

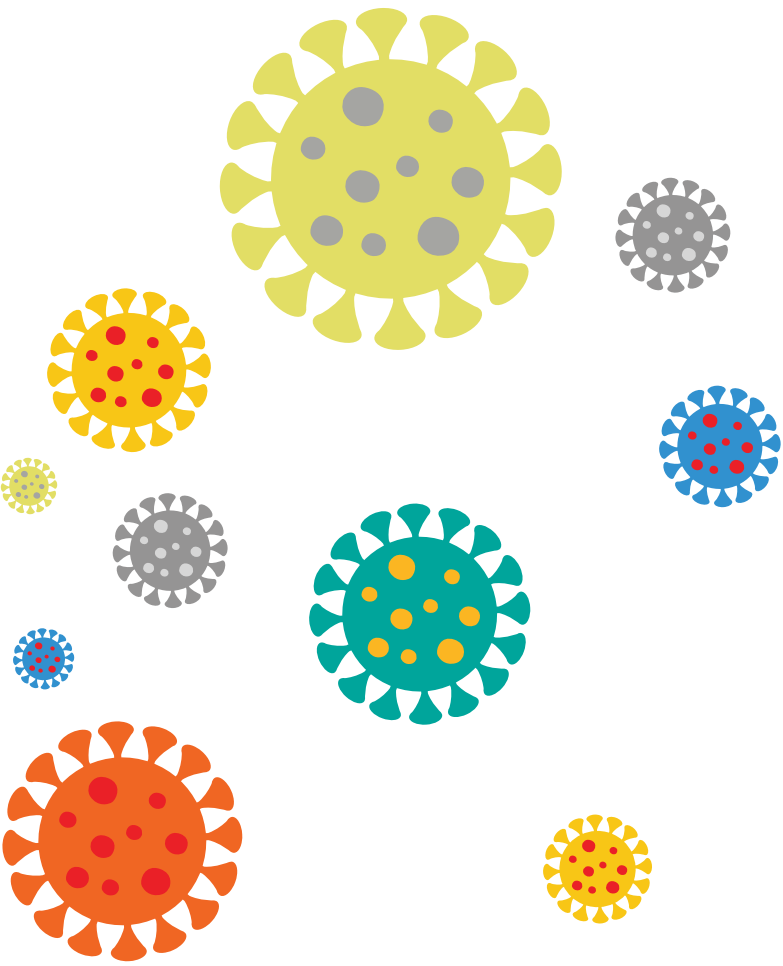
وزارة الصحة  
Ministry of Health

# كورونا

وائرس کی روک تھام

نیا وائرس  
(COVID-19)

وائرس پر آپ کی  
معلوماتی گائیڈ



MOH initiative

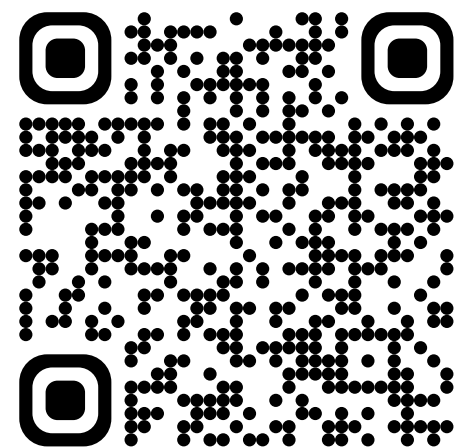
عش  
بصحة  
Live Well

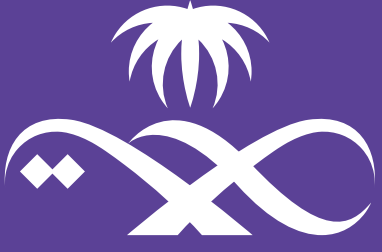


وزارة الصحة  
Ministry of Health



كورونا وائرس  
(COVID-19) کیا ہے؟





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# کیا کورونا وائرس (COVID-19) کے انفیکشن کے طریقے



