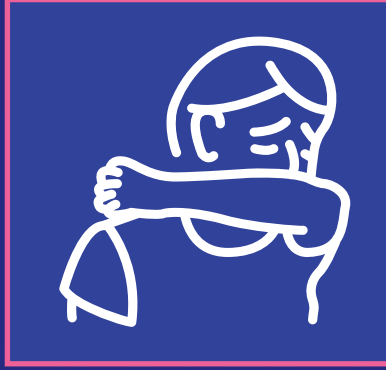


## آپ بھی کرونا کے مرض کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں!

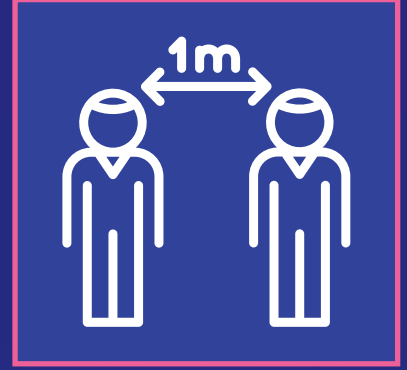
کرونا کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے احتیاط ہی سب سے بہترین علاج ہے کیونکہ یہ مرض بغیر کسی علامات کے بھی پھیل سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کی درج ذیل ہدایات پر عمل درآمد کے ذریعے ہم نہ صرف خود کو بلکہ اپنے خاندان اور اپنی منصوبوں سے مستفید ہونے والے افراد کو بھی اس مرض سے بچا سکتے ہیں۔



دوسروں سے ہاتھ ملانے اور گلے لگانے سے پرہیز کریں اور دور سے ہاتھ ہلا کر سلام کہہ دیں۔



کھانسی اور چھینک کے دوران اپنا چہرہ ٹشو پیپر یا اپنی کہنی سے ڈھانپ لیں۔



کسی طرح کے بھی ہجوم والی جگہ پر مت جائیں اور ایک دوسرے سے کم از کم تین فٹ دوری کا فاصلہ رکھیں۔



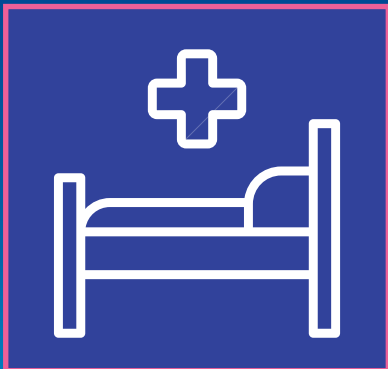
غیر ضروری طور پر گھر سے باہر مجمعے والی جگہ پر مت جائیں۔



اپنے ہاتھوں پر وقفے وقفے سے سینٹائزر لگاتے رہیں جس میں 70 فیصد تک الکوہل موجود ہو۔



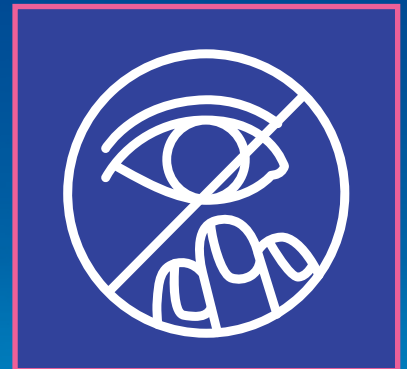
اپنے ہاتھوں کو کم از کم چالیس یا ساٹھ سیکنڈز تک وقفے وقفے سے صابن سے دھوتے رہیں۔



بیماری کی علامات کی صورت میں اپنے گھر پر ہی قیام کریں اور قریبی معالج سے رابطہ کریں۔



اپنے گھروں کے دروازوں کے ہینڈل، واش روم کی ٹوٹیاں، دروازوں کی چمچنیوں اور بچوں کے زیر استعمال کھلونوں پر سینٹائزر کا سپرے کریں۔



اپنے منہ، ناک اور آنکھوں پر ہاتھ نہ لگائیں۔