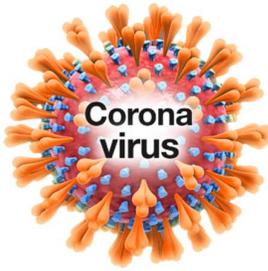
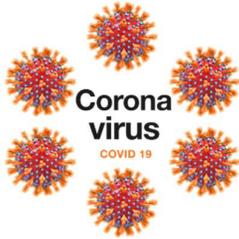


## کورونا وائرس اور COVID-19 کیا ہے؟

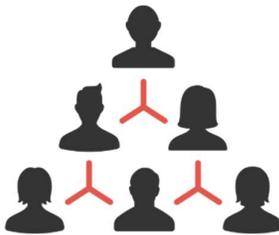
16 March 2020 update



کورونا وائرس وائرسوں کا ایک بہت بڑا گروپ ہے  
جو لوگوں اور جانوروں کو بیمار بنا سکتا ہے۔



وائرس ایسی چیز ہے جو لوگوں کو بیمار کر سکتی ہے۔



1 قسم کا کورونا وائرس جو لوگوں کو بیمار بنا سکتا ہے اسے COVID-19 کہا جاتا ہے۔

COVID-19 ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتا ہے۔

COVID-19 والے افراد کی علامات یہ ہیں:



کھانسی ہے

بخار ہے۔ جب آپ واقعی میں درجہ حرارت محسوس کریں

سانس لینا مشکل ہے



یہ جاننا ضروری ہے کہ جن لوگوں کو زکام یا فلو ہوتا ہے، ان میں یہ چیزیں بھی ہو سکتی ہیں۔



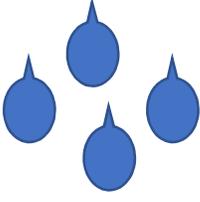
COVID-19 میں سے کچھ لوگ بیمار نہیں ہو سکتے ہیں۔



لیکن وہ پھر بھی دائرے کو کسی دوسرے شخص میں منتقل کر سکتے ہیں۔

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

جب کوئی شخص COVID-19 سے بیمار ہوتا ہے تو اس وقت سے لے کر 14 دن لگ سکتے ہیں۔



جب کسی فرد کو COVID-19 ہے تو وہ اپنے گرد و نواح کی چیزوں پر یا لوگوں پر چھینٹیں پھینک سکتے ہیں جب وہ

کھانستے وقت



چھینکتے وقت

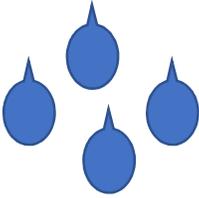
بات کرتے وقت



دوسرے لوگوں کو ہاتھ لگائیں جیسے ہاتھ ملاتے ہیں



رابطے کی سطحوں یا اشیاء جن کو پھر کوئی اور چھوتا ہے



چھینٹیں مائع کی بہت چھوٹی چھوٹی مقدار ہیں جو کسی کے ناک یا منہ سے نکلتی ہیں۔  
چھینٹوں میں COVID-19 وائرس ہو سکتا ہے



سطحیں اور اشیاء ایسی چیزیں ہیں جیسے:

میز



باتھ روم، سنک



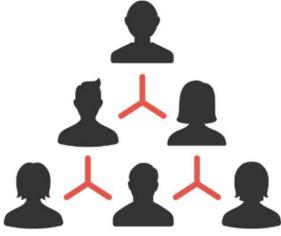
باورچی خانے کے بیچ

دروازے کے ہینڈلز



یہ شیٹ آپ کو بتائے گی کہ COVID-19 سے بچنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

## COVID-19 سے اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے لئے آپ جو کام کر سکتے ہیں



COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے کچھ اہم چیزیں ہیں جو ہر کوئی کر سکتا ہے۔



آپ ان لوگوں سے دور رہیں جو نزلہ زکام یا فلو سے بیمار ہیں اگر آپ ٹھیک نہیں تو گھر ہی رہیں



کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو ٹوٹھ سے ڈھانپیں



آپ بھوٹھ استعمال کرتے ہیں اسے چھینک دیں



اگر آپ کے پاس ٹوٹھ نہیں ہیں تو کہنی میں کھانسیں یا چھینکیں



اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کم سے کم 20 سیکنڈ کے لئے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں:



کھانسنے یا چھینکنے کے بعد

ناک صاف کرنے کے بعد



کھانا کھانے یا چھونے سے پہلے



ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد



بچوں کا ناک صاف کرنے میں مدد کرنے کے بعد



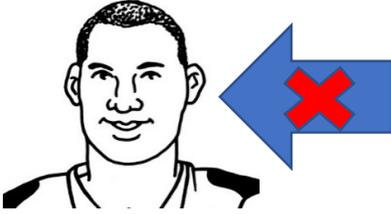
بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کے بعد

اگر پانی یا صابن نہیں ہے تو آپ ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔



ایک اور اہم کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو چھونے کی کوشش نہ کریں:

آنکھیں



ناک

منہ



سطحوں اور اشیاء کو صاف کرنا بھی ایک اچھا خیال ہے جنہیں آپ بہت استعمال کرتے ہیں۔



اگر آپ کو COVID-19 کے بارے میں کوئی سوالات ہیں  
تو آپ ہیلتھ لائن پر کال کر سکتے ہیں:

**0800 358 5453**



ہیلتھ لائن پر کال کرنے کے لئے آپ کی کوئی رقم خرچ نہیں ہوگی۔



ہیلتھ لائن ہر وقت کھلی رہتی ہے دن اور رات۔