

وبائی زکام اپنے گھر والوں کو محفوظ رکھیں

ڈھانپنا



اپنی کہنی یا بغل میں کھانسیں اور چھینکیں



کھانسیں اور چھینکیں وقت اپنا منہ اور
ناک نشوونچہ یا رومال سے ڈھانپ لیں

صافائی



مریض کے ذریعہ استعمال اشیاء اور جگہ اچھی طرح
صاف اور پانی سے صاف کریں۔



مریض کے ہاتھ بھی صاف کرنے سے باز رہنا چاہئے۔



اپنے ہاتھ صاف کرنے اور پانی سے اچھی طرح
دھوئے رہیں۔

اصیاط



مریض کو ناک اور منہ پر ماسک پہننا چاہیے۔



مریض کو گھر والوں سے کم از کم 2 میٹر دور الگ جگہ پر رکھیں۔



حفاظتی تدابیر کے بارے میں مقامی راجسٹرانس، ایڈیو، ٹیلی ویژن وغیرہ کے اعلانات کو فوری سے سنیں۔



مریض کو زیادہ سے زیادہ پانی اور مناسب خوراک دیں۔

مدد مانگیں

بنیادی مرکز صحت یا ہسپتال سے صرف اسی صورت میں رجوع کریں جب آپ کو شدید مسئلہ درپیش ہو جیسے:



شدید قے یا دست آنا



پینے میں درد ہونا



سانس لینے میں دشواری ہونا



تخت اور نا قابل برداشت سردی لگانا



ہونٹوں اور چہرے کا نیلا ہونا

معلومات کیلئے www.pandemicpreparedness.org