

# COVID - 19 سے ساؤٹھ ایشین کمیونٹی کا بچاؤ اور روک تھام کیسے ممکن ہے



اگر آپ بیمار ہیں تو  
لوگوں سے دور اور گھر  
پر رہیں



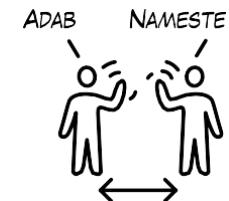
اپنے ہاتھ صابن اور پانی  
سے بار بار دھوئیں۔



جو لوگ ذاتی صحت اور صفائی  
کی خدمات دے رہے ہیں انکو  
مناسب PPE ( پرسنل پروٹیکشن  
اکوپیمٹ ) پہنا پوکا

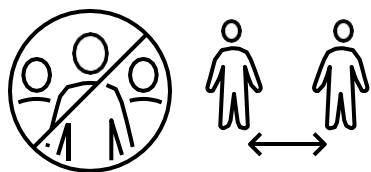


وہ ساری چیزیں یا جگہیں جو  
بار بار استعمال ہوتی ہیں انکو  
بلیج / ایٹھی بیکٹریل سوپ یا  
وانپ سے صاف اور ڈس  
انفیکٹ کرتے رہیں



آیس میں ملتے وقت چھوئے اور  
گلے لگنے سے پرہیز کریں۔  
اسکے بجائے آپ 'اداب' یا  
'نمستے' جیسے اشاروں کو  
استعمال کر سکتے ہیں

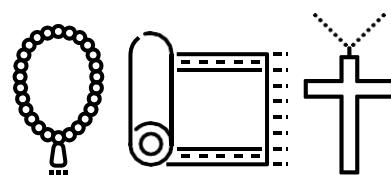
مختلف گھرانوں کے لوگوں سے ملتے وقت منہ کو ڈھانپ کر رکھیں



شادی / تھوار / مذہبی  
اجتماع میں 30 لوگوں  
سے زیادہ نہیں اور  
ساماجی دوری رکھیں



عبادت کرتے وقت ہر سمت سے  
1 میٹر کا فاصلہ رکھیں



اپنی عبادت کی جگہ پر  
جاتے وقت مذہبی سامان  
اپنے ساتھ لے کر جائیں



اسکول کے بعد کی عقیدہ کے بنیاد پر اضافی  
سرگرمیاں گورنمنٹ اور پیلے ہیلٹھ کی بدایات  
پر عمل کرتی ہیں۔ جب تک نہ کہا جائے وہ  
بند رہنی چاہیں۔ جہاں ممکن ہو دور بیٹھ کر  
تعلیم حاصل کی جائے

# COVID - 19 میں انفیکشن اور موت کے زیادہ رسک کی پیش گوئی کیا چیزیں کرتی ہیں

