



Co-funded by the Asylum, Migration and Integration Fund of the European Union

Progetto ICARE

HOME/2017/AMIF/AG/EMAS/0075

کورونا وائرس

- ہم میں سے ہر ایک پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اس صورتحال کو محدود رکھے
- 1 انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اپنے اور دوسرے لوگوں کے درمیان حفاظتی فاصلہ رکھیں، اگر ممکن ہو تو کم از کم ایک یا دو میٹر۔
 - 2 اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھو لیں، زخموں کی موجودگی کو محدود رکھیں جو مناسب دھونے میں رکاوٹ بنتے، جیسے انگوٹھی یا کڑا۔ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو اپنے ہاتھوں سے جھونے سے بچیں۔
 - 3 پھینک یا کھانسی آنے پر اپنے منہ اور ناک کو ڈھک کر رکھیں۔ ہمیشہ نٹو کا استعمال کریں اور اسے فوراً "بند کنٹینر" میں پھینک دیں یا اگر آپ کے پاس نہیں ہے تو، اپنی کپڑی کو موز کر استعمال کریں۔
 - 4 ایسے لوگوں سے رابطہ کم رکھیں جن کو سانس کا انفیکشن ہو۔
 - 5 عوامی یا ہجوم والی تقریبات میں شرکت کو کم کریں۔ عوامی مقامات پر گلاس، پانی کی بوتلیں وغیرہ کا تبادلہ نہ کریں۔

6 دوسرے لوگوں کے ساتھ لفٹ لینے سے گریز کریں

7 گھر اور کام کی جگہ پر پوری احتیاط کریں

اگر آپ کو بخار، کھانسی، پھٹھوں میں درد ہو تو ان نمبروں پر کال کریں
۔ رپ یہ یہ سلامات ہیں تو ایمر جنسی روم میں نہیں جانا اور دوسرے
لوگوں سے رابطے سے گریز کریں اور اپنے ڈاکٹر سے فون پر مشورہ کریں یا
1500 پر فون کریں۔