

# فیلڈ میں کورونا وائرس سے تحفظ کیلئے ضروری ہدایات

- 1- اپنے ہاتھوں کو کم از کم 15 سیکنڈ کیلئے اچھی طرح مل کر دھوئیں خاص طور پر کیش یا دستاویزات کی لین دین سے پہلے اور بعد میں۔ اگر پانی دستیاب نہیں تو sanitizer کا استعمال کریں۔
- 2- کرنسی نوٹ کو گننے کیلئے زبان کو ٹچ ہر گز نہ کریں بلکہ صاف پانی کا بندوبست کریں۔
- 3- چھینکتے یا کھانتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو، تولیے وغیرہ سے ڈھکیں، چھینکتے یا کھانسنے کے بعد ضرور ہاتھ دھوئیں، جب ہاتھوں کی صفائی کے بارے میں شک ہو تو آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- 4- فیلڈ آفس میں چار سے زیادہ افراد ایک وقت میں اکٹھے نہ ہوں، دوران آفس اوقات کمروں کے دروازے کھلے رکھیں اور دوران گفتگو فاصلہ کم از کم ایک میٹر سے زیادہ رکھیں۔ اور سرجیکل / طبی حفاظتی ماسک پہنیں۔
- 5- کچھ عرصے کیلئے ہاتھ نہ ملائیں اور دور سے ہی سلام کریں۔
- 6- روزمرہ استعمال کی اشیاء مثلاً گرسیاں، میز، فرش، سوچ، موبائل فون، چابیاں، دروازے کے ہینڈل اور کنڈیوں کو صاف کرنے کیلئے 75 فیصد طبی الکحل کا استعمال کریں۔
- 7- پینے میں گرم پانی کا استعمال بار بار کریں اور تمام ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- 8- بازاری کھانے پینے کی اشیاء سے مکمل پرہیز کریں اپنے کھانے کے برتنوں کو علیحدہ رکھیں اور خود باقاعدگی کے ساتھ گرم پانی یا مخصوص جراثیم کش کے ذریعے جراثیموں سے پاک کریں اور خود دھوئیں۔

غازی بروٹھاتر قیاتی ادارہ (جی بی ٹی آئی)