



COVID-19 હજી પણ અહીં છે! સલામત કેવી રીતે રહેવું તે અંગેની ટીપ્સ

6 મહિના અને તેથી
વધુ ઉંમરના દરેકને
2024-2025
COVID-19 રસી
લેવી જોઈએ!

1

હકીકતો મેળવો:

- જો તમારી ઉંમર 65 વર્ષ કે તેથી વધુ હોય, ખૂબ બીમાર પડવાનું જોખમ વધારે હોય અથવા COVID-19 માટે રસી ન મૂકેલી હોય, તો રસીકરણ ખાસ કરીને મહત્વનું છે. *
- સમય જતાં રસીનું રક્ષણ ઘટે છે. અપ ટુ ડેટ રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

2

રસી શોધો અને રસી મેળવો:

- nj.gov/health/vaccines/covid-19/ ની મુલાકાત લો અથવા QR કોડ સ્કેન કરો.
- vaccines.gov ની મુલાકાત લો.



3

ઘરે રહો અને ટેસ્ટ કરો:

- જો તમને COVID-19 (તાવ, ઉધરસ, નાક વહેવું, વગેરે)ના લક્ષણો હોય.
- COVIDTests.gov ની મુલાકાત લઈને તમારા મફત COVID-19 ટેસ્ટ ઓર્ડર કરો.

4

COVID-19 માટેની દવા વિશે પૂછો:

- જો તમને COVID-19 થી ખૂબ બીમાર પડવાનું જોખમ હોય તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો. (દા .ત., અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, વગેરે જેવી તબીબી પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા લોકો).
- રાહ ન જુઓ! લક્ષણો શરૂ થયાના 5 થી 7 દિવસની અંદર દવા શરૂ કરવી આવશ્યક છે!

5

સારી સ્વચ્છતાનો અભ્યાસ કરો:

- વધુ વખત સ્પર્શ થતી સપાટીઓ (રિમોટ્સ, કાઉન્ટરટોપ્સ) સાફ કરો.
- ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે હાથ ધુવો.
- ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે મોઢું ઢાંકો.

* ભલામણ કરેલી રસી, ડોઝ અને સમય તમારી ઉંમર, અગાઉના રસીકરણના ઇતિહાસ અને અંતર્ગત તબીબી પરિસ્થિતિઓ (દા .ત.; ડાયાબિટીસ, વધારે વજન, હાઈ બ્લડ પ્રેશર વગેરે)ના આધારે અલગ હોઈ શકે છે. તમારા માટે શ્રેષ્ઠ શું હશે તે જોવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો. વધુ માહિતી માટે, cdc.gov/covid/index.html ની મુલાકાત લો.