جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں

متعدد حفاظتی اقدامات اپنائیں

1



اپنے ہاتھ صاف رکھیں

2



کھانسی یا چھینک آنے پر منہ کو ڈھکیں
اور دوسروں سے فاصلہ رکھیں

3



جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں

4



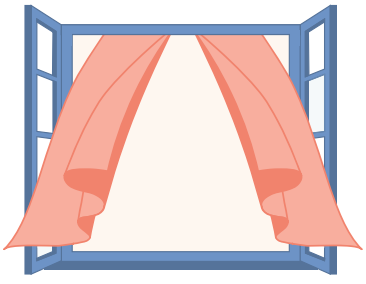
ماسک پہننے پر غور کریں

5



سطحات کو صاف اور جراثیم سے
پاک کریں

6



اچھی ہوا دار جگہیں منتخب کریں

جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں

متعدد حفاظتی اقدامات اپنائیں

اپنے ہاتھ صاف رکھیں

- جراثیم ہاتھوں پر موجود ہو سکتے ہیں اور پھیل سکتے ہیں۔
- منہ پر ہاتھ رکھ کر کھانسنا اور چھینکنا جراثیم کو پھیلا سکتا ہے۔
- اگر آپ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو گندے ہاتھوں سے چھوتے ہیں تو جراثیم آپ کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر سے صاف کریں (کم از کم 70-90%)۔
- صاف ہاتھ جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔

کھانسی یا چھینک آنے پر منہ کو ڈھکیں اور دوسروں سے فاصلہ رکھیں

- جب آپ کھانسیں، چھینکیں یا ناک صاف کریں تو اپنے منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھک لیں۔
- اگر آپ کے پاس ٹشو نہیں ہے، تو ہاتھوں کے بجائے اپنی آستین کے اوپری حصے یا کہنی میں کھانسیں یا چھینکیں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر سے صاف کریں (کم از کم 70-90%)۔
- استعمال شدہ ٹشوز کو کچرے میں پھینک دیں۔
- اگر آپ کو کھانسی/چھینک آ رہی ہو تو لوگوں سے (2 میٹر / 6 فٹ سے زیادہ) فاصلہ رکھیں۔

جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں

- جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہ کر جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کریں۔
- کام یا اسکول پر تب واپس آئیں جب آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں اور آپ کو مزید بخار نہ ہو۔

ماسک پہننے پر غور کریں

- اگر آپ بیمار ہیں یا کسی بیمار شخص کے پاس موجود ہیں تو ماسک پہنیں۔
- ایسی جگہوں پر ماسک پہنیں جہاں اسے پہننا ضروری ہو، مثلاً ہسپتال، طویل مدتی نگہداشت کے گھر، کام کی جگہیں یا ایسی کاروبار کی جگہیں جن کے ماسک کے حوالے سے ذاتی اصول ہوں۔
- ایسے پرہجوم اور بند جگہوں پر ماسک پہننے پر غور کریں جہاں ہوا کی آمد و رفت ناقص ہو۔

اچھی ہوا دار جگہیں منتخب کریں

- جب لوگ بند اور پرہجوم جگہوں پر ہوتے ہیں تو جراثیم زیادہ آسانی سے پھیلتے ہیں۔
- پنکھوں کے استعمال سے اور کھڑکیاں کھول کر بند جگہوں میں ہوا کی آمد و رفت کو بہتر بنائیں، نیز جہاں ممکن ہو اچھی ہوا دار جگہوں میں وقت گزاریں۔

زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں

- جن چیزوں کو آپ بارہا چھوتے ہیں، انہیں صاف کر کے جراثیم کا پھیلاؤ روکنے میں مدد کریں، مثلاً دروازے کے ہینڈلز، فونز، ریموٹ کنٹرولز اور لائٹ سوئچز۔

مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

ٹورنٹو ہیلتھ کنکشن کو کال کریں: 416-338-7600؛ TTY: 416-392-0658؛
یا ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں **www.toronto.ca/health**