

# جے تہانوں کووڈ-19 ہو جائے تے فیر اوہناں لوکاں وچ انفیکشن دے پھیلاء نوں کس طرحاں ڈکيا جائے جہناں نال تسی رہندے او۔

جے تہانوں کووڈ-19 ہو جائے تے ایس گل دا وڈا خطرہ موجود ہندا اے کہ تہاڈے گھرانے وچ دوجے افراد نوں ایہہ تہاڈے کولوں لگ جائے گا۔ اپنے گھر وچ انفیکشن دے کھلار نوں گھٹ کرن لئی کئی چیزاں نیں جہڑیاں تسی کر سکتے او۔

**1** دوجے لوکاں نال قریبی رابطہ محدود کرو۔  
مشترکہ تہانواں وچ جنناں ممکن ہو سکے گھٹ وقت گزارو۔



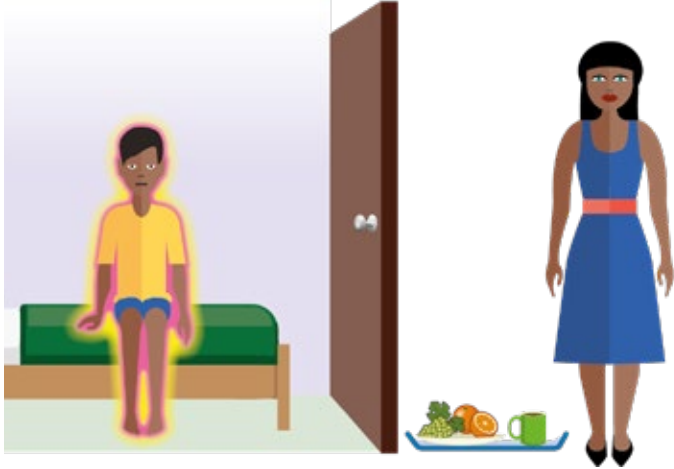
**2** کثرت نال ہتھ لگن والی تہانواں تے مشترکہ استعمال والے تہانواں، جیویں کچنر یا ہاتھ رومز، نوں باقاعدگی نال صاف کرو۔



**3** صابن تے پانی استعمال کرکے باقاعدگی نال اپنے ہتھ دھوؤ، خصوصاً کھنگن تے نچھ مارن توں بعد



**4** جتھے ممکن ہوئے اپنے نال رہن والے لوکاں کولوں مدد طلب کرو۔ غیر ضروری رابطے توں گریز کرن لئی صفائی وچ مدد تے محفوظ طریقے نال کھانا تہاڈے تک پہنچان دی درخواست کرو۔



**5** جے تہانوں تہانواں وچ وقت گزارن دی ضرورت ہوئے تے فیر فیس کوورینگ پا لو۔



**6** کمریاں نوں چنگی طرحاں ہوادار رکھو



**7** کھانسی تے نچھان نوں ڈسپوز ایبل ٹشو نال ڈکو تے ایہناں نوں فوراً بن وچ پا دیو۔