1 مریض کے کھانسنے اور چھینکنے پر  
منتشر ہونے والے قطرات  
کے ساتھ براہ راست رابطہ۔

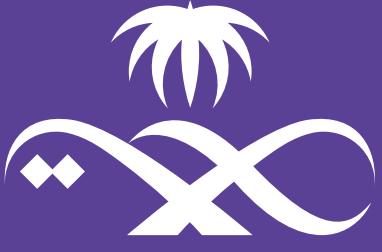
2 بالواسطہ ترسیل (آلودہ سطحوں اور آلات کو چھونا، پھر  
منہ، ناک، یا آنکھ کو چھونا)۔



3 متاثرہ افراد کے ساتھ براہ راست رابطہ۔

MOH initiative

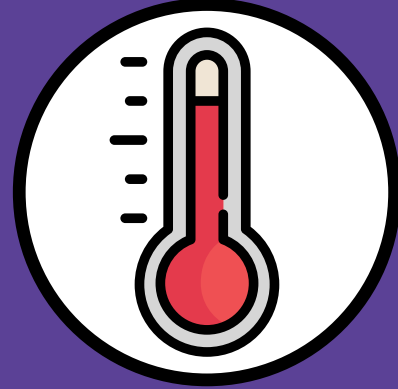
عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# كورونا وائرس (COVID-19) كى علامات

تيز بخار



كهايسى

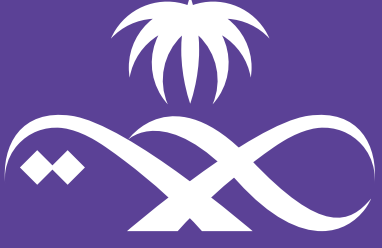


سانس پهولنا



MOH initiative

عيش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# كورونا وائرس (COVID-19) سے خود کی حفاظت کیسے کریں

اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے  
صابن اور پانی سے دھوئیں۔



چھینک یا کھانسی آنے پر اپنے  
منہ اور ناک کو ڈھک لیں۔

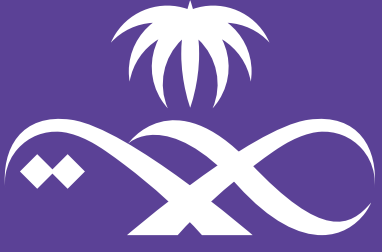


سانس کی بیماری، جیسے کھانسی  
یا چھینک کی علامات ظاہر کرنے  
والے کسی بھی شخص کے براہ راست  
رابطے سے گریز کریں۔



MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# آپ کو اپنے ہاتھوں کو کب دھونا چاہیے؟

