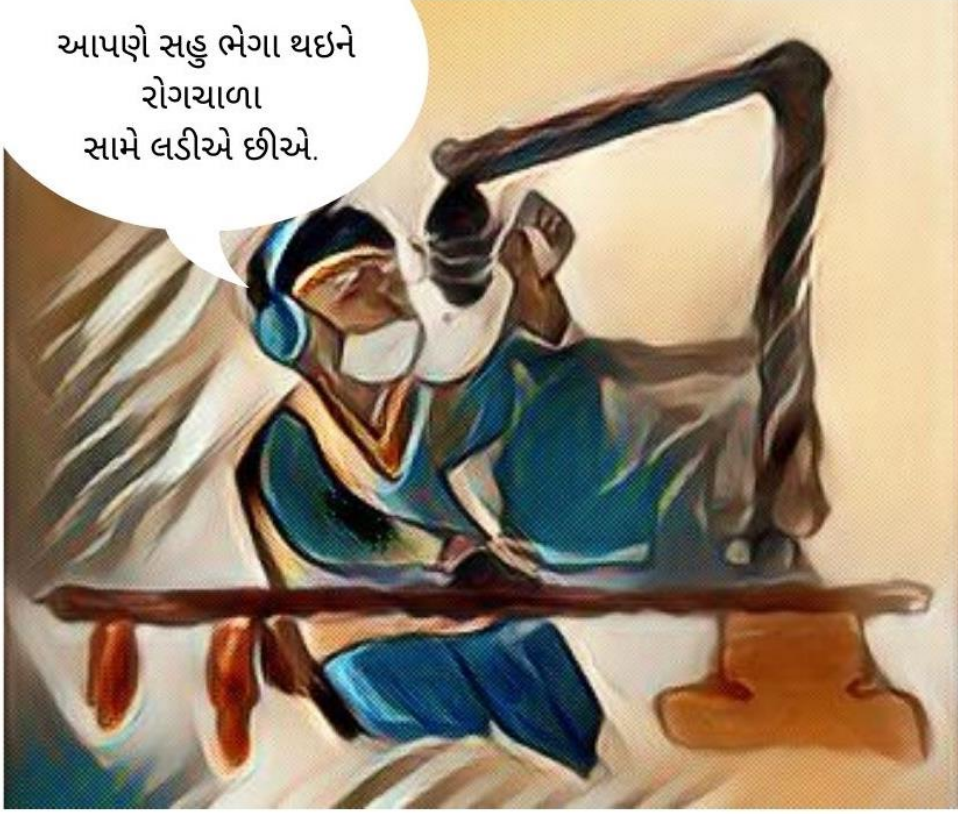




આપણે સહુ ભેગા થઈને  
રોગચાળા  
સામે લડીએ છીએ.



ઇન્ડિજીનીયસ કોમ્યુનિટી રેડિયો સ્ટેશનો માટે કોવિડ -19 રોગચાળાની કટોકટી  
દરમિયાન એક નિવારણ માર્ગદર્શિકા

કલ્ચરલ સર્વાઇવલ

**Cultural**  **Survival**



કોવિડ 19 રોગચાળાને કારણે સ્વદેશી સમુદાયો અભૂતપૂર્વ પડકારનો સામનો કરી રહ્યા છે.

કલ્ચરલ સર્વાઇવલ સંસ્થા ઇન્ડિજીનીયસ કોમ્યુનીટી રેડિયો સ્ટેશનો ને ટેકો આપવા માટે કામ કરી રહી છે જે તેમાં મોટો તફાવત લાવી શકે છે કે સ્વદેશી સમુદાયો આ કટોકટી ના સમયે કેવી રીતે વ્યવહાર કરી રહ્યા છે.

કોમ્યુનિટી રેડિયો એ સ્વદેશી લોકો માટે તેમના આત્મનિર્ધારના તેમના અધિકારનો, ને અભિવ્યક્તિની સ્વતંત્રતાના અધિકારનો ઉપયોગ કરવા માટે અને પોતાને માટે તેમજ સમુદાયો માટે સુસંગત, ઉપયોગી અને મહત્વપૂર્ણ હોય તેવી માહિતીનો સંપર્ક કરવા માટે એક શક્તિશાળી સાધન છે.

જ્ઞાન શક્તિ છે અને સમુદાયોને રેડિયો દ્વારા સશક્ત બનાવવામાં આવી રહ્યા છે.

  
Galina Angarova  
Executive Director  
Cultural Survival



## કોવિડ 19 સારા પ્રયાસો ની માર્ગદર્શિકા

આ સારી પદ્ધતિઓ ની માર્ગદર્શિકા ને સ્વદેશી સમુદાયના સંપર્કકર્તાઓ માટે મદદનું સાધન બનાવવાનો પ્રયાસ છે જેથી તેઓ તેમના રોજિંદા કામમાં આગળ વધી શકે અને કોવિડ 19 સામે લડી શકે.

