



تیار رہیں (کووڈ-19)

آگے کی منصوبہ بندی کریں

اگر آپ یا آپ کے گھر کا کوئی فرد بیمار ہو جاتا ہے یا اگر آپ کی کمیونٹی میں کووڈ-19 عام ہو جاتا ہے تو تیار رہنے کے لئے آپ کچھ آسان، عملی چیزیں کر سکتے ہیں۔

ایک منصوبہ بنائیں جس میں شامل ہیں:

- **ضروری ساز و سامان (کچھ ہفتوں کے لائق) جمع رکھیں تاکہ اگر آپ بیمار ہو جائیں تو آپ کو اپنا گھر چھوڑ کر باہر جانے کی ضرورت نہیں ہوگی۔**
 - بے اختیار خوف کے زیر اثر خریداری سے گریز کریں۔ جب بھی خریداری کریں، تو کچھ اضافی اشیاء اپنے کارٹ میں شامل کریں۔ اس سے سپلائرز پر کم بوجھ پڑتا ہے، اور آپ کے اوپر بھی مالی بوجھ کم ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔
 - اپنی نسخے کی دوائیں تجدید کریں اور دوبارہ بھریں۔
- آپ کے بیمار پڑنے کی صورت میں یا اگر آپ کو خاندان کے کسی بیمار فرد کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہو تو، **متبادل انتظامات**۔ مثال کے طور پر:
 - اگر آپ یا آپ کے بچے کا معمول کی دیکھ بھال کرنے والا بیمار ہو جاتا ہے تو چائلڈ کیئر کا متبادل بندوبست (بیک اپ) رکھیں۔
 - اگر آپ انحصار کرنے والوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں تو، نگہداشت گزار کا متبادل بندوبست (بیک اپ) طے کر کے رکھیں۔
 - اگر ممکن ہو تو گھر سے کام کرنے کے بارے میں اپنے آجر سے بات کریں۔
- اگر آپ کی کمیونٹی میں کووڈ-19 عام ہو جاتا ہے تو **جسمانی فاصلے** کے ذریعے بھیڑ والے مقامات سے **سامنا کو کم کرنا**۔ مثال کے طور پر:
 - کم مصروف ٹریفک اوقات کے دوران خریداری کریں اور عوامی سواری کا استعمال کریں
 - انڈور فٹنس کلب کی بجائے باہر ورزش کریں

بات چیت کریں

- اپنے منصوبے کو اپنے خاندان کے افراد، دوستوں اور ہمسایوں کے ساتھ شیئر کریں۔
- ضرورت کے وقت فون، ای میل یا ٹیکسٹ کے ذریعے ایک دوسرے کی خیر خیریت پوچھنے کے لئے ایک دوستوں پر مبنی نظام مرتب کریں۔

باخبر رہیں

- کووڈ-19 کی علامات کے بارے میں جانیں، یہ کیسے پھیلتا ہے اور بیماری سے کیسے بچاؤ کیا سکتا ہے۔
- قابل اعتماد ذرائع جیسے کینیڈا کی پبلک ہیلتھ ایجنسی، اور صوبائی، علاقائی اور میونسپل پبلک ہیلتھ اتھارٹیز سے اپنی معلومات حاصل کریں۔
- اگر نیوز میڈیا کی وجہ سے آپ پریشان محسوس کر رہے ہیں تو اس سے مہلت کا وقفہ لیں۔





خریداری کی فہرست

کھانا

- خشک پاستا اور چاول
- پاستا چٹنی
- ڈبے میں بند سوپ ، سبزیاں اور پھلیاں
- پالتو جانوروں کا کھانا

بائیجین

- ٹوائلٹ پیپر
- نسائی حفظان صحت سے متعلق مصنوعات
- ڈائپرز
- چہرہ صاف کرنے والا باریک کاغذی رومال
- صابن
- الکحل پر مبنی ہاتھ صاف کرنے والا سینٹائزر

صحت کی دیکھ بھال

- تھرمامیٹر
- بخار کو کم کرنے والی دوائیں (بڑوں اور بچوں کے لئے ایسیٹیمانوفین یا آئبوپروفین)

صفائی

- کاغذ کے تولیے
- پلاسٹک کے کچرے والے تھیلے
- برتن دھونے کے صابن
- کپڑے دھونے کا صابن
- گھریلو صفائی ستھرائی سے متعلق مصنوعات
- سخت سطح سے جراثیم کش ، یا اگر دستیاب نہ ہو تو ، گھنا (5%) مائع بلیچ اور پتلا محلول بنانے کے لئے ایک علیحدہ کنتینر

کورونا وائرس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے:

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus