

# وبائي زڪار کان پنهنجي ڪٽڻي کي بچايو

## ڍڪڻ



پنهنجي نونٺ يا بغل ۾ ڪنگهو ۽ نچ ڏيو



ڪنگهڻ ۽ نچ ڏيڻ وقت پنهنجي وات ۽  
نڪ تشو پيپريا رومال سان ڍڪي وٺو

## صفاي



مريضن جي استعمال ايندڙ شيون ۽ جڳھ  
چڱي طرح صابن ۽ پاڻي سان صاف ڪريو



مريضن جا هٿ صابن سان گهڙي گهڙي ڌورائيندا راهو



پنهنجا هٿ صابن ۽ پاڻي سان چڱي طرح ڌوئي وٺو

## احتياط



مريضن کي نڪ ۽ وات تي  
ماسڪ پهرايو



مريضن کي گهر وارن کان گهٽ  
۾ گهٽ 2 ميٽر ڌار جڳهه تي رکو



حفاظتي آڀاءُ بابت مقامي اڳواڻن،  
ريڊيو، ٽيليويزن وغيره جي اعلانن  
کي ڌيان سان ٻڌو



مريضن کي وڌ کان وڌ پاڻي  
۽ مناسب خوراڪ ڏيو

## مدد گهرو

بنيادي صحت مرڪز يا اسپتال سان صرف ان صورت ۾ رابطو ڪيو جڏهن ترهان کي وڌيڪ مسئلو پيش اچي جيئن:



گهڻيون الٽيون يا دست اچڻ



چاتي ۾ سور ٿيڻ



ساهر کٽڻ ۾ ڏکيائي ٿيڻ



سخت ۽ برداشت کان وڌيڪ ٿڌ لڳڻ



چپن ۽ منهن جو ٻيلو ٿيڻ

www.pandemicpreparedness.org وڌيڪ معلومات لاءِ