### સામાન્ય હેતુ:

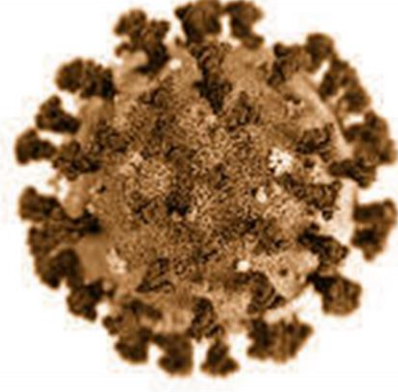
COVID-19 ના પ્રભાવોને પહોંચી વળવા અને સામનો કરવા માટે સ્વદેશી સમુદાયોના સંદેશાવ્યવહાર કર્મચારીઓ માટે આધાર આપનાર સાધનની સુવિધા.

### પ્રેક્ષક:

આ માર્ગદર્શિકા એ કોવિડ -19 ના સમયમાં રેડિયો કર્મચારીઓ, સ્વદેશી પત્રકારો, બ્રોડકાસ્ટર્સ અને સંદેશાવ્યવહાર કર્મચારીઓની સલામતી માટે એક સાધન છે.



## COVID-19



માનવતા એક નવા રોગચાળાનો સામનો કરી રહી છે જેને COVID-19 તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેના ઉપચાર માટેની રસી શોધવા પર હજી પણ કામ કરવામાં આવી રહ્યું છે.



દુનિયાભરની સરકારોના ભૌતિક માનવ સંપર્કને મર્યાદિત કરે તેવા નિયમો લાગુ કરવાના લીધે, આર્થિક, રાજકીય અને સામાજિક કટોકટી વધુ વિકટ બની છે.

આ વિશ્વવ્યાપી કટોકટીએ આપણને એ પૈતૃક જ્ઞાન પર પુનર્વિચાર કરવા પ્રોત્સાહન આપ્યું જે સ્વદેશી સમુદાયના લોકો ધરાવે છે અને કેવી રીતે માતા પૃથ્વી સાથેના આપણા સંબંધો સુધરશે.

ચાલો આપણે જીવન જીવવા માટેની અન્ય રીતો બનાવીએ અને તેનો પ્રચાર કરીએ જેમાં, એવી ઉપભોક્તા અને માનવ પ્રવૃત્તિ શામેલ છે જે પ્રકૃતિને નુકસાન ન પહોંચાડે.

સ્વદેશી સમુદાય મીડિયા આ ક્ષણે નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવી રહ્યું છે. આ વૈશ્વિક સ્વચ્છતા વિષયક કટોકટીનો સામનો કરતા, વાતચીત કરનારાઓએ સ્પષ્ટ અને જવાબદાર રીતે સચોટ માહિતી પ્રદાન કરવી જોઈએ.

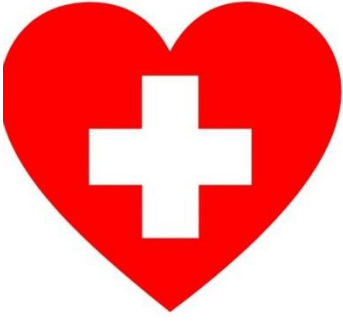
કલ્ચરલ સર્વાઈવલે કટોકટીના જવાબમાં રેડિયોની ભૂમિકા અને સ્વદેશી સંવાદદાતાઓ ના મહત્વ અને સલામતીને માન્યતા આપીને આ માર્ગદર્શિકા એકત્રિત કરીને અહીં રજૂ કરી છે.

યાદ રાખો કે જે ભલામણો પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે તેમાં ભીડને ટાળવું, અન્યથી યોગ્ય અંતર રાખવું, આપણા હાથને યોગ્ય રીતે ધોવા અને ચહેરાના માસ્કનો ઉપયોગ શામેલ છે.



નબળાઈ અને તાકાત

આ પરિવર્તનથી સ્વદેશી લોકોની સંવેદનશીલતા અને તાકાતને પારખવાની તક મળે છે.



આરોગ્ય, પીવાનું પાણી, દવા



આરોગ્ય, દવા, પીવાનું પાણી એ દરેક વિષેની સાચી માહિતી તેમજ તેના સુધી પહોંચવાનો અભાવ એ નબળાઈ તરીકે સમજવામાં આવે છે.

સમુદાયના મૂલ્યો, ખાધ પ્રણાલી, પરંપરાગત દવા અને સંગઠનને શક્તિ તરીકે જોવામાં આવે છે.

