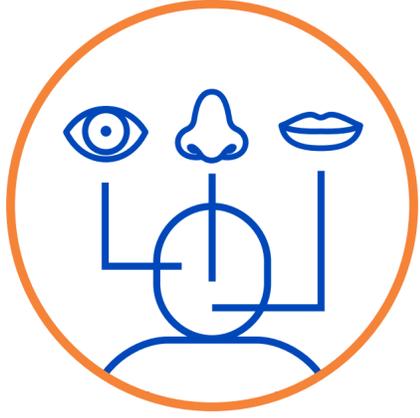


COVID-19 اور دیگر وائرسز سے محفوظ رہیں!

خود کو اور دوسروں کو صحت مند رکھنے کے عملی طریقے۔

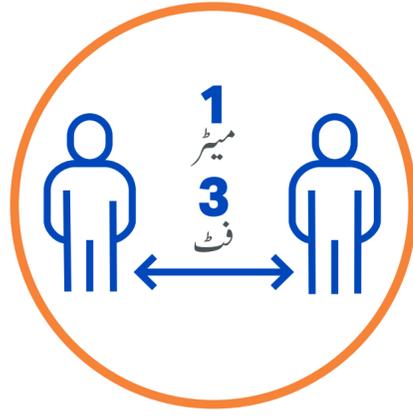


آنکھوں، ناک اور
منہ کو چھونے سے
گیزر کریں۔

کیوں؟



ہاتھ کئی سطحوں کو چھوتے اور وائرسز پکڑتے ہیں جو
کہ آپ کے آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے پر آپ کے
جسم میں داخل ہو سکتے اور آپ کو بیمار کر سکتے ہیں۔

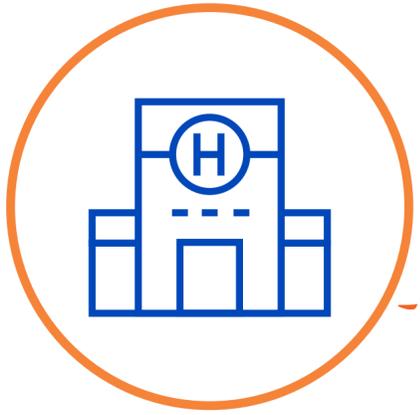


دوسروں سے 1 میٹر
(3 فٹ) کے فاصلے
پر رہیں۔

کیوں؟



جب لوگ کھانستے یا چھینکتے ہیں تو اس سے ان کی ناک
یا منہ سے معمولی قطرے نکلتے ہیں، جن میں وائرسز،
بشمول COVID-19 پائے جاسکتے ہیں۔



اگر آپ خود کو بیمار
محسوس کریں تو طبی
معاونت حاصل کریں۔

کیوں؟



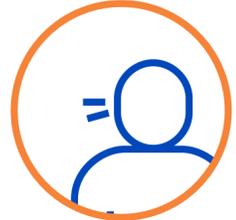
خود کو اور دوسروں کو محفوظ اور صحت مند
رکھنے کی خاطر۔

اچھی صفائی ستھرائی پر عمل کریں۔

• جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا منہ اور ناک
کھنی موڑ کر یا ٹشو سے ڈھانپیں (استعمال شدہ
ٹشو کو کوڑے دان میں ڈال دیں)۔



• باہر مت تھوکیں۔



• اپنے ہاتھ روزانہ صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز
تک دھوئیں یا یہ دستیاب نہ ہونے کی صورت
میں ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔



کیوں؟



کھانسی اور چھینکوں سے نکلنے والے قطروں سے یا اپنی چھوٹی
ہوئی چیزوں کے ذریعے سے وائرس کو پھیلنے سے روکیں۔