

ہم کو جاننے کی ضرورت ہے کہ

کروٹا وائرس

کیسے پھیلتا ہے۔



یہ وائرس تب پھیلتا ہے جب

یہ قطرہ کی شکل میں ہوتا ہے۔



لہذا، اگر آپ کو کوئی ایسا شخص دکھائی دے
جو کھانستے، چھینکتا ہو، یا بیمار ہو تو
آپ مندرجہ ذیل احتیاط کر سکتے ہیں۔



① مریض سے اپنا فاصلہ (۰.۵) میٹر سے
(۲) میٹر تک دور رکھیں۔

سایم



2 مریض کو ایک ماسک دیں کیونکہ اُسے کھانسی یا چھینک آسکتی ہے تاکہ جراثیم سے بچا جاسکے۔

تاہم کبھی کبھی کسی بیمار شخص کا تھوک دوسری چیزوں پر بھی پڑ سکتا ہے

اُنکے ہاتھ

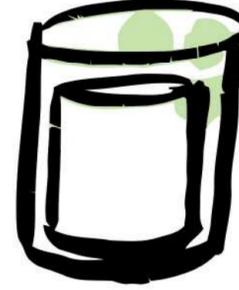
دروازے کی کنڈی

کمپیوٹر ماؤس



ڈیجیٹل آلات

ٹیسٹ ٹیوب



