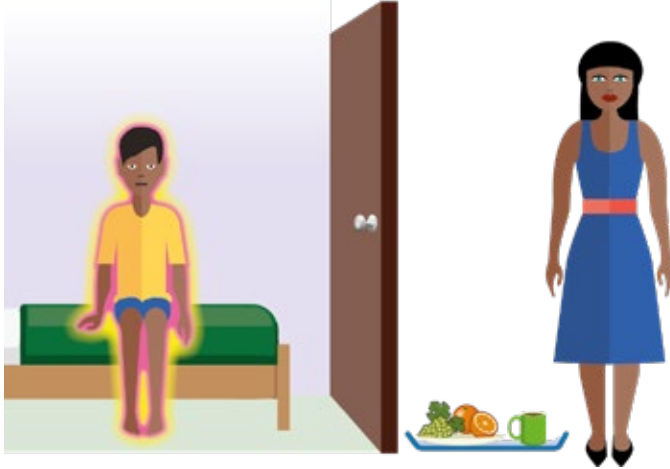


# اگر آپ کو COVID-19 ہے تو اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو کس طرح کم کیا جائے۔

اگر آپ COVID-19 میں مبتلا ہیں تو اس بات کا بہت زیادہ خطرہ ہے کہ یہ آپ سے، گھر میں رہنے والے دیگر افراد میں منتقل ہو جائے گا۔ اپنے گھر میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے آپ بہت سے کام کر سکتے ہیں۔

4 جہاں ممکن ہو اپنے ساتھ رہنے والے دیگر افراد سے مدد حاصل کریں غیر ضروری رابطہ سے بچنے کے لیے صفائی اور محفوظ طریقے سے کھانا لانے کے لیے دوسروں سے مدد حاصل کریں۔

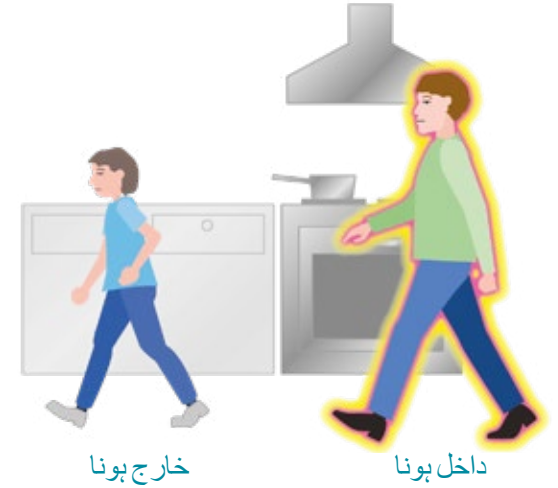


2 اکثر چھوئی جانے والی سطحوں اور مشترکہ کمروں جیسا کہ باورچی خانوں اور بیت الخلاء کی باقاعدگی سے صفائی کریں۔



3 اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی استعمال کرتے ہوئے دھوئیں، خاص طور پر کھانسنے اور چھینکنے کے بعد۔

1 دوسروں سے قریبی رابطہ رکھنے کو محدود کریں۔ اکٹھے والے مقامات پر ہر ممکن حد تک کم وقت صرف کریں۔



7 تلف پذیر ٹشوز میں کھانسیں اور چھینکیں اور انہیں اسی وقت کوڑے دان میں ڈالیں۔



6 کمروں کو اچھی طرح ہوادار رکھیں۔



5 اگر آپ کو مشترکہ مقامات پر وقت گزارنا پڑتا ہے تو چہرے کو ڈھانپیں/ماسک کا استعمال کریں۔

