



کورونا وائرس سے بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدامات

GBTI

Ghazi Barotha Taraqiati Idara

- 1 ہاتھ جراثیم سے پاک رکھنے کے لئے بار بار دھوتے رہیں۔
- 2 اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔
- 3 جو بھی کھانسی یا چھینک رہا ہو اس سے کم از کم ایک میٹر (3 فٹ) کی دوری پر رہیں۔
- 4 پُر ہجوم جگہوں میں جانے سے پرہیز کریں۔ 5 ہاتھ ملانے / گلے ملنے جیسی معاشرتی رسومات سے فی الوقت اجتناب کریں۔
- 6 آپ کے ہاتھ ارد گرد بہت ساری چیزوں کو چھوتے ہیں لہذا آنکھ، ناک، منہ کو چھونے سے گریز کریں۔ 7 جگہ جگہ تھوکنے سے گریز کریں۔
- 8 دروازے کے لاک، سائیزر یلنگ جیسے مقامات کو چھونے سے پرہیز کریں جنہیں زیادہ سے زیادہ لوگ ہاتھ لگاتے ہوں۔ ہاتھ صاف رکھنے کے لئے سینیٹائزر Sanitizer استعمال کریں۔
- 9 چھینک یا کھانسی آنے پر فوراً اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا اپنی کہنی سے ڈھانپیں۔ استعمال شدہ ٹشو کو ادھر ادھر مت پھینکیں اور بند منہ والے ڈسٹ بن میں ڈالیں۔
- 10 اگر آپ کو بخار، کھانسی ہے اور سانس لینے میں دشواری ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ یہ پھیپھڑے / گلے یا کسی اور بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔
- 11 قوت مدافعت بڑھانے کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی، جو سببیتیں، سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں۔
- 12 کام کرنے کی جگہ پر ان تمام اشیاء کو جنہیں آپ روزمرہ استعمال کے دوران چھوتے ہیں جیسا کہ ٹیبل / ڈیسک، کرسی، سٹیشنری، کمپیوٹر، کی بورڈ، ٹیلی فون اور دیگر اشیاء جو آپ کے زیر استعمال ہیں کو اچھی طرح سے جراثیم کش محلول سے صاف کریں۔
- 13 دروازے کو کھلا رکھا جائے تاکہ آنے جانے کے دوران بار بار دروازے یا اس کے لاک یا ہینڈل کو چھونا نہ پڑے۔
- 14 نماز کی جگہ کو روزانہ کی بنیاد پر صاف کیا جائے تاکہ جراثیم سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔
- 15 پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کے دوران یا پبلک مقامات یا مارکیٹوں میں جاتے وقت ماسک کا استعمال کریں تاکہ کسی بھی ممکنہ انفیکشن سے بچا جاسکے۔

