

یہ کیسے منتقل ہوتا ہے؟

یہ بیمار افراد کی کھانسنے اور چھینکنے اور ماحول میں بکھری ہوئی بوندوں کے سانس لینے سے پھیلتا ہے۔
سانس کے ذرات سے آلودہ سطحوں کو چھونے کے بعد، ہاتھوں کو بغیر دھوئے چہرے، آنکھوں، ناک یا منہ تک لے جانے سے بھی وائرس لیا جا سکتا ہے۔
گندے ہاتھوں سے آنکھوں، ناک یا منہ سے رابطہ خطرناک ہے۔

اس بیماری سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے افراد:

- وہ لوگ جو 60 سے زیادہ ہیں۔
- سنگین دائمی بیماریوں کے ساتھ وہ لوگ؛
- « مرض قلب
- « ہائی بلڈ پریشر
- « ذیابیطس
- « دائمی سانس کی بیماری
- کینسر کے مریضوں
- ہیلتھ ورکرز

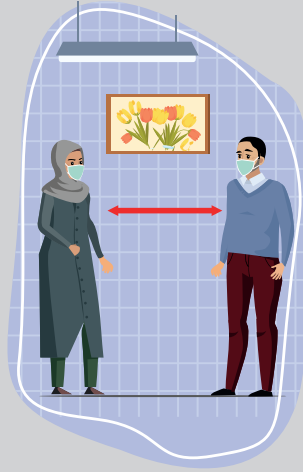
سب سے عام علامات بخار، کھانسی اور سانس کی قلت ہیں۔

سنگین صورتوں میں، نمونیا، شدید سانس کی ناکامی، گردوں کی ناکامی اور موت ہو سکتی ہے۔

تحفظ کے طریقے کیا ہیں؟



اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے بار بار دھوئیں۔



لوگوں سے اپنا سماجی فاصلہ 1,5 میٹر رکھیں۔ اسے مقرر کریں۔ ماسک کا استعمال یقینی بنائیں۔



کافی مقدار میں سیال پئیں، متوازن غذا کھائیں، اپنی نیند کے انداز پر توجہ دیں۔



قریبی رابطے سے گریز کریں، جیسے ہاتھ ملانا یا گلے ملنا۔



اپنا کوئی بھی ذاتی سامان (روزمرہ کی اشیاء جیسے تولیے) کا اشتراک نہ کریں۔



اگر آپ کو بخار، کھانسی، سانس لینے میں تکلیف جیسی شکایات ہیں تو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے ادارے سے مشورہ کریں۔

COVID-19 ویکسینز؛

بیماری کے پکڑنے کے خطرے،
شدید بیماری کا خطرہ،
ہسپتال میں داخل ہونے کی شرح،
موت کی شرح کم کرتی ہے۔



ویکسین حاصل کریں۔

اپنی اور اپنے پیاروں
کی صحت کی حفاظت
کریں۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔
اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت
کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی
عکاسی نہیں کرتی۔



مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

کو آئیے مل کر

COVID-19

شکست دیں

sihat

