

## خود کو الگ تھلگ کیسے کرنا ہے

اس مشورے پر عمل کریں جو آپ کو آپ کے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے ملا ہے۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، یا آپ کو اپنی طبیعت زیادہ خراب محسوس ہونا شروع ہوگئی ہے، تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے، ٹیلی ہیلتھ (1-866-797-0000) یا پینل پبلک ہیلتھ سے 905-799-7700 پر رابطہ کریں۔



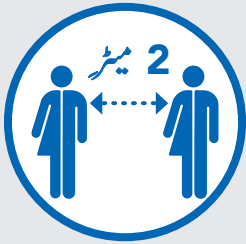
### گھر پر رہیں

- عوامی نقل و حمل، ٹیکسیاں یا مشترکہ سواری استعمال نہ کریں۔
- کام، اسکول یا دیگر عوامی مقامات پر نہ جائیں۔



### دوسروں کے ساتھ رابطے سے پرہیز کریں

- کوئی ملاقاتی نہیں جب تک ضروری نہ ہو (مثلاً، نگہداشت فراہم کرنے والے)۔
- عمر رسیدہ افراد اور دائمی طبی حالتوں والے لوگوں سے دور رہیں (مثلاً، ذیابیطس، پھیپھڑوں کے مسائل، مدافعتی کمی)۔
- اپنے گھر کے دوسرے لوگوں سے جتنا زیادہ ممکن ہو سکے دور ایک الگ کمرے میں رہیں اور اگر آپ کے پاس ایک الگ باتھ روم ہے تو وہ استعمال کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ مشترکہ کمروں میں ہوا کا اچھا گزر ہو (مثلاً، کھلی کھڑکیاں)۔
- اگر یہ اقدامات ممکن نہیں ہیں، تو ہر وقت دوسروں سے کم از کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں۔



### فاصلہ رکھیں

- اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ کسی کمرے میں ہیں، تو کم از کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں اور ماسک پہنیں جو آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپے۔
- اگر آپ ماسک نہیں پہن سکتے، تو لوگوں کو ماسک پہننا چاہتے ہیں جب وہ اسی کمرے میں ہوں جس میں آپ ہوں۔



### اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

- اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اپنے ہاتھوں کو کاغذ کے تولیے سے، یا اپنے کپڑے کے تولیے سے خشک کریں جسے کوئی اور استعمال نہیں کرتا۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکوحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔

## اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپیں



- جب آپ کھانتے یا چھینکتے ہیں تو اپنے منہ اور ناک کو نشو سے ڈھانپیں۔
- اپنی اوپری آستین یا کہنی میں کھانسیں یا چھینکیں، نہ کہ اپنے ہاتھ میں۔
- استعمال شدہ نشو کو پلاسٹک یا تھیلہ لگی ہوئی کُوڑے کی ٹوکری میں پھینک دیں، اور اپنے ہاتھ دھوئیں۔ کُوڑے کی ٹوکریوں میں پلاسٹک کے تھیلوں کا استعمال گنا کوڑا پھینکنے کو زیادہ آسان اور زیادہ محفوظ بنا دیتا ہے۔
- کُوڑے کی ٹوکری کو خالی کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔

## اپنی ناک اور منہ پر ماسک پہنیں



- اگر آپ کو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو دکھانے کیلئے گھر سے لازمی طور پر جانا ہے تو ماسک پہنیں۔
- جب آپ دوسرے لوگوں سے دو میٹر کے فاصلے کے اندر ہوں تو ماسک پہنیں، یا کسی الگ کمرے میں رہیں۔
- اگر آپ کے پاس ماسک نہیں ہے، تو لوگوں سے دو میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں اور اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپیں۔

## وائرس کے بارے میں جانیں

کووڈ-19 ایک نیا وائرس ہے۔ یہ متاثرہ فرد کی سانس کے چھوٹے قطروں سے دوسروں تک پھیلتا ہے جن کے ساتھ اس کا قریبی رابطہ ہوتا ہے جیسے کہ وہ لوگ جو ایک ہی گھرانے میں رہتے ہیں یا نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔

905-799-7700 یا [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) کیلڈن (Caledon)

905-584-2216 پر قابل اعتماد معلومات کے ساتھ آپ ڈیٹ رہیں۔

اس دستاویز میں موجود معلومات 20 اپریل، 2020ء تک تازہ ترین ہیں۔