કલ્ચરલ સર્વાઈવલમાંથી અમે રેડિયોની ભૂમિકા અને સ્વદેશી સંવાદદાતાઓ ના મહત્વ અને સલામતીને માન્યતા આપીને કટોકટીના જવાબમાં આ માર્ગદર્શિકાનું વિતરણ કરીએ છીએ.

આ COVID-19 દરમિયાન રેડિયો સંદેશાવ્યવહારનો ઉપયોગ કરવા માટે નિવારક પ્રથાઓ માટેની ભલામણો છે.

તે બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે.

પ્રથમ ભાગ રેડિયોના સભ્યો અને કર્મચારીઓ પર નિર્દેશિત છે.

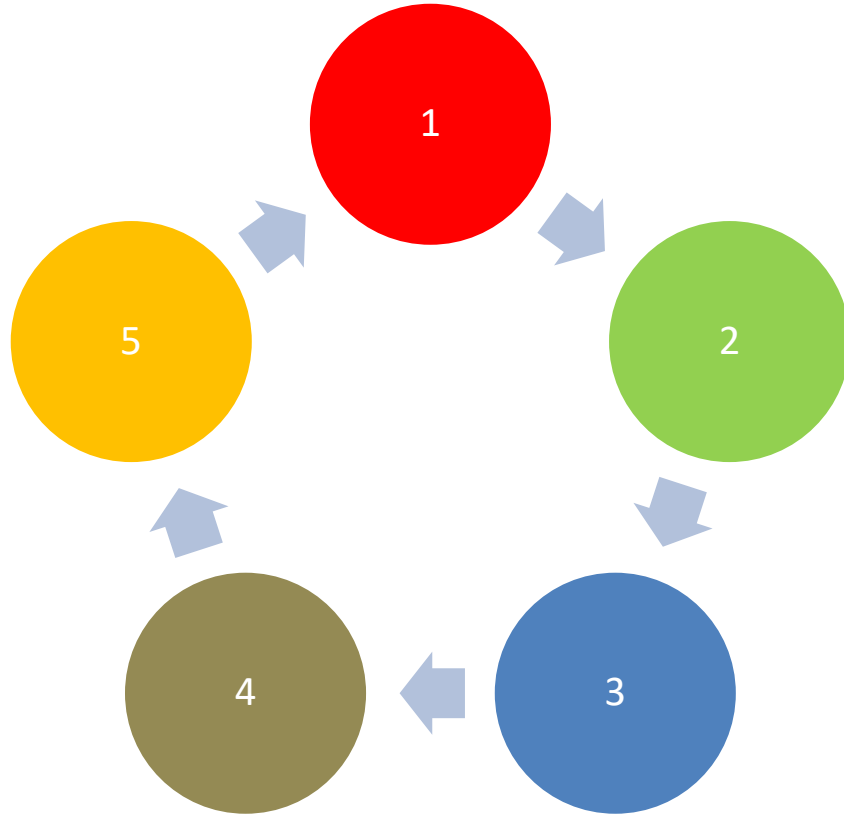


બીજો ભાગ સ્વદેશી સમુદાયો માટે જવાબદાર રીતે સામગ્રી એકઠી કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા છે.



## ભાગ ૧

રેડિયો સ્ટાફ અને સ્વયંસેવકો  
રેડિયો ટીમે શું કરવું જોઈએ?  
સલામતી પહેલા!



1=રેડિયો સભ્યો માટે સલામતી યોજના બનાવો.

2=યોગ્ય રીતે ઓળખી શકાય તેવા રહો.

3=સૌથી સંવેદનશીલ સભ્યોની આસપાસ કામની નિમણૂક કરવાનું સમાયોજિત કરો.

4=પોતાને જોખમ માં ના નાખશો: તમારું જીવન રેડિયો નોંધ કરતા વધુ મૂલ્યવાન છે

5=જોખમોનું વિશ્લેષણ કરો

### રેડિયો સભ્યો માટે સુરક્ષા યોજના બનાવો.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા - ડબ્લ્યુએચઓ, કેન્દ્ર સરકાર, આરોગ્ય સત્તાવાળાઓ અને દરેક દેશના સ્થાનિક અધિકારીઓની ભલામણોને ધ્યાનમાં રાખીને, તમે એક ટીમ તરીકે આ કરો તે આવશ્યક છે.



## જોખમોનું વિશ્લેષણ કરો

જ્યારે તમે સમુદાયમાં મુસાફરી કરો છો, ત્યારે સમુદાયના નેતાઓ અને સ્થાનિક અધિકારીઓ દ્વારા લેવામાં આવેલા પગલાંને અનુસરવાનું ભૂલશો નહીં. આ તમારી સુરક્ષાની પ્રથમ પંક્તિ છે.