کھانا پکانے سے پہلے،  
دوران میں اور بعد میں۔

کھانے سے پہلے۔

کھانسنے یا چھینکنے  
کے بعد۔

کسی بیمار فرد کی دیکھ بھال  
کرنے سے پہلے یا بعد میں۔

باتھ روم استعمال کرنے  
کے بعد۔

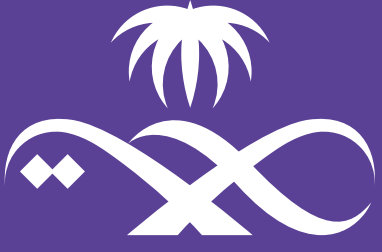
بچے کے ڈائپر تبدیل  
کرنے کے بعد۔

جانوروں کو چھونے  
کے بعد۔

کوڑا کرکٹ چھونے  
کے بعد۔

MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well

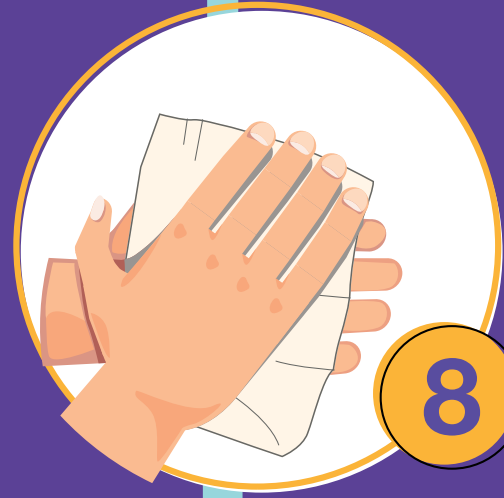


وزارة الصحة  
Ministry of Health

كورونا وائرس كى روك تهام كے ليے  
اپنے ہاتھوں كو دھونے  
كا مناسب طريقہ



7



8



4



5



6



1



2



3

كب؟

كھانے سے پہلے  
اور بعد ميں۔



كھانسی اور چھينك  
آنے كے بعد۔



باتھ روم استعمال  
كرنے كے بعد۔



MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well

اپنے ہاتھوں كو صابن، پانی يا جراثيم کش  
الكحل سے 40 سيکنڈ تک دھوئیں



وزارة الصحة  
Ministry of Health



ہاتھ دھونے  
کا صحیح طریقہ







وزارة الصحة  
Ministry of Health

# انفیکشن کو کم کرنے کے لیے چھینکنے کے آداب



چھینکنے یا  
کھانسنے کے  
لیے ٹشو پیپر کا  
استعمال کریں۔



یا اپنے بازو کو  
موڑ کر کھنی کا  
استعمال کریں۔



جتنی جلد ممکن ہو اس  
سے نجات حاصل کریں۔



اپنے ہاتھوں کو گرم  
صابن والے پانی سے  
40 سیکنڈ تک دھوئیں۔

MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

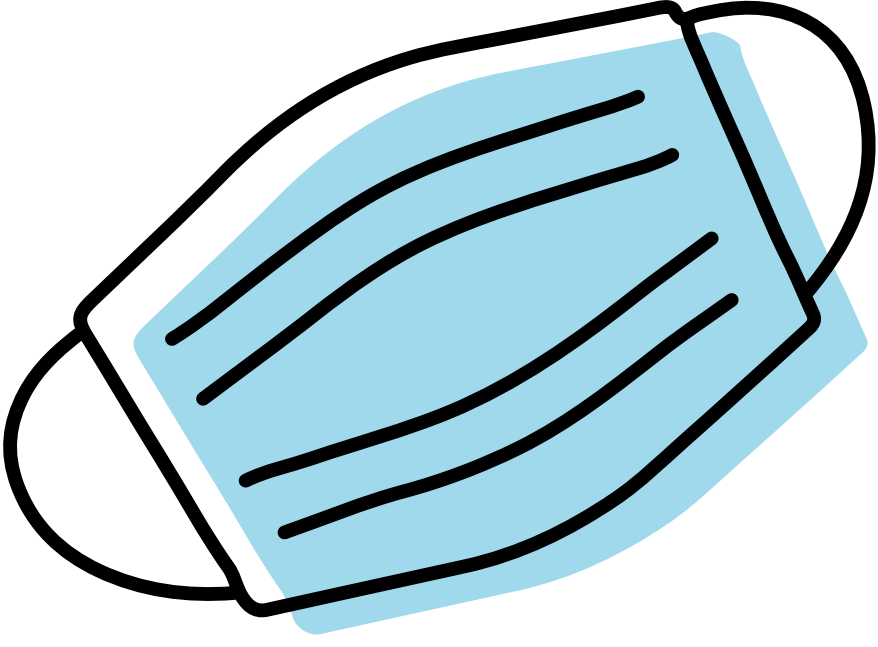


غلط عاداتين





وزارة الصحة  
Ministry of Health



ماسک  
!کو نہ چھوئیں

تاوقتیکہ آپ:

