

## کیا آپ جانتے ہیں؟

آپ سب کو معلوم ہونا چاہیے

### کووڈ-19 کی اہم علامات



بخار



کھانسی



سانس لینے میں دشواری



جسم میں درد



ذائقے اور سونگھنے کی حس میں کمی



کووڈ-19 ایک سانس کی وبائی بیماری ہے اور اگر ہم اس سے بچنے کے لئے حفاظتی اقدامات نہ اٹھائیں تو یہ ایک سے دوسرے شخص تک باآسانی منتقل ہو سکتی ہے۔ مناسب دیکھ بھال اور احتیاط سے بہت سے لوگ اس بیماری سے صحت یاب ہو سکتے ہیں۔

### کووڈ-19 سے کیسے بچا جائے؟

عوامی مقامات پر درست طریقہ سے صاف ماسک پہن کر جائیں۔



صابن اور صاف پانی سے اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں یا پھر ہاتھوں کو جراثیم سے پاک کرنے والا محلول (سینٹائزر) استعمال کریں۔



دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں تاکہ آپ وائرس سے محفوظ رہ سکیں۔

سفر اور ہجوم والی بڑی تقریبات سے پرہیز کریں، کیونکہ اس سے کووڈ-19 کے پھیلاؤ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔



علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوری طور پر ٹیسٹ کرائیں اور اپنے معالج سے خود کو دوسروں سے الگ رکھنے اور علامات پر نظر رکھنے کے بارے میں مشورہ لیں۔ کووڈ-19 کا ٹیسٹ آسان، تیز اور محفوظ ہے۔



### ثرمی کارویہ اپنائیں

ہر شخص کووڈ-19 کا شکار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان کا کوئی فرد یا دوست کووڈ-19 کا شکار ہے تو اس کا خیال رکھنا اور مناسب دیکھ بھال ہماری ذمہ داری ہے۔

درست اور غلط معلومات میں فرق کرنا اور معلومات کے قابل اعتماد ذرائع کا استعمال بے حد ضروری ہے۔ غلط معلومات پر یقین کرنا اور اسے آگے پھیلانا وائرس کے مزید پھیلاؤ کا باعث بنتا ہے۔