## મીડિયાના સભ્યો તરીકે યોગ્ય રીતે ઓળખાઓ

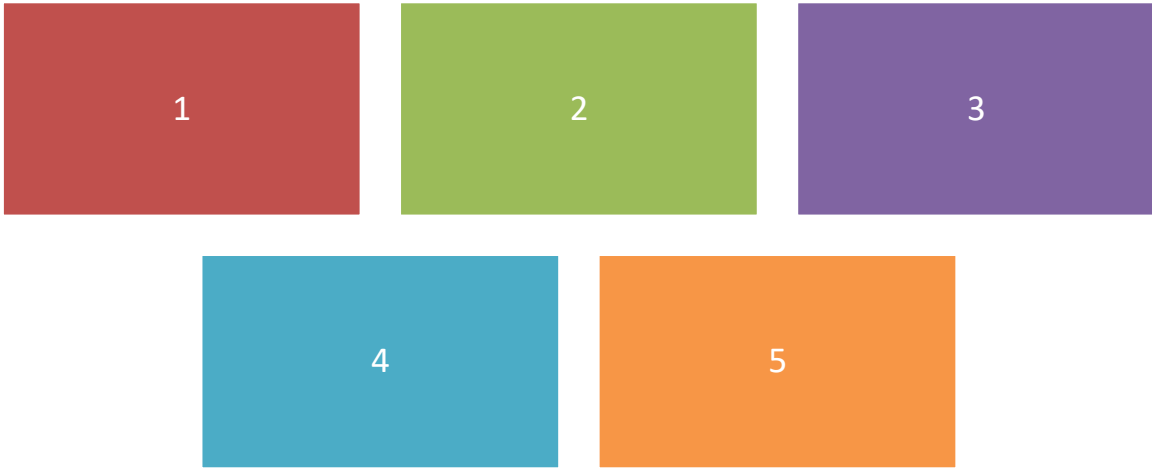
દરેક દેશ દ્વારા અપનાવવામાં આવતા નિયંત્રણો અને નિયમનોની સમસ્યાઓથી બચવા માટે. કર્મચારીઓ પાસે યોગ્ય પરમિટ્સ હોવી જોઈએ - સ્ટુડિયોની અંદર અને બહાર બંને જગ્યાએ.

## તમારી જાતને જોખમમાં ન મૂકશો: તમારું જીવન રેડિયો નોંધ કરતા વધુ મૂલ્યવાન છે.


તમારી જાતને ઉચ્ચ જોખમવાળા સ્થળોએ ફક્ત ત્યારે જ ખુલ્લા કરો જ્યારે તમારી પાસે પૂરતી સલામતી ગિઅર હોય, અન્યથા બિનજરૂરી રીતે ન કરો, યાદ રાખો કે સંવાદદાતાઓ પણ નશ્વર છે.

## સૌથી સંવેદનશીલ સભ્યોની આસપાસ કામની સૌંપણી ગોઠવો

જો ટીમ કેટલાક વધુ પુખ્ત વયના લોકોની બનેલી હોય અથવા જો કોઈ સભ્ય લાંબી બીમારીથી પીડાતા હોય, તો તેમને અન્ય કાર્યો સૌંપવા જોઈએ કે જે તેઓ ધરેથી કરી શકે છે.



- 1=કાર્ય ક્ષેત્રને સતત સાફ કરો.
- 2=માઇક્રોફોન માટે વિન્ડબ્રેકર અથવા સ્પોન્જનો ઉપયોગ કરો.
- 3=ઇન્ટરવ્યૂ પછી સાધનોને જંતુમુક્ત કરો.
- 4=રેડિયોમાં બેથી વધુ લોકોને લાવવાનું ટાળો.
- 5=રેકોર્ડિંગ બૂથ પર ન જવા ના વિકલ્પ તરીકે સ્ટ્રીમિંગ દ્વારા પ્રોગ્રામિંગ બનાવો.



**કાર્ય ક્ષેત્રને સતત સાફ કરો.** 70% ની સાંદ્રતામાં પ્રવાહી આલ્કોહોલનો ઉપયોગ કરો, તમે પાણીમાં ઓગળેલા ક્લોરિન અથવા જંતુનાશક પદાર્થનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.

### **રેકોર્ડિંગ બૂથ પર ન જવાના વિકલ્પ તરીકે સ્ટ્રીમિંગ દ્વારા પ્રોગ્રામિંગ**

**બનાવો** હવાલો ધરાવનાર વ્યક્તિ સાથે બૂથ માટે સંયોજનનું સંકલન કરો, આ મોડેલિટી ટેલિફોન દ્વારા પ્રસારણ કરતા સારી ગુણવત્તાવાળા અવાજ પ્રદાન કરે છે. જો તમારી પાસે આ રીતે ટ્રાન્સમિટ કરવા માટે સંસાધનો નથી, તો ટેલિફોનને બીજા વિકલ્પ તરીકે વાપરો. તમને નીચેની લિંક પર નિઃશુલ્ક સ્ટ્રીમિંગ માટે કેટલાક વિકલ્પો મળી શકે છે: [www.giss.tv](http://www.giss.tv)

**માઇક્રોફોન માટે વિન્ડબ્રેકર અથવા સ્પંજનો ઉપયોગ કરો** માઇક્રોફોન સંક્રમણ નો એક માર્ગ છે. દરેક કાર્યક્રમના અંતે સ્પંજ બદલાવો અને દરેક અતિથિઓ માટે નવી બેગ (પ્લાસ્ટિક અથવા કપડા) થી કવર કરવું આવશ્યક છે. જવાબદાર બનો.

