

کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کریں (COVID-19) کووڈ-19

کمیونٹیز میں مختلف سطحوں پر پھیلنا رہے گا، یہ ضروری ہے کہ آپ (COVID-19) چونکہ کووڈ-19



سفر کرنے سے پہلے سفری مشورے، نصیحت آمیز مواد اور صحت کے اعلانات (بیلٹھ نوٹس) سے رجوع کریں



خطرات کے بارے میں سوچیں اور صحت عامہ کے انفرادی اقدامات کے استعمال کے بارے میں باخبر فیصلے کریں



اپنے علاقے میں صحت عامہ کے انتباہات اور سگنلز پر توجہ دیں



اپنی کووڈ-19 (COVID-19) ویکسینیشن کے بارے میں تازہ ترین معلومات رکھیں

صحت عامہ کے انفرادی اقدامات کو تہہ دار طریقے سے نبھانے (ایک کے بعد ایک پر سے بچانے میں مدد ملتی ہے۔ COVID-19) عمل کر کے آپ کو اور دوسروں کو کووڈ-19



(COVID) جب آپ بیمار ہوں یا کووڈ جیسی علامات کا، چاہے ہلکی ہی کیوں نہ ہوں، سامنا کر رہے ہوں تو گھر پر رہیں اگر ممکن ہو تو، چاہے ایک وقت میں چند منٹوں کے لیے بھی ہو، کھڑکیاں اور دروازے باقاعدگی سے کھولیں۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے اقدامات کریں کہ آپ کا حرارتی، ویٹیلیشن اور ایئر کنڈیشننگ سسٹم مناسب طریقے سے نصب، (HVAC) برقرار اور فعال ہے۔



عوامی اندرونی جگہوں میں اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ریسپریر یا ماسک پہنیں، اس وقت جب کہ پہننا ضروری نہ ہو۔



(COVID) جب آپ بیمار ہوں یا کووڈ جیسی علامات کا، چاہے ہلکی ہی کیوں نہ ہوں، سامنا کر رہے ہوں تو گھر پر رہیں میں مبتلا (COVID-19) اگر آپ کووڈ-19 ہیں تو فوری طور پر شناخت کرنے کے لیے استعمال کیے جا (Rapid tests) ریپڈ ٹیسٹس سکتے ہیں، تاکہ اگر نتیجہ مثبت آئے تو آپ تنہائی (انسولیشن) اختیار کر سکتے ہیں۔



اکثر چھوٹی جانی والی سطحوں اور اشیاء کو منظور شدہ مصنوعات کے ذریعے صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں۔



اپنے ہاتھوں کو درج ذیل طریقے سے صاف کریں: صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں یا

الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں جس میں کم از کم 60% الکحل موجود ہو۔



اگر آپ ماسک نہیں پہنے ہوئے ہیں تو کھانسی اور چھینک ٹشو یا اپنے بازو کے موڑ میں ڈالیں (اپنے ہاتھ میں نہیں) - استعمال شدہ ٹشو کو پلاسٹک کا استرا (لائنگ) لگا ہوا کچرے کے برتن میں پھینک دیں اور اپنے ہاتھوں کو فوراً صاف کریں۔

کے بارے میں مزید معلومات کے لیے (COVID-19) کووڈ-19

ملاحظہ کریں یا Canada.ca/coronavirus