کُھلے رہنے میں ہماری مدد کریں

اگر آپ بیمار ہیں تو الگ کمرے میں رہیں

یہاں تک که اگر آپ کی علامات ہلکی ہیں، اپنی فیملی سے الگ ہو جائیں تاکه وه بیمار نه ہوں۔

- علیحده بیڈ رُوم میں رہیں اور وہیں سوئیں۔
- اگر ممکن ہو، تو ایک الگ باتھ رُوم استعمال کریں۔
- جس کسی بھی سطح کو آپ چُھوتے ہیں اسے جراثیم سے پاک کریں۔
- اگر آپ کو ایک یا دومنٹ کیلئے اپنی فیملی کے نزدیک جانے کی ضرورت ہو، تو ماسک پہنیں اور اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں۔
- کسی علیحده جگه پر کھانا کھائیں اور کھانا یا برتن شیئر نه کریں۔

اپنے دوستوں اور فیملی سے باہر ملاقات کریں

چار دیواری کے اندر سماجی اجتماعات نمبر ایک طریقه ہے جس سے کووِڈ وائرس پھیل رہا ہے۔

- بیرونی ماحول میں سماجی میل ملاقات کریں:
آگ کے الاؤ کے پاس کوئی مشروب لیں، ہمارے چڑیا گھر کا دَوره کریں، اور پارکوں اور اسکیٹنگ رِنکس سے لطف اندوز ہوں۔
- بِھیڑ بھاڑ والی بیرونی جگھوں سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ غیر صحتمند محسوس کرتے ہیں، یہاں تک که علامات معمولی ہوں، تو کسی سے باہر ملاقات نه کریں۔

اگر آپ کو لازمی طور پر کار سواری میں اشتراک کرنا پڑتا ہے، تو ماسک پہنیں

اپنے ساتھی ورکرز کے ساتھ ڈرائیونگ آپ کے کووِڈ-19 ایکسپوژر (exposure) کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔

- ماسک پہنیں اور جہاں تک ممکن ہو سکے دوسروں سے دُور بیٹھیں۔
- گاڑی میں داخل ہونے سے پہلے اور گاڑی سے نکلنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔
- گاڑی کی بار بار چُھوئی جانے والی سطحوں کو جراثیم سے پاک کریں۔

20-0010259

پھیلاؤ کو روکیں

calgary.ca/covid