سانس کی تکلیف کے علامات میں مبتلا ہوں، جیسے  
کہ (چھینک اور کھانسی)۔

1

2

سانس کی تکلیف کے علامات والے کسی شخص  
کی دیکھ بھال کر رہے ہوں۔

MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well

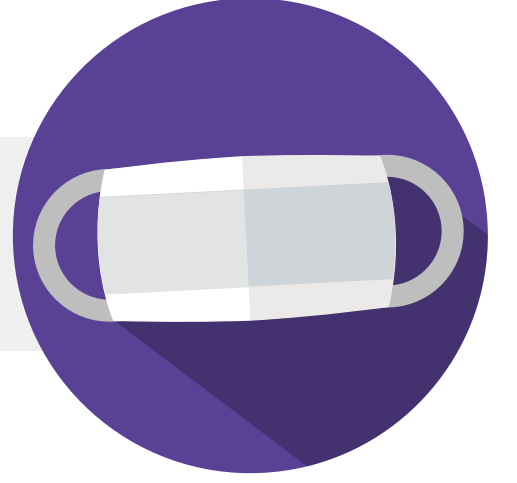


وزارة الصحة  
Ministry of Health

# كورونا وائرس كى تنفسى علامات كا مظاهره كرنے پر اہم مشورہ

آپ سانس كى علامات ميں مبتلا هيں اور آپ گزشتہ دو ہفتوں كے دوران ان ممالك ميں سے كسى ايك ميں تھے جن ميں كورونا وائرس كے معاملے درج كيے گئے هيں؟

ميڈيكل ماسك پھنيں۔



937

پر كال كريں۔ 937

قريبي اسپتال ميں جائیں۔



MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health



ماسک کب  
استعمال کرنا چاہیے





وزارة الصحة  
Ministry of Health



سے کیسے پچیں  
COVID-19





وزارة الصحة  
Ministry of Health

لوگ کہتے ہیں.....

ہیں کہ کورونا وائرس کے  
انفیکشن سے بچنے کے لیے آپ  
کو ہر وقت ماسک پہننا چاہیے

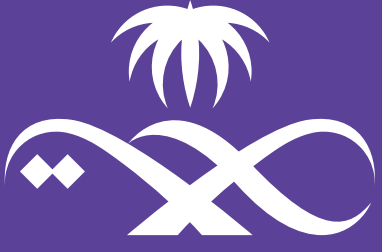
ماسک کو صرف سانس کی  
علامات، جیسے کھانسی،  
چھینک میں مبتلا ہونے یا متاثرہ  
افراد کے ساتھ رابطہ کے  
دوران استعمال کیا جاتا ہے۔



NO NO  
NO NO  
NO NO

MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# خود ساختہ تہائی (سیلف آئیسولیشن)

کھانسی یا چھینک

آنے پر



یا اپنے منہ کو کہنی  
سے ڈھانپیں



ٹشو کا استعمال  
کریں



استعمال کے بعد ٹشو کو  
کوڑے دان میں پھینک دیں



اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے  
یا sanitizer سے صاف کریں

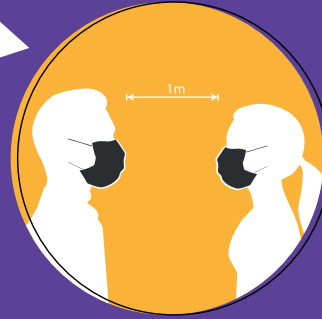
- اپنے گھر میں کسی کمرے تک محدود رہیں اور جہاں تک ممکن ہو دوسروں سے دور رہیں۔
- اپنی دیکھ بھال کرنے کے لیے اپنے آس پاس کے لوگوں سے مدد لیں۔



- سفر کرنے اور عوامی مقامات (اسکول یا کام کی جگہ) سے گریز کریں۔
- گھر پر مہمانوں کا استقبال کرنے سے بچیں۔

ضرورت پیش آنے پر

گھر سے باہر نکلنے کے  
حالت میں یا دوسروں سے  
ملنے کے حالت میں ماسک  
پہنیں۔



اپنے درمیان میں کم از کم  
ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں۔



