

خطرناک وائرل انفیکشن سے خود اور دوسروں کو کیسے بچائیں۔



گندے ہاتھوں سے آنکھ، ناک اور منہ کو مت
چھوئیں۔



ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے
صاف کریں یا Sanitizer استعمال کریں۔



استعمال کے بعد ٹشو کو مناسب طریقے سے
ضائع کریں۔



کھانسی یا چھینک آنے پر منہ اور ناک کو ہاتھوں
کے بجائے ٹشو یا آستین کے کپڑے سے
ڈھانپیں۔



اگر آپ کو نزلہ، زکام ہے تو اپنے آفس، اسکول
یا بھیڑ میں جانے کے بجائے گھر پر رہیں۔



نزلہ، زکام ہونے کی صورت میں دوسرے افراد
سے کم از کم ایک میٹر کی دوری اختیار کریں۔



بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری کی
صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



اگر آپ کو نزلہ، زکام ہے تو گلے ملنے یا ہاتھ
ملانے سے پرہیز کریں۔

گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کی جانب سے مفاد عامہ میں شائع کیا گیا۔



پوچھو!
0800-11171



مزید معلومات کیلئے:

حوالہ: نیشنل ڈزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی، اسلام آباد، پاکستان۔