



The Global Shapers Community is an initiative of the World Economic Forum

کورونا وائرس کے لئے تیاریوں پر شعور بیدار کرنے کی ایک مہم

A campaign to raise Awareness and Preparedness for COVID-19



QUARANTINE THE CORONA



#BeReady for Covid_19

WORLD HEALTH ORGANIZATION's MESSAGE | Translated by Global Shapers Community Faisalabad for Public Awareness

کورونا وائرس کے دوران محفوظ ، ہوشیار اور مہربان کیسے رہیں

How to Be Safe, Smart and Kind During Coronavirus



دوران کرونا وائرس خوف کو دور کرنے کے لئے ہمدردی اختیار کریں

- محفوظ رہنے کے لئے عملی اقدامات اپنائیں۔
- تازہ ترین خالق کا اشتراک کریں اور مبالغہ آرائی سے بچیں۔
- ان لوگوں کی کہانیاں سنائیں جنہیں وائرس کا سامنا ہوا ہے۔
- متأثرہ افراد کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کریں۔
- خطرات کا اندازہ لگانے کے لئے بیماری کے بارے میں اچھی طرح سے جان لیجیے

COVID-19 سے لڑنے کے لیے تیار رہیں

- دل کی بیماری
- سانس کی حالت ناساز
- ذیا بیطس
- تو آپ پر بحوم علاقوں یا جگہوں سے پرہیز کریں جہاں آپ بیمار لوگوں سے بات چیت کرنا پڑے
- کورونا وائرس کے انفیکشن سے محفوظ رہیں
- ہوشیار رہیں اور خود کو اس کے بارے میں آگاہ کریں
- نرمی اختیار کریں اور ایک دوسرے کا ساتھ دیں
- اگر آپ کی عمر +60 ہے یا اگر آپ کی بنیادی حالت ایسی ہے

انفیکشن سے بچنے کے لئے صحت سے متعلق مشورے اور حفاظتی اقدامات

Health advice and Safety Measures to avoid covid_19 Infection



کرونا وائرس کے انفیکشن کا خطرہ کم کریں

- جب کھانے اور چھینکنے تو منہ اور ناک کو کھنی یا استعمال کر کے بار بار ہاتھ صاف کریں
- جب کھانیں اور چھینکیں تو منہ اور ناک کو کھنی یا ٹشو سے ڈھانپیں، ٹشو کو فوری طور پر پھینک دیں اور ہاتھ دھوئے
- استعمال کے فوراً بعد ٹشو کو بند کوڑے دان میں پھینک دیں
- کھانے یا چھینکنے اور بیمار کی دیکھ بھال کے بعد الکوحل پر مبنی ہینڈ واش یا صابن اور پانی سے ہاتھ صاف کریں
- بخار اور کھانسی ہونے والے کسی سے قریبی راستے سے گریز کریں

اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

- کھانے یا چھینکنے کے بعد
- بیمار کی دیکھ بھال کرتے ہوئے
- کھانا تیار کرنے سے پہلے، اور اس کے بعد بھی
- کھانے سے پہلے
- ٹوالت کے استعمال کے بعد
- جب ہاتھ نمایاں طور پر گندے ہو
- جانوروں یا جانوروں کے فضلہ کو سنبھالنے کے بعد

کورونا وائرس وبا کے دوران سفر کرتے ہوئے صحت مند رہنے کا طریقہ

How to stay Healthy while Travelling during Coronavirus Outbreak



سفر کے دوران صحت مند رہیں

بخار اور کھانسی میں مبتلا افراد سے قریبی راستے سے گریز کریں

الکوہل پر مبنی ہاتھ ہینڈ واش یا صابن اور پانی کا استعمال کر کے اکثر ہاتھ صاف کریں آنکھیں، ناک یا ممنہ چھونے سے گریز کریں

ہر استعمال کے بعد فوری طور پر ایک بار استعمال شدہ ماسک کو ضائع کر دیں اور ماسک اتنا نے کے بعد ہاتھ دھوئے

صرف اچھی طرح سے پکا ہوا کھانا کھائیں کھلے عام میں تھوکنے سے بچیں

بیمار جانوروں کے ساتھ اور سفر کے دوران قریبی راستے گریز کریں

بخار اور کھانسی ہو تو سفر سے گریز کریں

اگر آپ کو بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری ہے تو جلدی سے طبی نگہداشت کی تلاش کریں اور اپنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے ساتھ سابقہ سفر کی تاریخ کا اشتراک کریں

جب کھانے اور چھینکے تو ممنہ اور ناک کو کہنی یا ٹشو سے ڈھانپیں، ٹشو کو فوری طور پر پھینک دیں اور ہاتھ دھوئے۔

اگر آپ چہرے کا ماسک بہنے کا انتخاب کرتے ہیں تو یقینی طور پر ممنہ اور ناک کا احاطہ کریں، ماسک کو بار بار چھونے سے بچیں۔

کورونا وائرس کے دوران کام کی جگہ پر کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں

How to be safe at workplace during coronavirus



اپنے کام کی جگہ کو COVID-19 کیلئے تیار رکھیں

- کام کے مقامات کو صاف سترہار کھیں
- بیمار رہنے والوں کو گھر رہنے کا مشورہ دیں
- سطحیں (جیسے ڈیسک اور میز) اور اشیاء (جیسے ٹیلیفون اور کی بورڈز) کو باقاعدگی سے جراشیم کش سے صاف کریں
- باقاعدگی سے اور پوری طرح سے ہاتھ دھونے کو فروغ دیں
- بہتر سانس کی حفظان صحت کو فروغ دیں
- کاروباری سفر پر جانے سے پہلے قومی سفر کے مشاور سے مشورہ کریں

اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

- رسانی فراہم کریں جہاں عملہ، ٹھیکیدار اور صارفین صابن اور پانی سے ابھنے ہاتھ دھو سکیں
- باقاعدگی سے اور اچھی طرح سے ہاتھ دھونے کو فروغ دیں۔
- کام کی جگہ کے آس پاس نمایاں مقامات پر پینڈ واش ڈسپینسسر زر کھیں اور ان جگہوں تک

ماسک کا استعمال کرنے کا صحیح طریقہ

The correct way to use masks and dispose of masks



ماسک کب استعمال کریں؟

- ماسک صرف اس صورت میں موثر ہیں جب آپ الکوحل پر مبہنی ہینڈ واش یا صابن اور پانی کے ساتھ بار بار ہاتھ کی صفائی بھی کر سਨگے
- اگر آپ ماسک بہنے ہوئے ہیں تو آپ کو لازمی طور پر اسے استعمال کرنے کا طریقہ اور مناسب طریقے سے تصرف کرنا جانا چاہئے
- صحت مند افراد کے لئے صرف اس وقت ماسک پہنانा لازم ہے جب آپ مشتبہ انفیکشن والے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں
- اگر آپ کو کھانسی ہو یا چھینک آئے تو بھی، ماسک بہنے۔

ماسک کو کیسے پہنیں، استعمال کریں اور تصرف کریں؟

- استعمال کرتے وقت ماسک کو چھونے سے گریز کریں، اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو ابne ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھولیں
- ماسک جیسے ہی نم ہو جائے اس کو تبدیل کریں اور ایک بار استعمال والے ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔
- ماسک لگانے سے پہلے، ہینڈ واش یا صابن اور پانی سے ہاتھ صاف کریں
- منہ اور ناک کو ماسک سے ڈھانپیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے چہرے اور ماسک کے مابین کوئی خلا نہیں ہے۔