**ઇન્ટરવ્યૂ પછી સાધનોને જંતુમુક્ત કરો.** તમારે ઇથિલ આલ્કોહોલથી ભીંજાયેલા કપડાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ક્લોરિનથી સાફ કરવાનું ટાળો, કારણ કે તે સાધન ને કાટ લગાડતું હોય છે. તમે ફાર્મસી અથવા ડ્રગ સ્ટોરમાંથી ઇથિલ આલ્કોહોલ ખરીદી શકો છો.

**રેડિયોમાં બેથી વધુ લોકોને લાવવાનું ટાળો.** આ ફક્ત ત્યારે જ થવું જોઈએ જો તે અનિવાર્ય હોય, ભૌતિક અંતર રાખો અને ચહેરાના માસ્કનો ઉપયોગ કરો.

## **ભાગ ૨**

### **કર્મચારીઓ અને રેડિયો સ્વયંસેવકો**

કર્મચારીઓ અને રેડિયો સ્વયંસેવક

આ ભાગમાં, અમે વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠન દ્વારા સંચાલિત કેટલાક દિશાનિર્દેશો અને કોવિડ -19 રોગચાળાને લગતા વિશિષ્ટ પોર્ટલ્સની સંક્ષેપમાં રજૂઆત કરીએ છે, જેથી સ્વદેશી સમુદાયના સંવાદદાતાઓ જવાબદાર રીતે રિપોર્ટ કરી શકે, નહીં કે ભયભીત થવાય તેવી રીતે.

## ખોટાં સમાચાર



**ઇન્ફોડેમિક અને બનાવટી સમાચાર ને ટાળો.** વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) એ વિવિધ માધ્યમો અને પ્લેટફોર્મ્સમાં ફેલાયેલી અમાન્ય માહિતી અને ભૂલભરેલી માહિતીને વર્ણવવા માટે "ઇન્ફોડેમિક" શબ્દ ઘડ્યો.

ખોટા સમાચારો અને ખોટી માહિતી થી લોકોમાં મૂંઝવણ ફેલાય છે અને તેમનામાં ખરાબ નિર્ણય લેવાનો આવેશ પેદા થાય છે, જે સહુની સુખાકારીને અસર કરી શકે છે.

ઉત્તેજનાસભર અથવા સનસનાટીભર્યા શીર્ષક નો ઉપયોગ ટાળો.



**રોગ વિશે વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન દ્વારા કરવામાં આવેલ સત્તાવાર અને વૈજ્ઞાનિક ડેટા અને ભલામણો પર ધ્યાન આપો.** યાદ રાખો કે ના તમે આ વિષય ના નિષ્ણાંત છો કે ના વૈજ્ઞાનિક છો. તેથી ફક્ત જાહેર આરોગ્ય નિષ્ણાતો, રોગશાસ્ત્રીઓ, નર્સો, રસી નિર્માતાઓ અને આનુવંશિક નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવેલા સંશોધનોથી જ લોકો ને રોગચાળાના વૈજ્ઞાનિક પાસાઓને સમજાવી શકાશે.



World Health Organization



**પરંપરાગત સ્વદેશી દવા અને પ્રથાઓને પ્રોત્સાહન.** આપણે જાણીએ છીએ કે પરંપરાગત ખોરાક અને દવાથી આપણી પ્રતિરક્ષા કેવી રીતે મજબૂત કરવી. પરંપરાગત ડોક્ટરો અને અન્ય સમાન લોકોની રૂબરૂ મુલાકાત લો.



**તમારા સમુદાયની ભાષામાં અને તમારા દેશની મુખ્ય પ્રવાહની ભાષામાં માહિતી પ્રસારિત કરો.** સંબંધિત માહિતી સારી રીતે અને સરળતાથી આપણી સ્વદેશી માતૃભાષામાં સમજી શકાય છે. સમુદાય માટે માહિતી ના વિશ્વસનીય સ્ત્રોત બનો. જો સ્વદેશી ભાષા બોલતા કોઈ કાર્યકર ન હોય, તો સ્વદેશી ભાષા બોલતા કોઈને શોધવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ત્યાં ઘણી સ્થાનિક પ્રસ્તુતિઓ છે જે તમે શેર કરી શકો છો. આ માર્ગદર્શિકાના અંતે, અમે તમારી સાથે વિશ્વસનીય માહિતી ધરાવતા પોર્ટલોની લિંક્સ શેર કરીશું.

