Kirklees COUNCIL

کورونا وائرس

کویڈ - 19

دوسرے لوگوں کے ساتھ رہائش پذیروں کیلئے مشورہ

کویڈ-19 ابھی بھی ہماری کیمونٹی میں موجود ہے۔ اسے ختم کرنے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ اسے پھیلنے سے روکا جائے۔ اگر آپ ایسے لوگوں کے ساتھ رہ رہے ہیں جو آپ کی فیملی سے نہیں ہیں، تو آپ مندرجہ ذیل طریقوں سے اپنا کردار نبھا سکتے ہیں۔ ۔ ۔

اپنے منہ پر ماسک لگائیں

اگر آپ خریداری (شاپنگ) کرنے جاتے ہیں، **پبلک ٹرانسپورٹ** استعمال کرتے ہیں یا آپ سمجھتے ہیں کہ **آپ 2 میٹر کا فاصلہ نہیں رکھ سکیں گے۔** اگر کسی نے اپنے آپ کو آئیس لیٹ کیا ہوا ہے اور انھیں ایسے احاطے میں جانا پڑ رہا ہے جہاں دوسرے لوگ ہوں گے تو انھیں منہ پر ماسک لگا لینا چاہیئے۔

دوسرے لوگوں سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں

اپنے کمرے میں دوسروں کو نہ آنے دیں اور جب گھر کے اندر گھوم پھیر رہیں ہوں تو دوسروں سے فاصلہ رکھیں۔ اگر آپ فاصلہ نہیں رکھ سکتے تو **منہ پر ماسک لگا لیں۔**

ہجوم سے دور رہیں

ہال میں، عمارتوں کے باہر یا کچنوں میں جمع نہ ہوں۔ **چھوٹے چھوٹے گروپ بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں۔**

اپنے ہاتھ متواتر دھویا کریں

تقریباً 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن سے متواتر دھویا کریں۔ **خاص کر اگر آپ باہر سے واپس گھر آئے ہوں۔**

اچھی طرح صاف کریں

متواتر صفائی کرتے رہیں اور ڈس انفیکنٹ کا استعمال کریں، جگھوں کی، دروازوں کے ہنڈل، مشترکہ کمروں کی اور لانڈری کے کمرے کی صفائی رکھیں۔ **باتھ روم اور کچن کی زیادہ صفائی رکھیں۔**

اپنی کٹلری استعمال کریں

یعنی اپنی چمچ، چھری کانٹا کسی دوسرے کو استعمال نہ کرنے دیں کیونکہ اس سے وائرس منتقل ہو سکتی ہے۔ صرف اپنی کٹلری استعمال کریں اور خود انھیں دھو کر دوسروں سے الگ اپنی جگہ پر رکھیں۔

اپنی چیزوں کو الگ رکھیں

اپنی چیزوں کو دوسروں سے مت بانٹیں جیسے کھانے کی چیزیں، ذاتی استعمال کرنے والی چیزیں اس طرح وائرس منتقل ہو سکتی ہے۔ دوسروں سے اپنی چیزیں الگ کر کے رکھیں، اپنے کمرے میں بہتر رہے گا۔

اپنا تولیہ استعمال کریں

اپنے ہاتھ صاف کرنے والا تولیہ دوسروں کو استعمال نہ کرنے دیں کیونکہ اس سے وائرس منتقل ہوسکتی ہے۔ صرف اپنا تولیہ استعمال کریں اور اسے متواتر دھویا کریں۔

ٹسٹ اور ٹریس کی ہدایات پر عمل کریں

اگر آپ سے این ایچ ایس کے ٹسٹ اور ٹریس، والے رابطہ کرتے ہیں ۔ **تو فوراً خود آئیس لیٹ ی یعنی الگ کرلیں اور اُن کی ہدایات پر عمل کریں۔**

علامات پیدا ہوجانے پر خود کو آئیس لیٹ کریں

اگر آپ میں کویڈ-19 کے علامات رونما ہوتے ہیں تو آپ اپنے آپ کو آئیس لیٹ یعنی دوسروں سے فوراً الگ کرلیں اور اس فون نمبر پر رابطہ کریں119 یا پھر اس ویب سائٹ پر جائیں اور ٹسٹ کروائیں:-

www.nhs.uk/coronavirus

ابھی تک ۔ ۔ ۔ ہم اس وائرس کو شکست نہیں دے سکے ہیں

ADAPTING KIRKLEES

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

August 2020 - CM3428

Urdu