

ہم ابھی تک --- وائرس کو ! شکست نہیں دے سکے ہیں

ابھی تک ہماری کمیونٹی میں پائی جاتی ہے۔ COVID-19
اس کو ختم کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس کو پھیلنے سے روکا جائے۔
وائرس کو ختم کرنے کی ہم سب طاقت رکھتے ہیں۔

ہم اس طریقے سے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں ---

چہرے پر ماسک پہنیں



دوسرے لوگوں سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں

اپنے گھر کے افراد کے حلقے میں ہی رہیں۔
اگر آپ کو کسی سے قریب تر ہونا پڑے
تو چہرے پر ماسک پہننے پر غور کریں۔



اگر آپ خریداری (شاپنگ) کرنے جاتے ہیں،
پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرتے ہیں یا
دوسرے لوگوں سے 2 میٹر سے کم نزدیک
ہونے کی توقع ہو۔



اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

باقاعدگی کے ساتھ صابن اور گرم پانی سے
اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ خاص
طور پر جب آپ کہیں باہر سے آئے ہوں۔



اگر علامات پائی جائیں تو اپنے آپکو
دوسروں سے علیحدہ کر لیں

اگر آپ میں وائرس کی علامات پائی جائیں تو
فوری طور پر اپنے آپکو دوسروں سے علیحدہ کر
لیں، اور 119 پر فون کر کے ٹیسٹ کروائیں



لوگوں کے عام ہجوم سے دور رہیں

تنگ جگہوں پر خواہ وہاں چند لوگ ہی موجود
کیوں نہ ہوں



ٹیسٹ اینڈ ٹریس
(ٹیسٹ کروا کر وائرس کا پتہ چلائیں)

اگر این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب
سے آپ کے رابطہ کیا گیا ہے - تو فوری طور
پر دوسروں سے علیحدہ ہو جائیں اور ان کی
ہدایات پر عمل کریں۔

مستقبل آپکے ہاتھوں میں ہے

ADAPTING
KIRKLEES