مگ

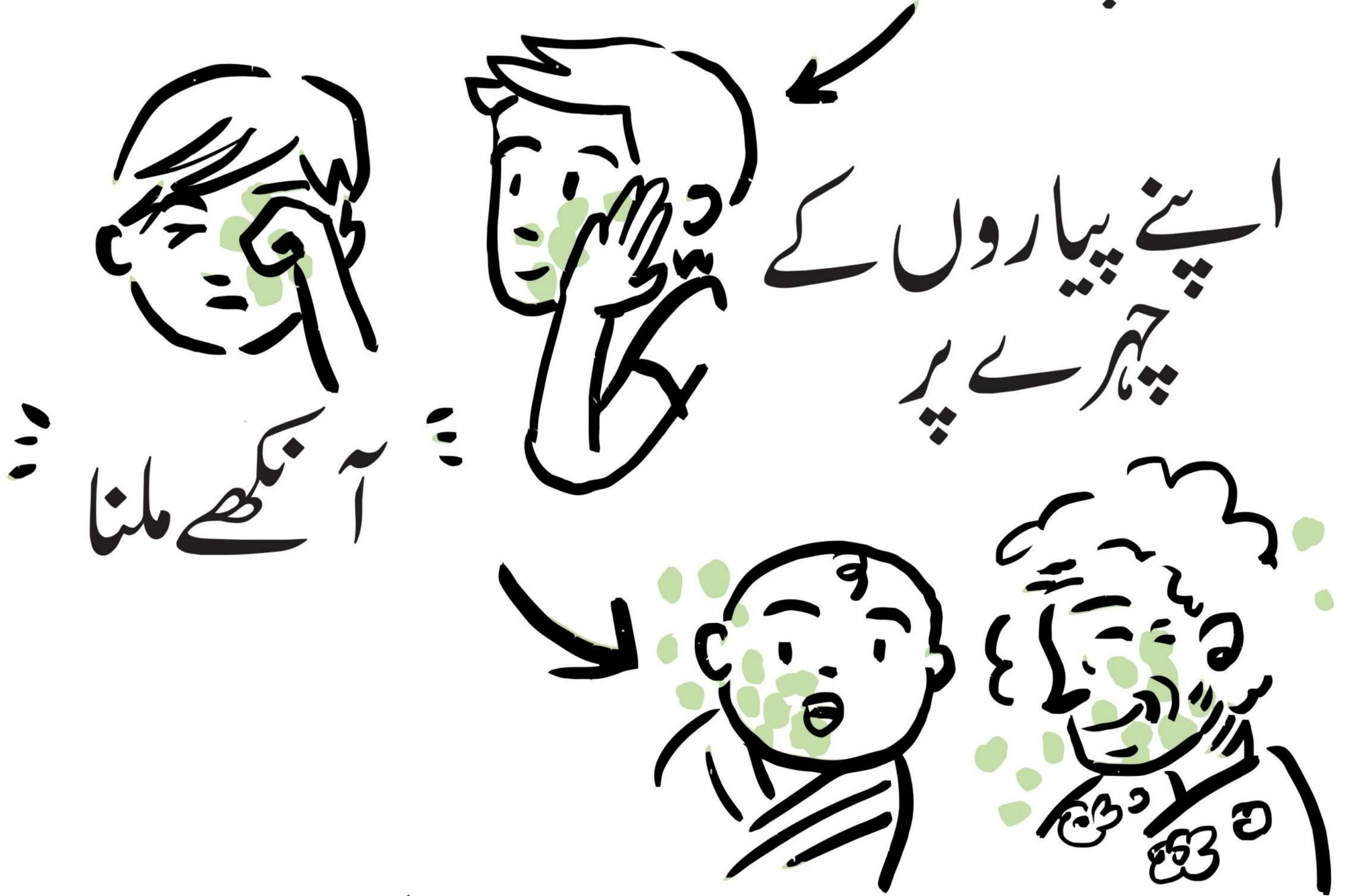
سپڑھیاں

لفٹ بین

اور کبھی کبھی اپنے چہرے
کے ماسک کے
باہر بھی آ سکتا ہے۔

صحت مند انسان

اور اگر آپ غیر احتیاطی طور پر ان میں سے کسی بھی چیز کو چھوتے ہیں
اور اپنے چہرے کو چھونے لگتے ہیں



یہ وائرس اشیاء پر ۴۸ گھنٹے تک رہ سکتا ہے



اور ان سے چھٹکارا پانے کا واحد موثر طریقہ یہ ہے
کہ آپ اپنا ہاتھ منہ و دیگر اعضاء، صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

بچاؤ کیلئے مندرجہ ذیل ان

5

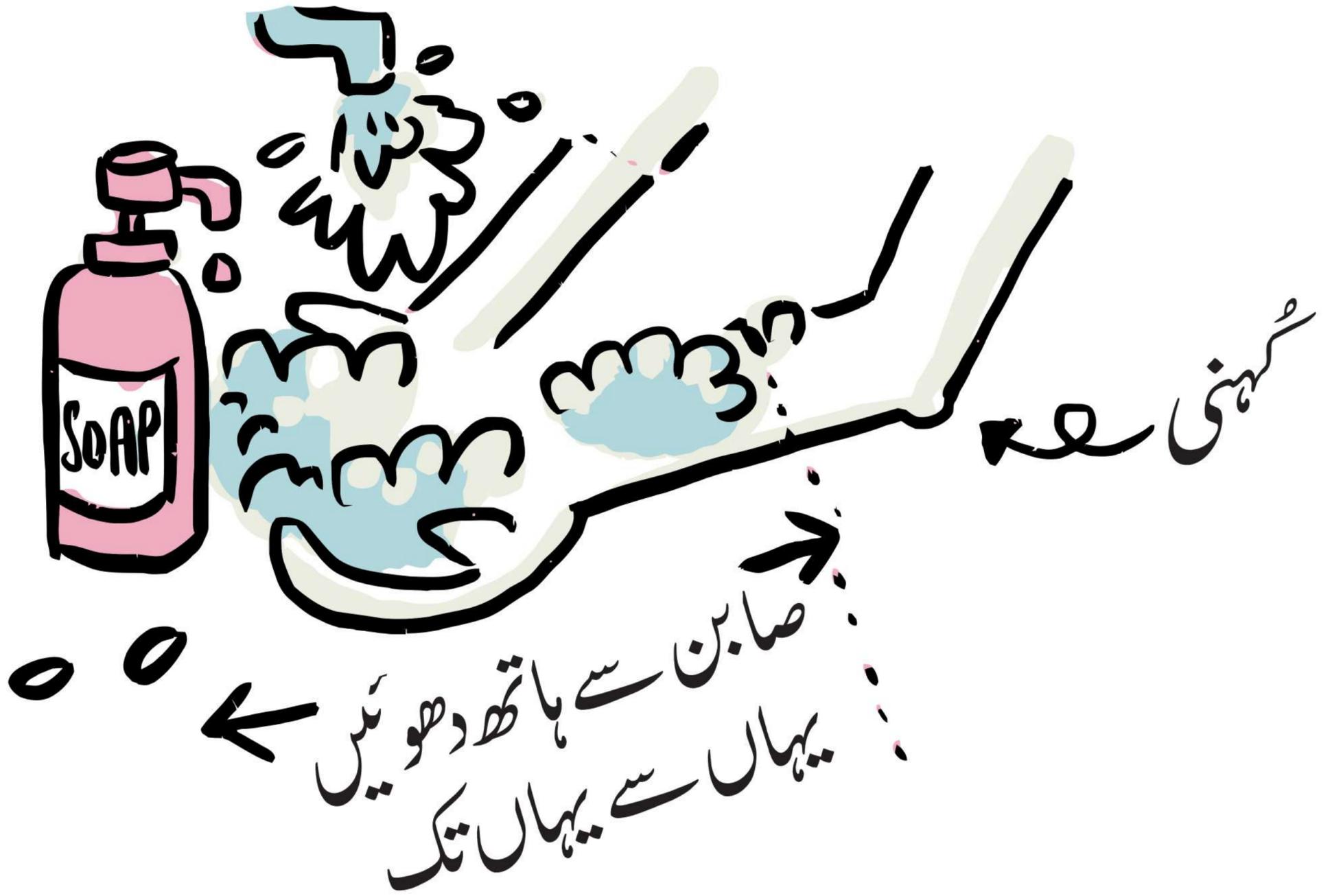
احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا بھی موثر ہے۔

