

آپ خود کو ایم ای آر ایس۔ کووی سے کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں؟

اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے باقاعدگی سے دھوئیں اور ہاتھوں کے لیے جراثیم کش محلول (ہینڈ سینیٹائزر) کا استعمال کریں بالخصوص کھانسنے، چھینکنے، بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد، کھانا کھانے سے پہلے اور مریض سے رابطے یا ان کے سامان کو چھونے کے بعد۔



1

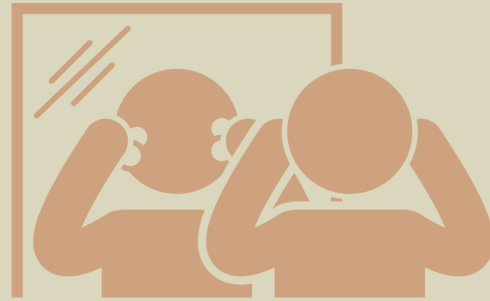
متاثرہ مریضوں سے رابطے اور ان کے سامان کو چھونے سے گریز کریں اور جہاں ممکن ہو، چہرے پر ماسک کا استعمال کریں۔



2

جس حد تک ممکن ہو اپنی آنکھوں اور / یا ناک کو چھونے سے گریز کریں۔

3



ہمیشہ کسی ٹشو میں کھانسیں یا چھینکیں جسے استعمال کے بعد احتیاط سے ضائع کر دیں اور ہاتھ دھو لیں۔ اگر ٹشو دستیاب نہ ہو تو اپنی آستین کا اوپر والا حصہ یا کہنی استعمال کر لیں لیکن ہاتھ استعمال نہ کریں۔



4

6

روزمرہ زندگی میں حفظانِ صحت کی اچھی عادتوں کو اپنائیں۔



5

سبزیاں اور پھل کھانے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔



دوسری صحت بخش عادتوں جیسے متوازن غذا، ورزش اور رات کی بھرپور نیند کے ذریعے اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط بنائیں۔



7

مزید معلومات کے لیے: ؟

YouTube /MOHPortal

f /SaudiMOH

Twitter /SaudiMOH

www.moh.gov.sa/coronanew



آپ کو کیا معلوم
ہونا چاہیے۔

کرونا
وائرس

مڈل ایسٹ ریسپانڈیبلٹی سنڈروم۔ کرونا وائرس (ایم ای آر ایس۔ کووی)

وزارت صحت اور عالمی ادارہ صحت کی تجاویز

وزارة الصحة
Ministry of Health



’ایم ای آر ایس۔ کووی‘ کیسے منتقل ہوتا ہے؟

دوسرے کرونا وائرس اور نزلے زکام کی طرح ’ایم ای آر ایس۔ کووی‘ ان وجوہات سے منتقل ہوتا ہے:

