



فاصلہ رکھیں  
(اسی طرح لاگو رکھیں)

## اہم معلومات

باوجودیکہ روزمرہ کی زندگی معمول کے مطابق ظاہر ہوتی ہے لیکن کورونا کی چھوٹ ہمارے درمیان موجود ہے۔

اور اگر ہم احتیاط نہیں کرتے تو چھوٹ بڑھ سکتی ہے۔

لہذا آپ کو اہم ترین مشورے دیے جاتے ہیں کہ آپ خود اپنے اور دوسروں کے بچاؤ کے لئے کیا کرسکتے ہیں۔

## فاصلہ

- ہاتھ ملانے اور گلے ملنے سے اجتناب کریں
- جن لوگوں کے ساتھ رہتے نہ ہوں ان سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔

اس بات کا اطلاق ان تمام صورتوں میں ہوتا ہے، مثال کے طور پہ جب آپ خریداری کے لئے جائیں، جب آپ اپنے بچوں کو اداروں سے لیں، جب آپ کام پہ ہوں، جب آپ پارٹی میں ہوں یا اپنے دوستوں سے ملیں۔

## ہاتھوں کی صفائی ستھرائی

- اپنے ہاتھ ایک منٹ تک دھویں یا سینٹائزراستعمال کریں۔
- جب آپ گھر سے جائیں اور واپس آئیں، ملازمت کی جگہ میں آتے جاتے وقت ایسا کریں۔
- جب آپ کھانا پکائیں، کھانا کھانے سے پہلے اور جب آپ نے ناک صاف کیا ہو اس وقت ایسا کریں۔ اور یقینی طور پہ وہ صفائی کریں جو آپ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد کرتے ہیں۔

## جب آپ سُستی محسوس کریں تو گھر میں

- ہی رہیں۔
- اگر آپ سُستی محسوس کریں تو گھر میں ہی رہیں، مثلاً آپ کو بخار ہو، گلے میں درد یا آپ کھانستے ہوں۔

- اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا ۱۸۱۳ پر فون کر کے یہ معلوم کریں آیا آپ کو کورونا وائرس کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔

## ہوا لگوائیں

- روزانہ صبح، دوپہراور شام کو ۱۰ منٹ تک کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھیں۔
- جب آپ گھر میں سے ہوا گزرتے ہیں، تو آپ ہوا تبدیل کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر ہوا میں کورونا وائرس موجود ہو تو اس بات کا اطلاق پھر بھی ہوتا ہے۔

اگر کوویڈ ۱۹ کے ضمن میں  
آپ کے ذہن میں کوئی سوال  
ہو تو ٹیلی فون نمبر

**70 20 02 33**

پر رابطہ کریں۔

