

تھوڑا، زیادہ یا مکمل فاصلہ؟

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

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

- آپ سکول یا کام پر نہیں جائیں گے۔
- آپ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر نہیں کریں گے۔
- کسی سے نہ ملیں۔
- آپ باہر پیدل چل سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگوں سے 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- آپ کو اپنی خریداری دوسرے لوگوں سے کروانی چاہیے۔
- اگر کسی اور سے مدد لینا ممکن نہ ہو تو آپ نہایت ضروری کاموں کے لیے نکل سکتے ہیں لیکن لوگوں سے فاصلہ رکھیں اور ماسک پہنیں۔
- اپنے گھر میں دوسرے بالغوں اور بڑے بچوں سے خوب فاصلہ رکھیں۔
- بالعموم آپ کے ساتھ رہنے والوں کو کوارنٹین اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- آپ کو فوری طور پر اور 7 دن بعد بھی اپنا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔
- 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۔

تمام آبادی کے لیے مشورے

- ہاتھوں کی اچھی صفائی اور کھانستے ہوئے حفظان صحت کو یاد رکھیں۔
- آپ اور آپ کے قریبی لوگ آپس میں نارمل میل جول رکھ سکتے ہیں۔
- اپنے قریبی لوگوں کے علاوہ باقی لوگوں سے زیادہ فاصلہ رکھیں، کم از کم 1 میٹر۔
- اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوں تو آپ کو گھر میں رہنا ہو گا اور اپنا ٹیسٹ کروانا ہو گا۔

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

- گھر میں ہی رہیں۔
- 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 کوارنٹین میں رہنا ہو گا۔