

کووڈ-۱۹ (COVID-19)

کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کریں

کورونا وائرس کی بیماری (COVID-19)

کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے اقدامات :



اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے مشورے پر عمل کریں



کم از کم ۲۰ سیکنڈ تک اپنے ہاتھ اکثر دھوئیں اور



اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہاتھوں کو جراثیم سے پاک رکھنے والا محلول (ہینڈ سینیٹائزر) استعمال کریں



کوشش کریں یہ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو ہاتھ سے نہ چھوئیں



بیمار لوگوں سے قریبی رابطہ سے رکھنے سے گریز کریں



اپنے بازو کے موڑ میں کھانسیں اور چھینکیں، نہ کہ اپنے ہاتھوں میں



جس قدر ممکن ہو گھر میں رہیں اور اگر آپ کو گھر سے باہر جانے کی ضرورت ہو تو جسمانی دوری (تقریباً ۲ میٹر) برقرار رکھنے پر عمل کریں

اگر آپ کو علامات ہیں



دوسروں تک بیماری پھیلانے سے گریز کرنے کے لئے گھر پر علیحدگی برقرار رکھیں (آسولیٹ ہوں)۔



عمر رسیدہ افراد سے، یا جن کو دوسرے طبی مسائل ہیں ان سے ملنے جانے سے گریز کریں۔ انہیں شدید بیمار یہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔



صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے پیشہ ور کے پاس جانے سے پہلے فون کر کے بتائیں یا اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کو فون کریں۔



اگر آپ کے علامات مزید بگڑ جاتے ہیں تو، فوراً اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں، اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔

علامات

کووڈ-۱۹ کی علامات بہت معمولی یا زیادہ شدید ہوسکتی ہیں اور وائرس سے ایکسپوزر (سامنا) کے بعد ظاہر ہونے میں ۱۴ دن تک لگ سکتے ہیں۔



بخار

(38 ڈگریز سینٹی گریڈ سے زیادہ یا اس کے برابر)



کھانسی



سانس لینے میں دشواری

کووڈ-۱۹ کے بارے میں مزید معلومات کے لئے:

@ canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397