



جسمانی دوری

جسمانی دوری (معاشرتی دوری) کا مطلب ہے ہر وقت دوسروں سے کم سے کم دو میٹر کا فاصلہ رکھنا۔

ہر ایک کو جسمانی دوری کی مشق کرنے کی ضرورت ہے ، خواہ آپ کے:

- کووڈ-19 کی کوئی علامات نہیں ہیں
 - جراثیم سے سامنا ہونے کا کوئی خدشہ، جو کہ آپ کے علم میں ہو، نہیں ہے
 - آپ نے پچھلے 14 دنوں کے اندر کینیڈا سے باہر سفر نہیں کیا۔
- کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں۔ یہ آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگوں کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔

گرین لائٹ (کرنے کے لئے محفوظ)

- دور سے ہاتھ ہلا کر استقبال کریں
- باہر جائیں - دوڑیں ، سائیکل چلائیں ، دوسرے لوگوں* سے کم از کم 2 میٹر دور رہتے ہوئے پیدل چل کر کتے کو چلائیں
- گھر پر پڑھیں ، تصویر بنائیں ، پینٹ کریں ، موسیقی سنیں ، ڈانس کریں ، گیمز کھیلیں ، فلم دیکھیں
- کھانا پکائیں
- گروپ ویڈیو چیٹ
- کھانے کی ترسیل کی خدمات
- آن لائن خریداری
- آن لائن سیکھنا
- عجائب گھروں کے ورجوئل ٹور

بیلو لائٹ (احتیاطی تدابیر)

- گروسری حاصل کرنا (بفٹے میں ایک بار)*
- باہر سے پکا ہوا کھانا (ٹیک آؤٹ کھانا) لے کر آنا*
- ضروری طبی تقریروں میں شرکت کرنا
- دوائی اٹھا کر لانا*

ریڈ لائٹ (گریز کریں)

- کام پر جانا ، جب تک کہ بالکل ہی ضروری ہو*
- پلے ڈیس ، سلیپ اوور ، کافی کے ڈیس
- آپ کے گھر آنے والے ملاقاتی ، سوائے ان افراد کے جو نگہداشت فراہم کرتے ہوں یا کھانا / سامان مہیا کرتے ہو ، اور اس صورت میں ، 2 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں
- گروپ اجتماعات ، چاہے باہر ہی ہوں
- کھیل کے میدان ، مصروف عوامی پارک





- جیمز ، بار ، شاپنگ مالز
- خریداری اور عوامی آمد و رفت کے سب سے مصروف اوقات*
- غیر ضروری تقریروں (جیسے بال اور ناخن)
- آپ کے گھر میں غیر ضروری کارکنان

*اگر آپ انسولیشن یا قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی) میں ہیں تو آپ کے رہنما اصول مختلف ہوں گے۔ براہ کرم اپنی صورتحال سے متعلق مخصوص رہنما اصول پر عمل کریں۔
نوٹ: حکومت کینیڈا نے قرنطینہ ایکٹ کے تحت ایک ایمرجنسی آرڈر نافذ کیا ہے۔ اس حکم کا مطلب ہے کہ ہر وہ شخص جو ہوائی جہاز ، سمندر یا زمین کے ذریعہ کینیڈا میں داخل ہو رہا ہے، کووِڈ-19 کے پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لئے اسے 14 دن تک گھر میں رہنا ہے۔ آپ کے کینیڈا میں داخل ہونے کا دن، 14 دن کی مدت کا آغاز مانا جاتا ہے۔

- اگر آپ نے سفر کیا ہے اور آپ کو کوئی علامات نہیں ہیں تو آپ کو قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی) اختیار کرنا چاہئے
- اگر آپ نے سفر کیا ہے اور علامات ہیں تو ، آپ کو الگ تھلگ (انسولیشن) ہونا چاہئے۔

مزید معلومات کے لئے ، Canada.ca/coronavirus ملاحظہ کریں یا 1-833-784-4397 پر رابطہ کریں

ID 04-13-01 / DATE 2020.05.08