

# બહાર સુરક્ષિત રહો

આપણે બધાએ બને ત્યાં સુધી ઘરે રહેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જ્યારે તમે બહાર હો ત્યારે તમને સુરક્ષિત રાખવા કૃપા કરીને સરકારી માર્ગદર્શન અનુસરો.



અન્ય લોકોથી **2 મીટર** દૂર રહો.

અન્ય લોકોથી 2 મીટર દૂર રાખો. તમે વ્યાયામ સહિત બહાર વધુ સમય પસાર કરવામાં આનંદ માણી શકો છો પરંતુ તમારે તમારા પરિવારમાં ન હોય તેવા લોકોથી 2 મીટર દૂર રહેવાની જરૂર છે



તમારા હાથ અને ચહેરો બંને એટલા સ્વચ્છ રાખો તમારા હાથ સાબુ અને પાણી વાપરીને 20 સેકન્ડ માટે ધુઓ અને તમારા ચહેરાને ઝડવાનું ટાળો



લોકોની સાથે સામ-સામે આવવાનું ટાળો જો તેઓ

તમારા ઘરની બહારના હોય

જો તમે કોઈની સામે હોવાને બદલે બાજુમાં રહો તો તમે ચેપનું જોખમ ઘટાડી શકો છો



ભીડને ટાળો

જો કોઈ વસિતાર ખૂબ ભીડવાળો જણાય તો તેને ટાળો અને ઓછા લોકો હોય તેવી બીજી કોઈ જગ્યાએ જાવ



જો તમારે મુસાફરી કરવી પડે

તો તમારે જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે ચાલવું જોઈએ અથવા સાઇકલ પર જવું જોઈએ. જો તમારે સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો પડે તો તમારે ટોચના સમયો ટાળવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ

વધુ માહિતી માટે:

[www.warwickshire.gov.uk/coronavirus](http://www.warwickshire.gov.uk/coronavirus)

Safe outside guidance - Gujarati

