

پھیلاؤ کو روکیں

COVID-19 (کورونا وائرس)

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کیسے کی جائے

- اپنے ہاتھ بار بار (کم از کم ۲۰ سیکنڈ تک) صابن اور پانی سے دھوئیں
- اپنے چہرے کو چھونے سے پرہیز کریں
- لوگوں سے ملتے وقت ہاتھ ملانے، گلے ملنے یا بوسہ دینے سے گریز کریں
- اجتماعات میں جانا اور لوگوں، خاص طور پر مریضوں، سے قربت کو محدود رکھیں (کم از کم ۲ میٹر کا فاصلہ رکھیں)
- تمام غیر ضروری اور بین الاقوامی سفر منسوخ کر دیں
- عام استعمال ہونے والی چیزوں اور سطحوں کو صاف کریں
- جہاں جسمانی دوری ممکن نہ ہو یا لوگوں سے غیر متوقع قربت کی صورت میں نان میڈیکل ماسک پہنیں

COVID-19 کورونا وائرس کی اہم علامات:



سانس لینے
میں دشواری*



گلے میں سوجن



کھانسی



بخار

اگر آپ بیمار ہیں تو:

- گھر پر رہیں (خواہ علامات معمولی ہی کیوں نہ ہوں)
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے چہرے کو کہنی سے ڈھانپیں
- مکمل علامات یہاں چیک کریں (<https://ca.thrive.health/covid19/en>)
- اپنی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کی سفارشات پر عمل کریں

فاصلہ برقرار رکھیں، پھیلاؤ کو روکیں

مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں canada.ca/coronavirus

* دیگر علامات جو COVID-19 کورونا وائرس انفیکشن کی نشانی ہو سکتی ہیں