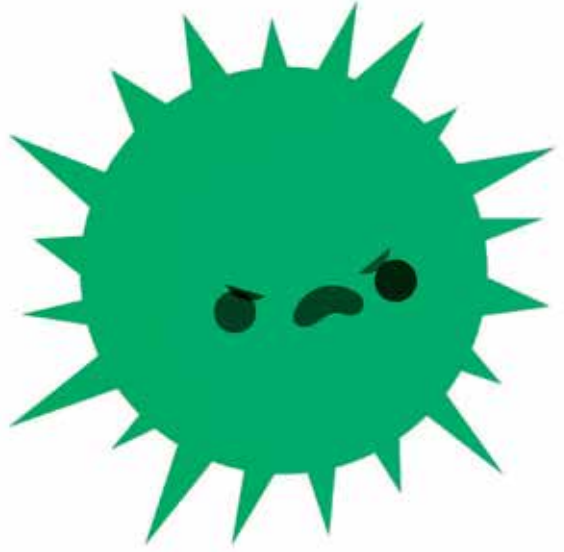


آؤ جانیں کورونا وائرس سے بچاؤ کے طریقے



بچوں کے لیے آگاہی کتابچہ



کھانسی یا چھینک کے سہا تھ خارج ہونے
والی بوئیس یا ذرات
وائرس کی دوسروں تک منتقلی کا باعث بنتا ہے



اگر آپ کسی کو کھانستے یا چھینکتے دیکھیں تو

کھانسنے یا چھینکنے والے شخص سے
کم از کم 1 میٹر تک دور رہیں



1 میٹر



ماسک کا استعمال صرف
بیمار لوگوں کے لیے ضروری ہوتا ہے



مریض کے منہ پاناک سے نکلنے والے
ذرات سے اس کے زیر استعمال چیزیں بھی
آلودہ ہو سکتی ہیں

جیسے

قلم



دروازے کی دہلی



کمپیوٹر ماؤس



چمچ



ٹشو پیپر





اگر آپ آلودہ چیزوں کو
چھو لیتے ہیں اور بغیر دھوئے



آنکھیں مسل لیتے ہیں

ناک چھو لیتے ہیں



تو آپ سب بیمار ہو سکتے ہیں



آگے آنے والی احتیاطی تدابیر
آپ کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھ سکتی ہیں



کہنیوں تک ہاتھوں کو دھوئیں



1

سیکند تک ہاتھ دھوئیں



انگلیوں کے درمیان صابن لگائیں



ہتھیلیوں کو رگڑ کر دھوئیں



پہلے ہاتھوں پر پانی اور صابن لگائیں



کلائیوں تک ہاتھوں کو دھوئیں



ہاتھوں کے پچھے



انگوٹھے اور ہتھیلی کے درمیان والی جگہ

2



پر ہجوم جگہوں پر جانے سے گریز کریں



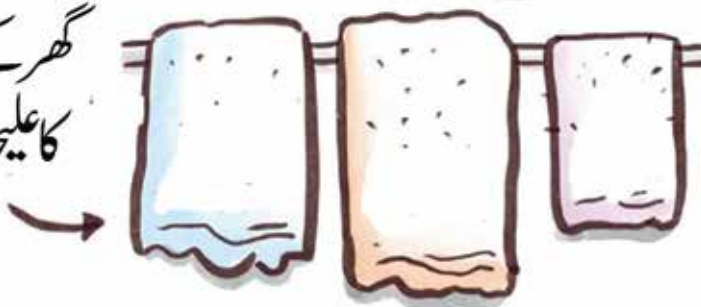
کھانے پینے کے برتن، ذاتی استعمال
کی چیزیں، تولیہ علیحدہ رکھیں

3

کھانے کے لیے
چمچ استعمال کریں



گھر کے ہر فرد
کا علیحدہ تولیہ



کھانستے یا چھینکتے وقت
منہ کو کہنی سے ڈھانپ لیں

4



تاکہ دوسرے آپ کے منہ یا ناک
سے نکلنے والے جراثیم سے محفوظ رہیں



5

اور آخر میں

ہمیشہ صابن سے ہاتھ
دھونے کی عادت اپنائیں

اگر آپ بیمار ہیں تو سکول مت جائیں
اور گھر پر آرام کریں





محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب



0800-99000



@PSHDepartment



@PSHDept