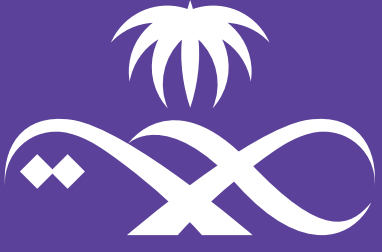
اگر کوئی علامت پیش آئے تو 937  
سے رابطہ کریں

ان ہدایات پر 14 دن کیلئے عمل کریں، یا اس مدت کیلئے جو  
ڈاکٹر نے واضح کی ہو، تاکہ مرض کو پھیلنے سے روکا جائے

MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well





وزارة الصحة  
Ministry of Health

الوقاية من

# كورونا

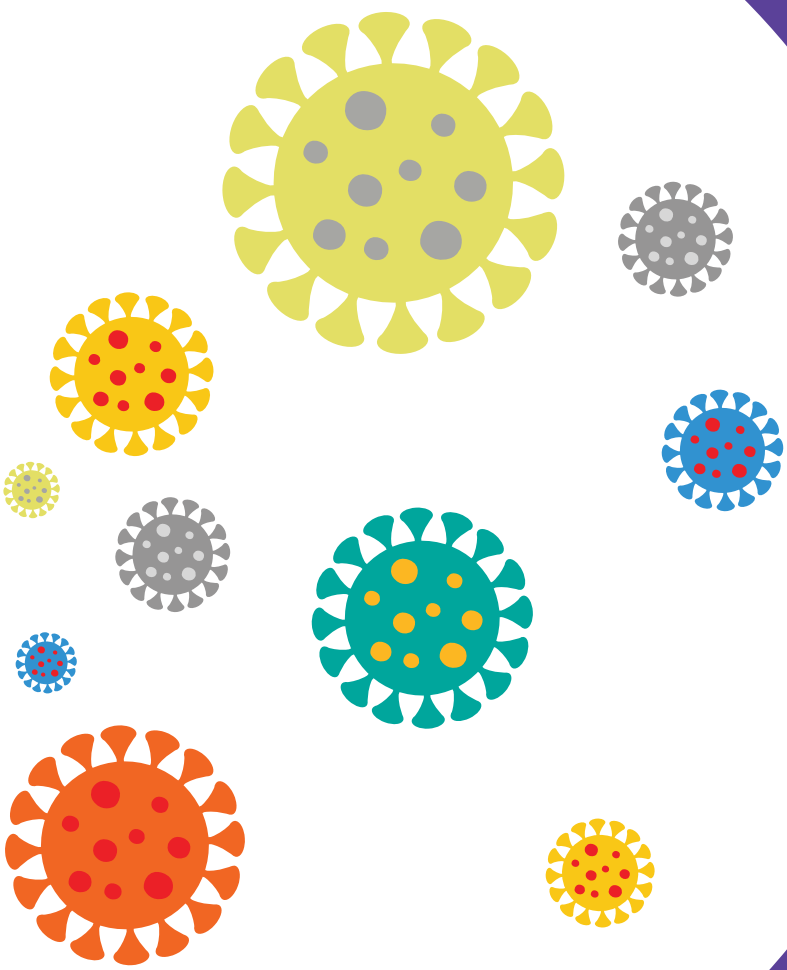
الفيروس الجديد

(COVID-19)

دليلك التوعوي

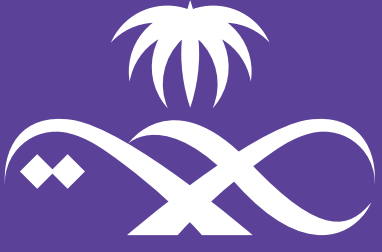
عن الفيروس

#الوقاية\_من\_كورونا



MOH initiative

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

MOH initiative

عيش  
بصحة  
Live Well

کیا آپ کو یہ گائیڈ پانڈ آیا؟  
مزید جاننے کیلئے یہاں کلک کریں

