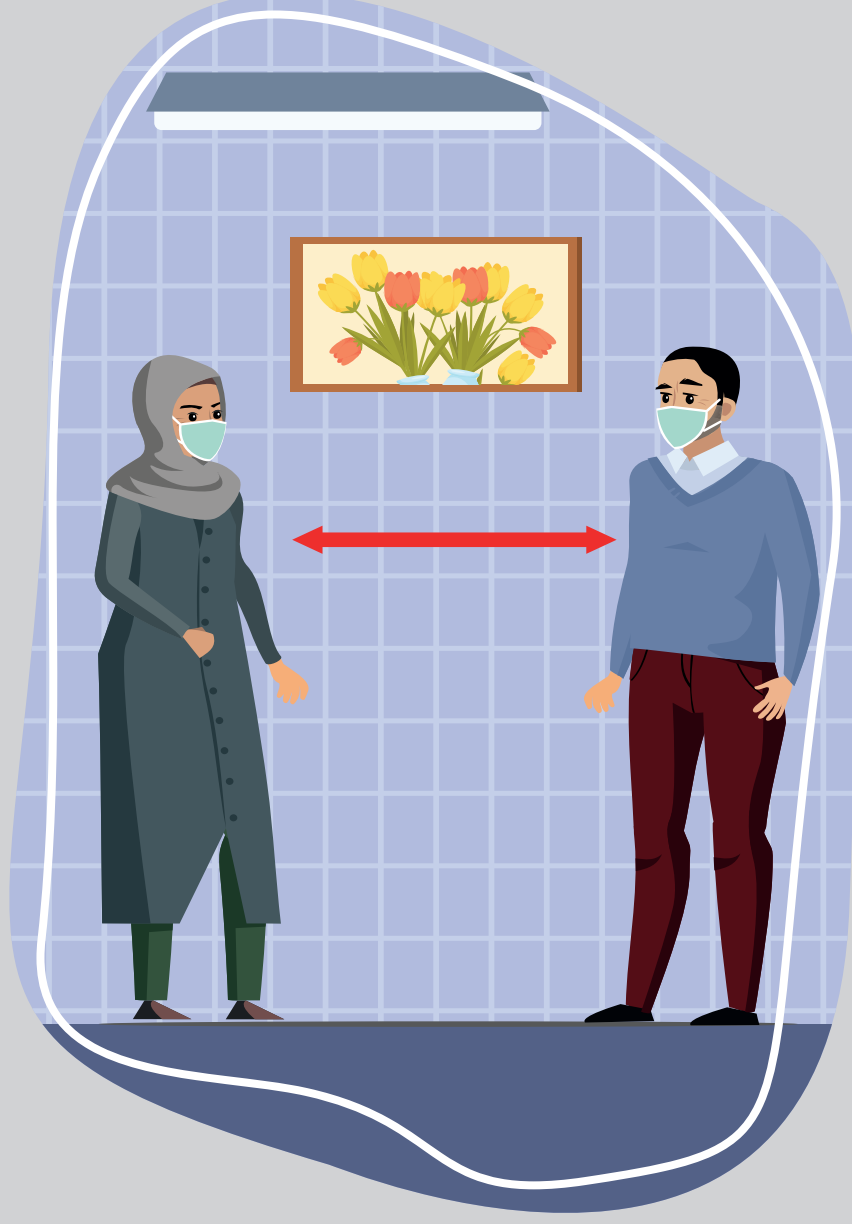


This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

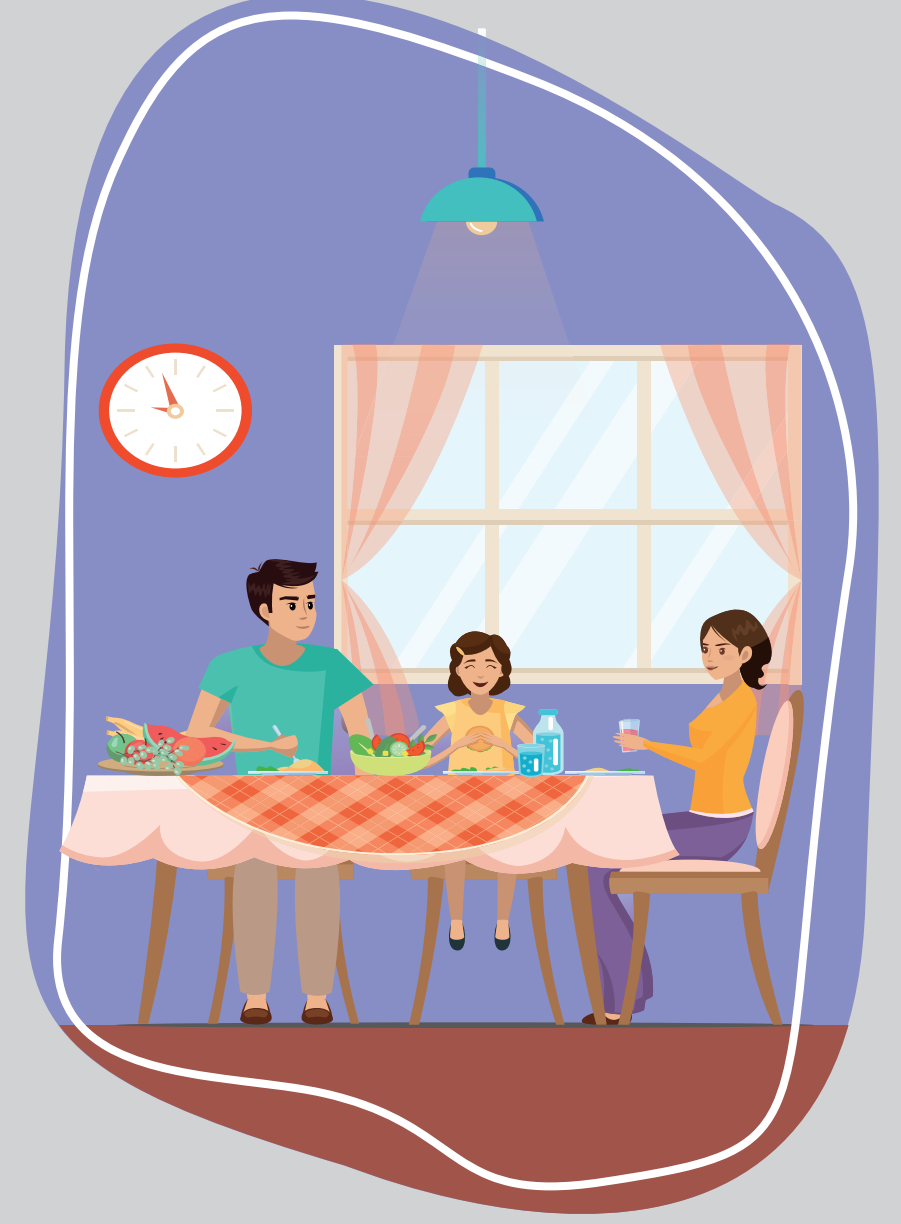
# آئیے مل کر کووڈ-19 کو شکست دیں



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



لوگوں کے ساتھ اپنا سماجی فاصلہ 1,5 میٹر 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۔

## ویکسین لگوائیں،

اپنی اور اپنے پیاروں دونوں کی صحت کی حفاظت کریں!



مزید معلومات اور مدد کے لیے اپنے قریبی امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر پر آئیے!

صحیح جگہ سے، اچھی سروس