

# تھوڑا، زیادہ یا مکمل فاصلہ؟

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

## تمام آبادی کے لیے مشورے

- ہاتھوں کی اچھی صفائی اور کھانستے ہوئے حفظانِ صحت کو یاد رکھیں۔
- آپ اور آپ کے قریبی دوست اور گھر والے آپس میں نارمل میل جول رکھ سکتے ہیں۔
- اپنے قریبی دوستوں اور گھر والوں کے علاوہ باقی لوگوں سے زیادہ فاصلہ رکھیں، کم از کم 1 میٹر۔
- اگر آپ میں نظام تنفس کے انفیکشن کی علامات ظاہر ہوں تو آپ کو گھر میں رہنا ہو گا۔
- اگر آپ کو covid-19 کی علامات پیش ہوں تو آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

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

- آپ سکول یا کام پر نہیں جائیں گے۔
- آپ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر نہیں کریں گے۔
- نہ آپ کسی سے ملنے جائیں گے اور نہ آپ کے گھر میں کوئی ملاقاتی آئے گا۔
- آپ باہر پیدل چل سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگوں سے کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- آپ کھانے کی دکان یا فارمیسی میں نہایت ضروری کام سے جا سکتے ہیں۔
- بچے گھر کے دوسرے لوگوں سے نارمل واسطہ رکھ سکتے ہیں لیکن بڑے آپس میں کافی فاصلہ رکھیں۔
- آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں، وہ کوآرنٹین میں نہیں ہیں۔
- 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۔

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

- آپ گھر سے نہیں نکلیں گے۔
- 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 کوآرنٹین میں رہنا ہو گا۔