### **દોષારોપણ કરવાનું ટાળો.**

વાયરસની ઉત્પત્તિને લીધે, ઘણા માધ્યમો દ્વારા અગાઉ તેને "ચાઇનીઝ વાયરસ" તરીકે ઓળખાવાયો હતો; આનાથી વિશ્વભરમાં જાતિવાદ અને ઝેનોફોબીયા ફેલાયો, તેથી ઘણા એશિયનોને નુકસાન પહોંચ્યું.

આપણા ક્ષેત્રમાં પણ આવું જ કંઈક થયું છે, કારણ કે સ્થળાંતરીત અને દેશનિકાલ થયેલા આપણાં જ ભાઈઓને પરત ફરવા માટે વિરોધ અને ભેદભાવ એ એક ગર્ભિત ખતરો રહે છે.



આને કારણે, અમે આપણી ભાષાના ઉપયોગની પસંદગી વિશે સાવચેત રહેવાની ભલામણ કરીએ છીએ, કોઈની પણ રાષ્ટ્રીયતા, ખાધ પસંદગીઓ, ઇમિગ્રેશન સ્થિતિ અથવા અંતર્ગત સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ વિશેના વિશેષ ટિપ્પણીના ઉપયોગને ટાળીએ.

**માનવાધિકારના પ્રવર્તક તરીકે રેડિયો.** રેડિયો માનવ અધિકારના સન્માન અંગે જાગૃતિ અભિયાનો બનાવી શકે છે અને એક મહત્વની સંદેશાવ્યવહારની જગ્યા બની શકે છે. (માનવાધિકારના ઉલ્લંઘનની નિંદા કરવા માટે)



**મૂળભૂત માહિતી વિનાં ના પ્રકાશનને ટાળો.**

હાલમાં ઘણા છેતરપિંડી કરનારાઓ છે જે લોકો પાસેથી પૈસા પડાવવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે, તેઓ લોકો અથવા જૂથોમાંથી કોઈ પણ જાતની તપાસ વિના આવી શકે છે: ઉદાહરણ તરીકે દવાઓ, પોમેડ્સ અથવા ચમત્કારિક પીણાં. જો કોઈ એવી ખાતરી આપે છે કે તેઓ રોગનો ઉપચાર કરી શકે છે, તો આ પ્રકારની માહિતી અને પૂર્વજોની

કુદરતી દવાઓને અલગ રાખીને, આપણે પત્રકારો અને સંવાદદાતાઓ તરીકે તેમની પૂછપરછ કરવી જોઈએ.



### Rapportering onder die beginsels van menswaardigheid

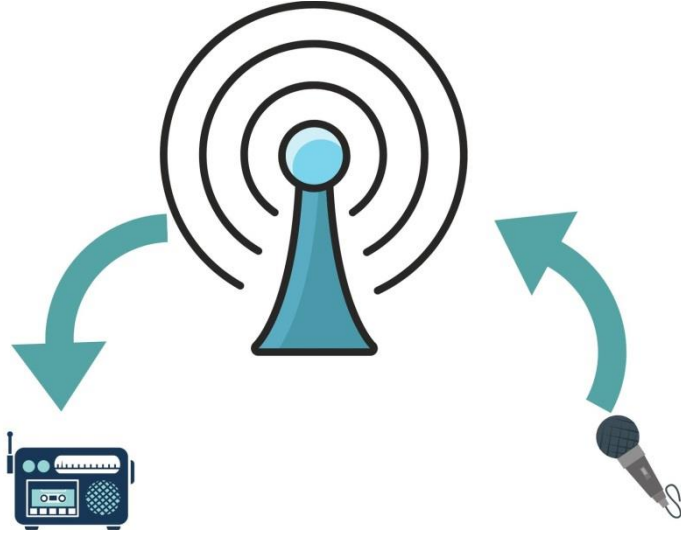
માનવ ગૌરવના સિદ્ધાંતો હેઠળ અહેવાલ બનાવો.

જો તમે કોઈકને જાણો છો જેને આવા લક્ષણો છે અથવા કોવિડ -19 ને કારણે તેનું મૃત્યુ થયું છે, તો અમે પરિવારો અને વ્યક્તિનું સન્માન કરવાની સાથે સમસ્યા નું સમાધાન લાવવાની ભલામણ કરીએ છીએ. તમારા પ્રશ્નોના જવાબો માટે તમે ક્યાં સુધી જઈ શકો છો તેનું ધ્યાન રાખો. તમારી જાતને તેમની પરિસ્થિતિ માં મૂકી ને જુઓ.

