

اپنی سوچ کو بدلیں۔ خود کو وڈ-19 سے بچانے کی بجائے  
یہ سوچ اپنائیں کہ وائرس کو پھیلنے سے کیسے روکا جائے۔  
ہمیشہ یہ فرض کریں کہ آپ کرونا وائرس کے مریض ہیں اور آپ میں علامات ظاہر نہیں ہو رہیں۔  
اپنا مقصد بنائیں کہ یہ وائرس آپ سے دوسروں کو نہ لگے۔



کیلا آپ کے پاس مناسب مقدار میں ماسک نہیں ہیں؟  
ماسک کو دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔  
ماسک کو دھو لیں یا سینٹائیزر کا چھڑکاؤ کریں۔

### وائرس کا پھیلاؤ۔

وائرس کھانسی، تھوک اور بلغم کے اخراج سے پھیلتا ہے۔  
کھانسی اور تھوک/بلغم قریبی لوگوں کو متاثر کرتے ہیں۔  
تاہم انکا پھیلاؤ ماسک پہننے سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔  
وائرس سانس باہر نکالنے سے نہیں پھیلتا۔

اچھا کھانا کھائیں۔  
پوری نیند لیں۔  
خوش رہیں۔

### اپنے کمرے کی کھڑکیاں کھول کر اسے ہوادار رکھیں۔

منہ سے سانس نہ لیں کہ ایسا کرنے سے بھی پھیپھڑوں تک وائرس پہنچنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔



### جب آپ گھر سے باہر ہوں تو اپنے منہ کو نہ چھوئیں۔

اہم ہدایت: آپکے ہاتھ وائرس سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔  
جب آپ ہاتھوں سے منہ کو چھوتے ہیں تو آپ وائرس کو آنکھوں،  
ناک اور منہ کے قریب جانے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔  
اسی طرح ناک نہ سکیں۔



### اگر آپ باہر ہوں اور منہ کو ہاتھ لگانا ضروری ہو۔

تو پہلے ہاتھ دھوئیں اور پھر منہ کو چھوئیں۔  
اگر ہاتھ دھونا ممکن نہ ہو تو سینٹائیزر سپرے کریں یا سینٹائیزر والے ٹشو یا گیلٹا تولیہ استعمال کریں۔



### جب آپ گھر واپس جائیں۔

تو جتنی جلدی ہو سکے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔  
اگر آپ کے پاس سینٹائیزر ہے تو دروازے کے ہینڈل کو بھی صاف کریں۔  
جتنی جلدی ہو سکے غسل کریں۔



### اگر کسی سے ملاقات کرنی ضروری ہو تو

گفتگو کرتے وقت ماسک پہن رکھیں۔  
اگر کسی کے ساتھ کھانا کھانا ضروری ہو تو کھانے سے لطف اندوز ہوں اور گفتگو سے پرہیز فرمائیں۔  
کھانا ختم کرنے کے بعد ماسک پہن کر گفتگو کریں۔

