

# پر شخص کو محفوظ رکھنا ہے: جسمانی فاصلہ

رکھنے سے لوگوں کے درمیان COVID-19 پھیلنے کو روکنے میں مدد ملتی ہے

این ایس ڈبلیو کے  
قواعد برائے اجتماعات  
(انفرادی اور کاروباری)  
پر عمل پیرا ہوں۔



دوسرے لوگوں سے 1.5  
میٹر یا 2 بڑے قدموں  
کے فاصلے پر ٹھہریں۔



گھر سے باہر ورزش کرنا  
ٹھیک ہے لیکن دوسروں  
سے 1.5 میٹر کی  
دوری پر رہیں۔



خاندان یا دوستوں  
کے پاس جانا محدود  
کردیں۔ اس کے بجائے ان  
سے فون پر یا آن لائن  
بات کریں۔



اگر آپ کو کوئی علامات  
ہیں تو اپنا ٹیسٹ  
کروائیں۔ جب تک آپ  
کے ٹیسٹ کے نتائج نہیں  
آتے خود کو تنہا کر لیں۔



مصافحہ، معانقہ نہ  
کریں یا دوسرے لوگوں  
کو مت چومیں۔



## COVID-19 کی علامات

کھانسی



بخار



مشکل سے  
سانس لے پانا



گلے کی  
سوزش



اپنی کہنی میں یا ٹشو  
کیساتھ کھانسیں یا  
چھینکیں۔ ٹشو کو فوراً  
پھینک دیں۔



## سلامت رہیں

اپنے ہاتھوں کو صابن  
کیساتھ کم از کم 20  
سیکنڈ تک دھوئیں یا  
کوئی ہینڈ سینیٹائزر  
استعمال کریں۔



## مزید معلومات کے لیے

نیشنل کورونا وائرس ہیلتھ انفارمیشن لائن کو 1800 020 080 پر کال کریں۔

مفت ٹیلیفون مترجم کے لیے 131 450 ملائیں، جس زبان کی ضرورت ہو اسکا بتائیں۔  
ترجمان کو کہیں کہ وہ آپ کا رابطہ نیشنل کورونا وائرس ہیلتھ انفارمیشن لائن سے کر لیں۔