

[عام عوام کیلئے]

1. بہتے ہوئے صاف پانی سے اپنے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
2. کھانسی کرتے ہوئے یا چھینک آتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو آستین سے ڈھانپیں
3. بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنے منہ، ہاتھ یا آنکھوں کو مت چھوئیں
4. جب آپ کسی طبی ادارے کا دورہ کرتے ہیں تو ماسک پہنیں۔
5. براہ کرم بہت سارے اکٹھے لوگوں والی جگہ پر جانے سے گریز کریں۔
6. بخار، سانس کی علامات (کھانسی یا گلے کی سوزش) میں مبتلا لوگوں کو چھونے سے گریز کریں۔

[زیادہ خطرناک حد] حاملہ خواتین، 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ یا وبائی امراض میں

مبتلا لوگ *

* ذیابیطس، دل کی بیماری، سانس کی دائمی بیماری (دمہ کی دائمی کی بیماری)، گردے کی خرابی، کینسر کے مریض و غیرہ۔

1. بہت سارے اکٹھے لوگوں والی جگہ پر جانے سے گریز کریں۔
2. لامحالہ، جب باہر جائیں تو ماسک لازمی پہنیں۔

[سرٹیفیکیشن باکس]: بخار یا سانس کی علامات (کھانسی یا گلے کی سوزش) والے افراد

1۔ سکول، کام وغیرہ پر یا باہر جانے سے اجتناب کریں

2. گھر میں اچھی طرح سے آرام کریں اور 3-4 دن تک مشاہدہ کریں۔

3. اگر آپ کا بخار 38 ڈگری سے زیادہ برقرار رہتا ہے یا آپ کے علامات بڑھتے ہیں تو کال سینٹر (1339)۔

☎ (Area Code + 120)، صحت عامہ کے مرکز پر کال کریں، یا پہلے اسکریننگ سنٹر جائیں۔

4. جب آپ کسی طبی ادارے کا دورہ کرتے ہیں تو اپنی گاڑی کا استعمال کریں اور ماسک پہنیں۔

5. اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے ڈاکٹر کو اپنے بیرونی سفر کی تاریخ کے بارے میں بتائیں اور

دیگر سانس کی علامات سے متعلقہ شخص سے آپ کا رابطہ تھا یا ہے

[لوکل کورونا 19 وبائی علاقے]

1. براہ کرم باہر جانے اور دوسرے علاقوں کا رخ کرنے سے گریز کریں۔

2. اگر آپ کو قرنطین وغیرہ کی علامات ہیں تو طبی عملے اور حکام کی ہدایات پر عمل کریں۔