરિસ્થિતિ વધારે ખરાબ થાય



કારણકે ફલુની રસીથી કોવિડ - ૧૯ સામે રક્ષણ મળતું નથી, તેથી આ મુજબ સાવધાની રાખો:



વારંવાર હાથ ધુઓ



અન્ય વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછું 6 ફુટ અંતર જાળવો



જ્યારે ૧ મીટરનું અંતર શક્ય ન હોય ત્યારે માસ્ક પહેરો



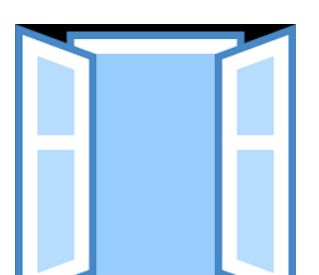
છીંક અથવા ઉઘરસ સમયે નાક ને હાથ અથવા રૂમાલથી ઢાંકો



નાક, આંખો અને ચહેરાને અડવાનું ટાળો



જાહેર મેળાવડા કે વધારે લોકો ભેગાં થતા હોય તેવી જગ્યાએ જવાનું ટાળો



બારીઓ ખુલ્લી રાખો