અમારા સમુદાયોમાં, અમારા અધિકારીઓ દ્વારા એકઠી કરેલી માહિતીનું કવરેજ પ્રદાન કરો. રાષ્ટ્રીય, પ્રાદેશિક અને સામુદાયિક સ્તરે ક્યા પગલાં લેવામાં આવી રહ્યા છે તેની માહિતી પૂરી પાડો, જાણકારી આપો કે કઈ પ્રવૃત્તિઓને રદ કરવામાં આવી છે અથવા કોના માટે તેમને હાલમાં મંજૂરી નથી.



યાદ રાખો, રેડિયો એ એક પુલ છે જે વસ્તીને સ્વ-ઓળખના મહત્વ વિશે જણાવે છે અને આરોગ્ય અધિકારીઓને સંવેદનશીલ લોકો અને લક્ષણોવાળા લોકોની તપાસ કરવાની મંજૂરી અપાવે છે. ચેપ ટાળવા અને ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવા માટે પરીક્ષણનું મહત્વ સર્વોચ્ચ છે.



### સમુદાયના મૂલ્યોને પ્રોત્સાહન આપો

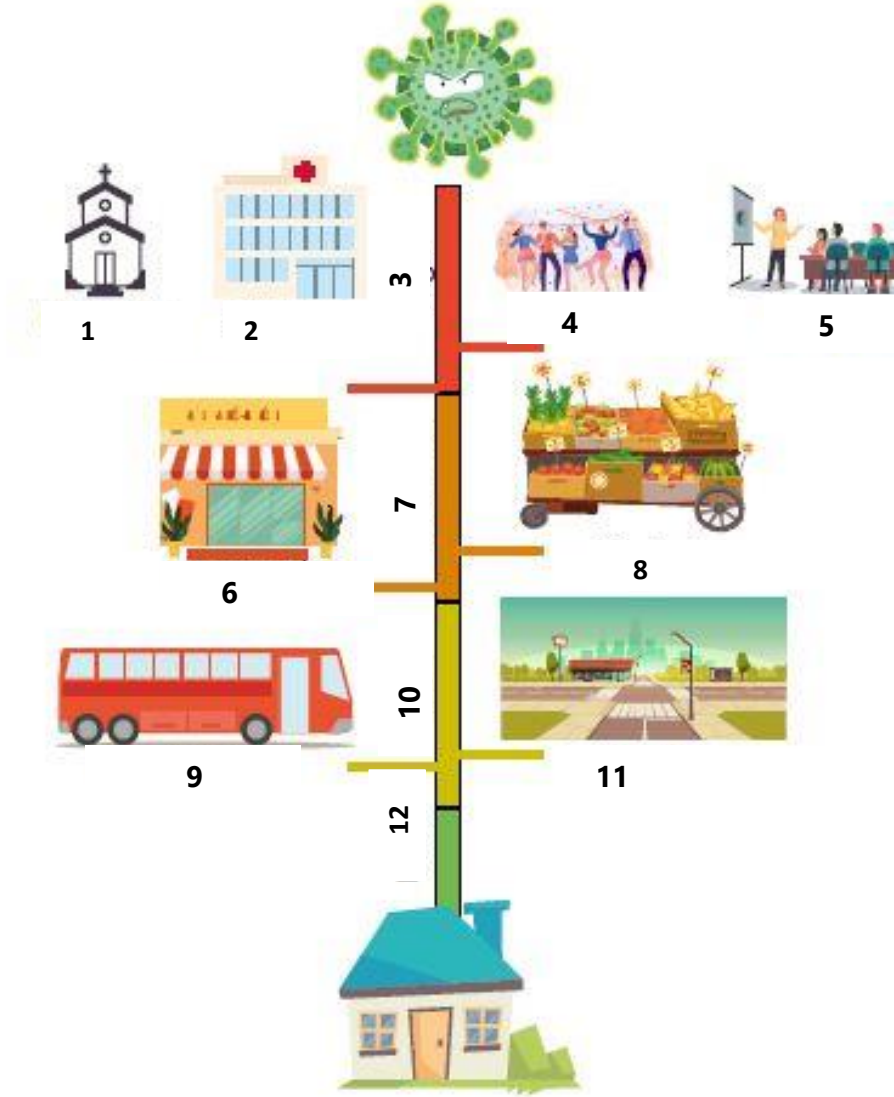
1. કેદ દરમિયાન સહઅસ્તિત્વને પ્રોત્સાહન આપો. કુટુંબ માટે સક્રિયતા ની પ્રવૃત્તિઓ સૂચવો, ઉદાહરણ તરીકે: વણાટ, બાગકામ, રસોઈ અને આવી અન્ય પ્રવૃત્તિઓ.
2. વૈગિક સમાનતાને ધ્યાનમાં રાખીને, ઘરનાં કામને વિભાજીત કરીને ઘરોનું વ્યવસ્થિત આયોજન કરવાનું સૂચન કરો. ઘરેલુ કાર્યો અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિઓની આસપાસ મૌખિક પરંપરાઓને પ્રોત્સાહન આપો જે આ રોગચાળાથી થતા માનસિક પ્રભાવોને ઘટાડે છે.
3. બાળકો અથવા મહિલાઓ પરની હિંસા સામે રેડિયો ઝુંબેશ બનાવો. હવે જ્યારે આપણે કેદમાં છીએ, ત્યારે આપણને હિંસાના સૌથી વધુ અહેવાલો મળી રહ્યા છે. તમારા સમુદાય માટે સમર્થન, શાંતિ અને જાગૃતિનો અવાજ બનો.