کسی مشتبہ آلودہ سطح کو چھونے کے بعد کم سے کم

(۲۰) سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن

سے اچھی طرح دھوئیں۔

1



اور ”اچھی طرح“ کا مطلب؟

انگلیوں کے درمیان سے اپنے ہاتھوں کے پچھلے حصے کو بھی دھوئیں



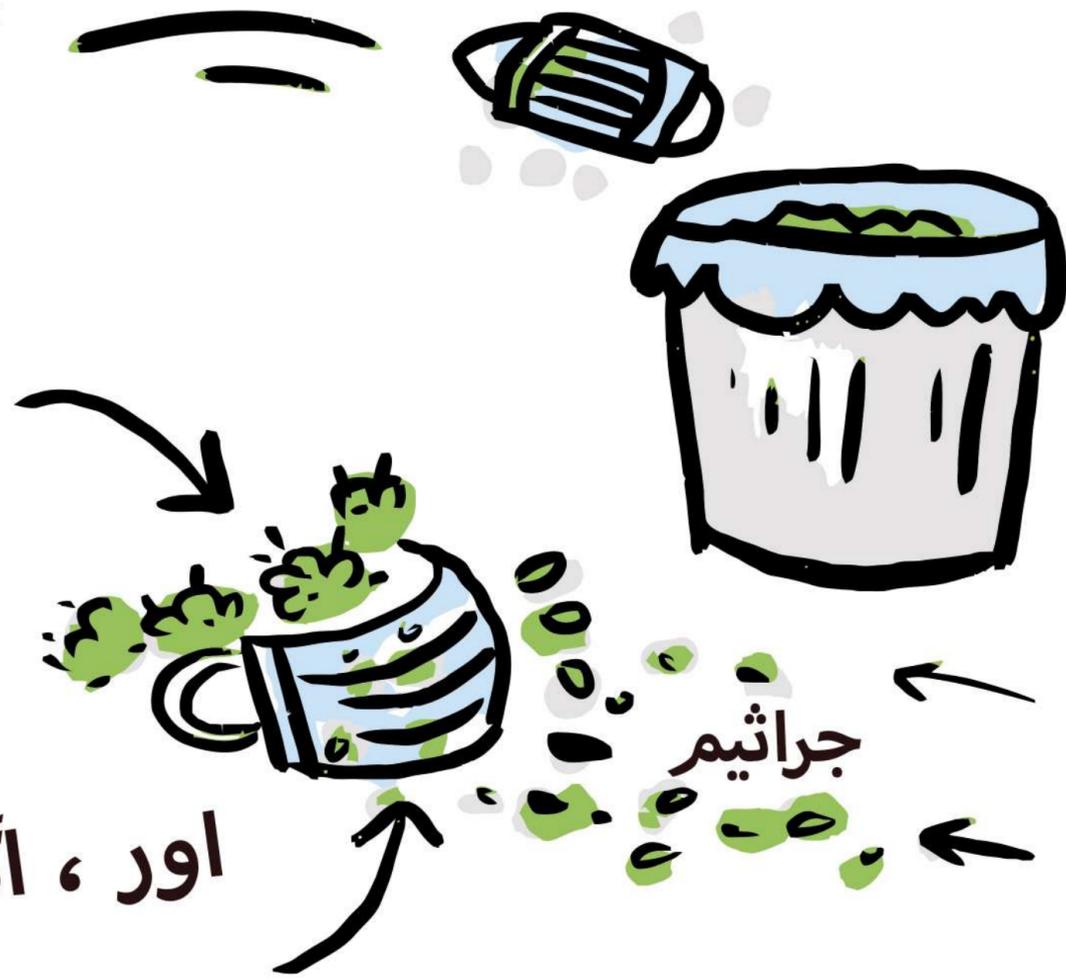
دو (۲) بار سا لگرہ مبارک

کہنے کے برابر



2 اپنی کھانسی کو ڈسپوزیبل ٹشو پیپر سے روکیں یا ماسک کا استعمال کریں اور انہیں فوراً ڈسٹین میں پھینک دیں۔

