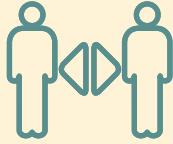


6 آسان قدم

آپ کو اور آپ کے پیاروں کو کرونا وائرس (COVID-19) سے محفوظ رکھنے کے لیے

اگرچہ کرونا وائرس کے لیے اس وقت کوئی ویکسین دستیاب نہیں ہے، کچھ آسان طریقوں سے ہم سب اسے پھیلنے سے روک سکتے ہیں۔



دوسروں سے فاصلہ رکھیں

اگر آپ بیمار ہیں یا اگر کوئی دوسرا شخص بیمار ہے تو فاصلے پر رہیں۔ قریبی واسطے سے گریز کریں جیسے ہاتھ ملانا، گلے ملنا اور چومنا۔



اگر آپ کی طبیعت خراب ہے تو کام پر اور تعلیمی اداروں میں نہ جائیں

اپنی طبیعت بہتر ہو جانے تک خریداری کے لیے نہ جائیں اور نہ ہی پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کریں۔



ہاتھ دھوتے رہیں

باقاعدگی سے ہاتھ دھوتے رہیں، بالخصوص ٹائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد، ناک صاف کرنے کے بعد اور استعمال شدہ ٹشو پیپر کو چھونے کے بعد۔



کھانستے ہوئے اور چھینکتے ہوئے منہ اور ناک ڈھکیں

کھانستے اور چھینکتے ہوئے صاف ٹشو یا کہنی کی اوٹ سے منہ اور ناک ڈھکیں۔



سطحیں پونچھتے رہیں

اکثر چھوئی جانے والی سطحوں جیسے غسلخانے کے سنک اور باورچی خانے کے کاؤنٹر کو صاف کرتے رہیں۔



اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں

اپنے چہرے، آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔ اور ہاتھ دھوئے بغیر کھانے کی چیزوں کو مت چھوئیں۔

کرونا وائرس کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے مندرجہ ذیل قابل بھروسہ ویب سائٹس دیکھیں:

SA Health



sahealth.sa.gov.au/COVID2019



facebook.com/SAHealth



@SAHealth