

COVID 19

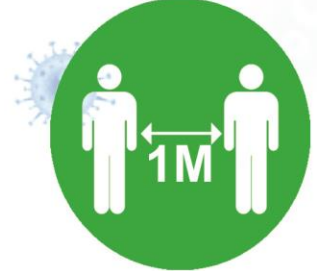
SIGNS & PRECAUTIONS



اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں



کھانسی یا چھینک آنے پر منہ اور ناک کو ٹھوٹھیا آستین کے کپڑے سے ڈھانپیں



ایک دوسرے سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں



اپنی قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لیے نیند پوری رکھیں اور متوازن غذا کھائیں



گندے ہاتھوں سے آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں



غیر ضروری سفر / ہجوم والی جگہوں پہ جانے سے گریز کریں



دوسروں سے ہاتھ ملانے یا گلے ملنے سے گریز کریں



گھر سے باہر نکلنے پر ماسک ضرور پہنیں

اگر آپ کو



بخار



کھانسی



سانس لینے میں دشواری ہو

تو دوسروں سے دور رہیں اور ڈاکٹر سے رابطہ کریں