

# کوڈ - ۱۹ کو پھیلنے سے روکیے

کوڈ - ۱۹ منصوبے خواندگی صحت اور ہارورڈ اشاعت صحت کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔



۳۔ آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کیجیے۔ یہ وائرس کچھ سطحوں پر کئی دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ان سطحوں کو چھونے کے بعد اپنے منہ، آنکھوں یا ناک کو ہاتھ لگانے سے یہ آپ کو بھی لگ سکتا ہے۔



۲۔ کھانا کھانے یا پکانے سے پہلے، چھینکنے، کھانسنے اور ناک صاف کرنے کے بعد، اور کسے پبلک جگہ سے آنے کے بعد اپنے ہاتھ کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ صابن اور پانی نہ ملنے کی صورت میں سینی ٹائزر استعمال کیجیے جس میں کم از کم 60 فیصد الکوحل ہو۔



۱۔ جہاں تک ہو سکے گھر میں رہئیے۔ صرف ہسپتال یا ڈاکٹر کے پاس جانے کے لیے باہر نکلیں۔ دوسرے لوگوں سے 6 فٹ کا فاصلہ رکھیے بھلے وہ بیمار نا بھی نظر آتے ہوں۔ پتا کریں کہ گھر سے باہر نکلنے کے معاملے میں آپ کے علاقے والوں نے کیا طے کیا ہے۔



۶۔ پہلے سے سوچیے کہ آپ خود کا اور اپنے پیاروں کا خیال کس طرح رکھیں گے۔ بزرگ اور شدید امراض کا شکار افراد زیادہ خطرے میں ہیں اور ان کو محفوظ رکھنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ فہرست بنائیے کہ مشکل پڑنے پر کس کس سے رابطہ کیا جائے۔ بیمار افراد کے لیے گھر کا ایک حصہ مخصوص کریں۔



۵۔ ٹشو یا اپنی کہنی سے اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیے۔ کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا بنیادی ذریعہ وہ چھینٹے ہیں جو مریض کے دوسروں کے قریب چھینکنے یا کھانسنے سے پیدا ہوتے ہیں۔



۴۔ جن جگہوں کو بار بار لوگوں کے ہاتھ لگتے ہوں ان کی اچھی طرح جراثیم کش ادویات سے صفائی کریں۔ بار بار چھوئی جانے والی اشیاء جیسے ٹیلیفون، چابیاں، دروازوں کی کنڈیاں، بینڈل اور ریموٹ کو 70 فیصد الکوحل سلوشن یا بلیچ ملے پانی سے متواتر صاف کریں۔

## یہ مت کریں

## یہ کریں

✗ غیر ضروری کاموں کے لیے گھر سے باہر مت نکلیں اور اجتماع مت کریں۔

✓ گھر میں رہئیے سوائے اس کے کہ طبی امداد درکار ہو۔ شدید علامات کی صورت میں 911 پر فون کجیے۔

✗ اپنے ہاتھوں میں مت کھانسیں۔

✓ صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ دھوئیے یا سینٹیٹائزر استعمال کیجیے جس میں الکوحل کی مقدار کم از کم 60 فیصد ہو۔

✗ غیر مصدقہ ذرائع سے معلومات حاصل کرنے سے گریز کیجیے۔

✓ چھینک اور کھانسی کو اپنی کہنی یا استین سے روکیے۔

✗ فیملی اور دوستوں سے ملنے جانے سے گریز کیجیے کیونکہ اس طرح آپ ایک دوسرے کے لیے بیماری کا زیادہ سبب بن سکتے ہیں۔

✓ کی خود کو باخبر رکھنے کے لیے مقامی محکمہ صحت کی کوڈ 19 ویب سائٹ، سی ڈی سی، اور عالمی ادارہ صحت کی ویب سائٹ سے رجوع کریں۔

✓ فیملی اور دوستوں سے فون اور ویڈیو کے ذریعے رابطہ قائم رکھیے۔