اگر آپ ماسک زیادہ
دیر تک پہنتے ہیں تو
ماسک کے اندر
بیکٹیریا بڑھتا ہے۔



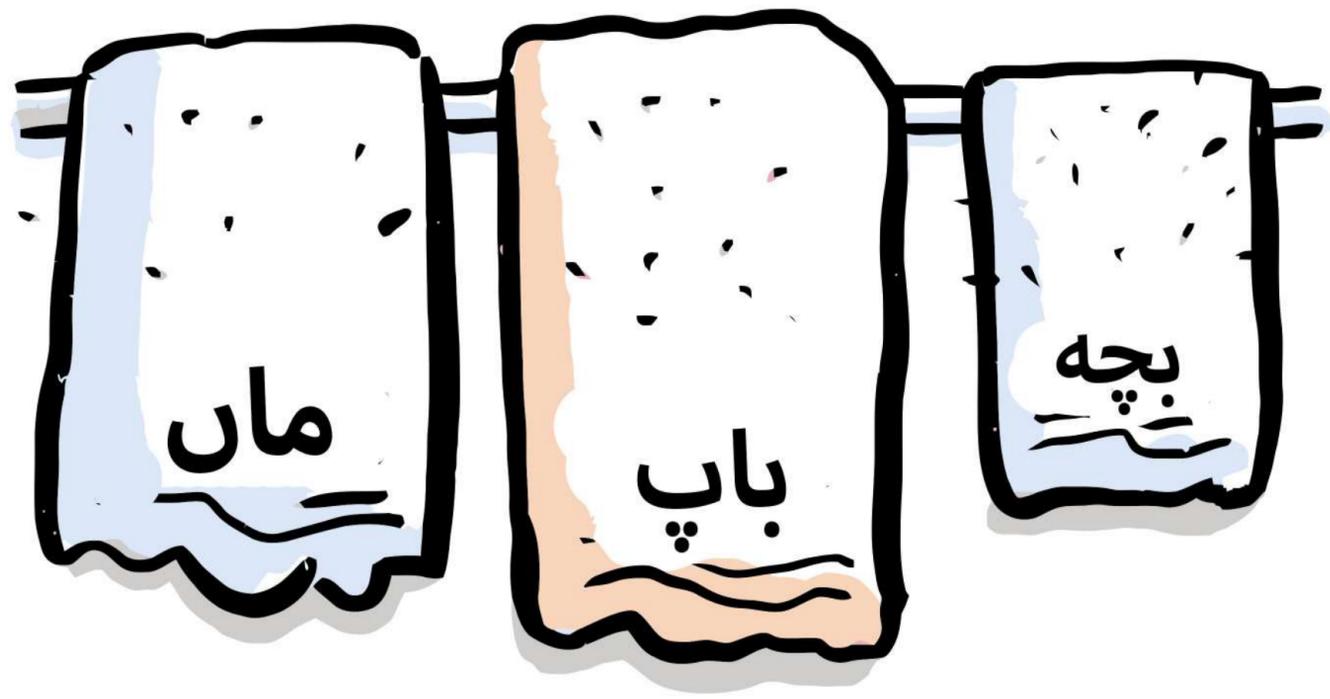
اور ، اگر ہو سکے تو ماسک کے
باہر مت چھوئے

اگر آپ نے ایسا کیا تو، پریشان
ہونے کی کوئی بات نہیں
بس بعد میں اپنے ہاتھ صابن سے دھوئے ،

3

بیمار لوگوں کے ساتھ ملنے سے گریز کریں یا ذاتی اشیاء، کھانا، برتن، کپ اور تولیوں میں اشتراک نہ کریں۔ ہر ایک کو اپنا اپنا تولیہ استعمال کرنا چاہیے۔

ہر ایک کو اپنا
تولیہ مل جاتا ہے



آنکھ، کان اور ناک کو
ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔

4

اور آخر میں

5

اگر آپ بیمار ہیں تو طبی مشورہ کے لیے
ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



سب محفوظ رہیں

