

وہ اقدامات جن نے سے کرونا وائرس سے بچاؤ ممکن ہے

وہ اقدامات جن نے سے کرونا وائرس سے بچاؤ ممکن ہے

- باتھوں کو توالت سے دھوئیں



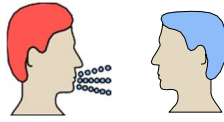
- اپنے ہاتھ، منہ اور چہرے کو ماسک سے ڈھانپ کر رکھیں



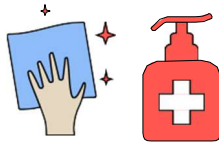
- چھنک آئے تو بازو کو منہ اور ناک کے آگے رکھیں



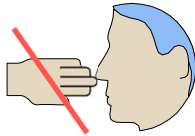
- جن لوگوں کو چھینکیں ان میں مرض کی علامات ہوں تو ان سے مناسب فاصلے پر رہیں اور قریب مت آئیں



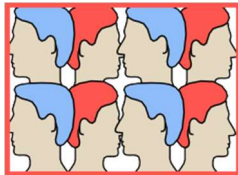
- کھانا شیئر کرنے سے بھی پرہیز برتیں اور ہاتھوں کو جراثیم کش رومال سے صاف کریں



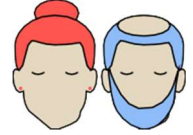
- پبلک مقامات سے واپسی تک اپنے ہاتھوں کو منہ، ناک اور آنکھوں کے قریب لانے سے پرہیز کریں اور ہاتھوں کو اچھی



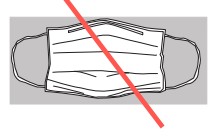
- ایسی جگہوں پر جانے سے گریز برتیں جہاں پر زیادہ لوگوں کا اجتماع ہو۔



- معمر افراد کو ایسے لوگوں سے دور رکھا جائے جو متعدی یا دائمی امراض میں مبتلا ہوں اور معمر افراد کے سینٹرز میں جانے سے بھی پرہیز برتا جائے۔



- چہرے کو ایسے مقامات پر ماسک سے مت ڈھانپیں جہاں پر ہیلتھ پروفیشنلز کی جانب سے متنبہ نہ کیا گیا ہو۔



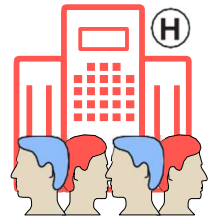
- ہوائی سفر سے اجتناب برتیں اگر کوئی ضروری امر نہ ہو تو۔



- اگر کسی شخص میں وائرس کی علامات ہوں یا بخار ہو تو مت کام پر جائیں اور اپنی سماجی زندگی کو کم سے کم پر لے آئیں۔



- کسی بھی علامات کی صورت میں آپ ذمہ داری کا مظاہرہ کریں اور لازمی طور پر ہیلتھ سینٹر یا ہسپتال جائیں۔



اگر کسی اعتبار سے آپکی طبیعت خراب ہے تو

فوراً 061/Salut Respon پر رابطہ کریں۔

جمع معلومات شامل کریں ، قونصل canalsalut.gencat.cat/coronavirus



Generalitat
de Catalunya

/Salut