



## چھوتی بیماریوں سے بچاؤ کے قوانین

- دوسروں سے فاصلہ اچھا رکھیں
- اپنے گھر والوں کے علاوہ جب آپ دوسروں سے ایک میٹر کا فاصلہ محدود نہیں رکھ سکتے تو منہ پر حفاظتی ماسک کا استعمال کریں
- اپنے سماجی تعلقات کو محدود رکھیے
- رش کے اوقات میں عوامی نقل و حمل کے ذرائع کا استعمال مت کیجئے اور جن بسوں میں بھیڑ زیادہ ہو وہاں سفر سے اجتناب کریں
- اپنے ہاتھوں کو اکثر اور اچھی طرح دھوئیے

# تھوڑا، زیادہ یا مکمل فاصلہ؟

فاصلہ رکھ کر ہم کرونا (covid-19) کو روکتے ہیں۔

## تمام آبادی کے لیے مشورے

- ہاتھوں کی اچھی صفائی، اور کھانسنے بونے حفظانِ صحت کو یاد رکھیں۔
- آپ اور آپ کے قریبی دوست اور گھر والے آپس میں نارمل میل جول رکھ سکتے ہیں۔
- اپنے قریبی دوستوں اور گھر والوں کے علاوہ باقی لوگوں سے زیادہ فاصلہ رکھیں، کم از کم ۱ میٹر۔
- اگر آپ میں نظام تنفس کے انفیکشن کی علامات ظاہر ہوں تو آپ کو گھر میں رہنا ہو گا۔
- اگر آپ کو covid-19 کی علامات پیش ہوں تو آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

آپ کے لیے معلومات جو قریبی کانٹیکٹ (قریبی و واسطہ) ہیں یا سفر کر کے آئے ہیں اور کوآرٹین میں رہنے کے پابند ہیں

- ایک گھر میں رہنے والے افراد آپس میں نارمل میل جول رکھ سکتے ہیں۔
- آپ سکول یا کام پر نہیں جائیں گے۔
- آپ ہینک ٹرانسپورٹ سے سفر نہیں کریں گے۔
- نہ آپ کسی سے ملنے جائیں گے اور نہ آپ کے گھر میں کوئی ملاقاتی آئے گا۔
- آپ باہر پیل چل سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگوں سے کم از کم ۱ میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- آپ کھانے کی دکان یا فارمیسی میں نہایت ضروری کام سے جا سکتے ہیں۔
- آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں، وہ کوآرٹین میں نہیں ہیں۔
- اگر آپ کو نظام تنفس کے انفیکشن کی علامات پیش آئیں تو سب سے علیحدہ رہیں اور ٹیسٹ کروائیں۔
- ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے پر آپ گھر میں علیحدگی میں رہیں گے۔

آپ کے لیے ہدایات جنہیں covid-19 کی تشخیص ہوئی ہے یا جن میں اس بیماری کا شبہ ہے اور جنہیں گھر میں علیحدگی میں رہنے کا پابند کیا گیا ہے

- آپ گھر سے نہیں نکلیں گے۔
- آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں، ان سے مکمل فاصلہ رکھیں۔
- اگر ممکن ہو تو الگ کمرہ اور غسلخانہ استعمال کریں۔
- سطحوں کو اکثر دھو کر یا پونچھ کر صاف کریں۔
- خریداری کے لیے کسی سے مدد لیں۔
- اپنے ڈاکٹر سے طے کریں کہ آپ اپنی حالت پر کیسے نظر رکھیں گے۔
- آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں، انہیں کوآرٹین میں رہنا ہو گا۔