



જીવન સામાન્ય થઈ રહ્યું હોવા છતાં, કોવિડ-19 હજી પણ અહીં જ છે અને તે ઘણા લોકો માટે હાલમાં પણ ચિંતાજનક સમય બની રહ્યો છે. કૃપા કરીને કોવિડ-19 અને આરોગ્ય અંગેના માન્યેસ્ટર સંદેશને અનુસરો.



ભીડવાળી જગ્યાઓ પર અથવા જ્યારે માસ્ક પહેરવું જરૂરી જણાય ત્યારે માસ્ક પહેરો



જો તમે બીમાર હોવ તો કૃપા કરીને ઘરમાં જ રહો



જો તમને કોવિડ-19 હોય તો ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ ઘરમાં રહો અને અન્ય લોકો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો



નિયમિતપણે તમારા હાથ ધોવાનું રાખો, તે ખરેખર તમને મદદરૂપ થશે



વાઇસનો ફેલાવો અટકાવવા માટે જો બંધ જગ્યાની અંદર તમારે કોઈને મળવાનું થાય તો બારીઓ ખુલ્લી રાખો



કૃપા કરીને રસીકરણની ઓફર સ્વીકારો, ક્યારેય પણ રસીકરણ **કરાવવું** મોડું ગણાતું નથી.  
[www.manchester.gov.uk/getmyjab](http://www.manchester.gov.uk/getmyjab)



કોવિડને લઇને ચિંતિત છો?

માન્યેસ્ટરની કોવિડ-19 હેલ્પલાઇનને 0800 840 3858 પર ફોન કરો અથવા 07890 036892 પર ટેક્સ્ટ મેસેજ કરો.

**NHS**

MANCHESTER  
CITY COUNCIL

**#MCRMessageCovid19**

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