

# ایم ای آر ایس – سی او وی

مڈل ایسٹ ریسپریری سنڈروم کرونا وائرس

ان لوگوں کے لیے معلومات جو مشرق وسطیٰ کا سفر کر رہے ہیں



یقینی بنائیں کہ آپ نے  
لازمی اور تجویز کردہ  
ٹیکے لگوائے ہیں



اگر آپ کو دائمی مرض ہے تو سفر  
سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں



اگر آپ کو بخار (38 سینٹی گریڈ یا زائد)،  
کھانسی یا سانس لینے میں دشواری ہو تو  
اپنے قریب ترین ہیلتھ کیئر سروس سے  
رابطہ کریں



اونٹوں کے ساتھ قریبی رابطے،  
اونٹ کا دودھ پینے یا اونٹ کا  
گوشت کھانے سے اجتناب کریں



کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو  
ڈھکیں، ٹشو یا آستین کا اگلا حصہ استعمال  
کریں۔ ہاتھ صابن اور پانی سے باقاعدگی  
سے دھوئیں



جلد کے کسی بھی بے  
نقاب حصے پر سن  
کریم لگائیں



ڈی ہائڈریشن (پانی کی کمی) سے بچنے کے لیے  
اپنے پاس کافی مقدار میں پانی رکھیں اور پئیں اور  
اگر آپ کو کوئی گرمی سے جڑی بیماری  
(مثلاً درد، چکر آنا، بخار، بے ہوشی)  
محسوس ہو تو فوری مدد حاصل کریں