4. ઘરેલુ કાર્યો અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિઓની આસપાસ મૌખિક પરંપરાઓને પ્રોત્સાહન આપો જે આ રોગચાળાથી થતા માનસિક પ્રભાવોને ઘટાડે છે.
5. ઘણી જગ્યાએ ઇન્ટરનેટ અને અન્ય સંસાધનોની પહોંચના અભાવને કારણે, ઓનલાઇન વર્ગો એ વિદ્યાર્થીઓની જરૂરિયાતોને ધ્યાન આપવાનો અસરકારક માર્ગ નથી. વર્ગ રદ થવા અને શાળા બંધ થવાની અસરોને ઘટાડવાના ઉપાય તરીકે, તેમજ યુવાનો અને બાળકોને શિક્ષિત કરવા માટે નવા રેડિયો ફોર્મેટ્સમાં સાહસ કરીએ. શિક્ષકોને રેડિયો દ્વારા તેમના વર્ગો લેવા આમંત્રણ આપો.
6. પ્રેક્ષકોને જાણ કરો કે કેટલાક સ્થળોએ પ્રતિબંધો ઉઠાવી લેવું એ COVID-19 ના અંતનો સંકેત આપતું નથી. આરોગ્ય અધિકારીઓ દ્વારા અપાયેલી સૂચનાઓને માન આપવાની ભલામણ કરો.
7. આ રોગચાળા દરમિયાન સમુદાયના સકારાત્મક ઇતિહાસ અને ક્ષણો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
8. આ કટોકટી આપણને જે પાઠ આપે છે અને તે આપણા જીવનને કેવી રીતે સુધારી શકે છે તેના પર વિચાર કરવા સમુદાયમાં ચર્ચા શરૂ કરો.
9. પૈસા બચાવવા અને બિનજરૂરી ચીજો ન ખરીદવાનું પ્રોત્સાહન આપો.
10. સમુદાયને સ્વચ્છતાનાં પગલાંને ગંભીરતાથી લેવા આમંત્રણ આપો, પૈસાને ચેપના સાધન તરીકે રજૂ કરવામાં આવતો નથી, પરંતુ તેની લેવડદેવડ એ ચેપની સંભવિત સ્થિતિ હોઈ શકે છે.
11. એવા ખોરાકના વપરાશને પ્રોત્સાહન આપો જે આપણા સંરક્ષણને મજબૂત બનાવે છે અને આપણા જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડતી પરંપરાગત વાનગીઓ બનવવાની રીતોને જાળવવા વિશેષ કાર્યક્રમો બનાવો, જે આપણા દાદા-દાદીના આયુષ્ય દ્વારા દર્શાવવામાં આવે છે.



તમે વાયરસ દ્વારા ચેપગ્રસ્ત થવા માટે સૌથી સંવેદનશીલ ક્યાં છો?



- 1= ચર્ચ 2= હોસ્પિટલ 3= વધુ  
4= પાર્ટીઓ માં 5= બેઠકો  
6= સુપરમાર્કેટ 7= મધ્યમ 8= બજાર  
9= ઓટોમોબાઇલ્સ 10= ઓછું 11= રસ્તાઓ  
12= બિલકુલ નહીં

માહિતીના સામાન્ય વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રોત:

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા

<https://www.who.int/es>

COVID-19 ને આવરી લેતા પત્રકારો માટે વિશેષ પાના  
આંતરરાષ્ટ્રીય પત્રકારોનું નેટવર્ક

<https://ijnet.org/en>

વૈશ્વિક ખોજ પત્રકારત્વ નેટવર્ક

<https://gijn.org/gijn-en-espanol/>

<https://www.mygov.in/hi/covid-19>

<https://www.mygov.in/covid-19/gu>

<https://gujccovid19.gujarat.gov.in/>

<https://www.who.int/india>

**Cultural  Survival**