

وائرس سے بچاؤ کے موثر طریقے

کرونا وائرس جیسے سانس کے امراز کے پھلنے سے بچاؤ میں مدد کریں

بیمار لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کریں۔



اپنی کھانسی یا چھینک کو کوٹشو یا بازو سے
ڈھانپ لیں، پھر ٹشو کو
کوڑے دان میں ڈال دیں۔



بار بار چھونے والی اشیاء اور جگہوں
کو صاف اور جراثیم سے پاک بنائیں۔



اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔



اگر آپ بیمار ہوں تو گھر میں ہی رہیں
سوائے طبی امداد حاصل کرنے کے۔



اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے
کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئے۔

