



کووڈ

اس سے کیسے بچا جائے ، اس کا انتظام کیسے کیا جائے



وبائی مرض کو روکیں ایک ساتھ!

آئی کیئر گرس ایمیلیا رومائیا کے ساتھ مل کر آپ کو انسداد کی دعوت دیتا ہے
وبائی مرض کے خلاف تمام دستیاب ذرائع استعمال کرتے ہوئے

وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ضروری ہے کہ تمام
دستیاب روک تھام کے وسائل استعمال کیے جائیں جیسے کہ

- ماسک کا صحیح استعمال
- ہاتھوں کی باقاعدہ حفظان صحت
- کم از کم 1 میٹر کا باہمی فاصلہ

ویکسین

وہ مدافعتی نظام کو پہچاننے اور بلاک کرنے میں مدد کرتے ہیں
وائرس جو کووڈ 19 کا سبب بنتا ہے ، اسے ہمارے جسم میں بڑھنے سے روکتا ہے۔

ہمارے جسم پر ویکسین کا اثر کووڈ 19 کے خلاف اینٹی باڈیز
کو زیادہ سے زیادہ عرصے تک یاد میں رکھنا ہے۔

یورپ میں لائسنس یافتہ ویکسین کی مختلف اقسام ہیں : اگرچہ وہ
مختلف طریقے سے کام کرتی ہیں ، لیکن یہ سب آپ کی حفاظت میں مدد کریں گی!

ویکسین کے فوائد

- مؤثر: سائنسی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ ویکسین
اینٹی کووڈ 19 انفیکشن کی شدید شکلوں سے بچنے میں بہت مؤثر ہیں:
- مفت: یہ تمام خواتین و حضرات کا حق ہیں !

ویکسین لازمی نہیں ہے ، لیکن
آبادی کی اکثریت کے تحفظ کے لیے ضروری ہے۔

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں: کرنے کے کام



ہینڈ لز اور سطحوں
کو جراثیم سے
پاک کریں



اپنے ہاتھ کثرت
سے دھوئیں



کم از کم 1
میٹر کا فاصلہ رکھیں

نہ کرنے کی چیزیں



اپنی مٹھی میں نہ چھینکیں



مصافحہ کا تبادلہ نہ کریں



اجتماعات نہ بنائیں



بولنے کے لیے ماسک
کو نیچے نہ کریں



ماسک کے باہر کے
حصے کو نہ چھوئیں



اپنے چہرے کو اپنے
ہاتھوں سے نہ چھوئیں

ماسک کو صحیح طریقے سے کیسے لگایا جائے

اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئے



باہر سے رنگین حصہ اور ناک
پر دھاتی حصے کے ساتھ ماسک پہنیں۔
ناک ، منہ اور ٹھوڑی کو ڈھانپیں



اسے ربڑ بینڈ سے پکڑ کر اتاریں۔



اسے اتارنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئے



کووڈ - 19 کی علامات

- بخار
- کھانسی
- تھکاوٹ
- ذائقہ / بو کا کھودینا

ہلکی علامات



- گلے کی سوزش
- تکلیف اور درد
- سر درد
- اسپال
- سرخ آنکھیں
- جلد کی خارش

درمیانی علامات



- سانس میں کمی
- سانس لینے میں دشواری
- بولنے میں دشواری
- الجھن کی حالت
- حرکت کرنے میں مشکلات
- سینے کا درد
- 118 پر کال کریں

شدید علامات



اگر آپ کو کووڈ 19 یا کووڈ 19 مثبت ہونے کا شبہ ہے گھر میں رہیں!

- کام ، اسکول یا عوامی مقامات پر نہ جائیں
- اپنے ہاتھ بار بار صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی محلول سے دھوئیں
- اگر ممکن ہو تو ایک الگ تہلگ کمرے میں رہیں جس کا دروازہ بند رکھیں
ورنہ ہمیشہ ماسک پہنیں اور دوسروں سے
2 میٹر کا فاصلہ رکھیں ، کھڑکی اکثر کھولیں
- اگر ممکن ہو تو علیحدہ ہاتھ روم استعمال کریں
اگر ممکن نہ ہو تو ، ہر استعمال کے بعد ہلکی بلیچ سے صاف کریں
- ٹوائلٹ استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں

اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں

گھر میں مثبت / مشتبہ کووڈ مریض کی دیکھ بھال کیسے کریں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ آرام کر رہا ہے ، پی رہا ہے ، کھا رہا ہے
- قریب آتے وقت ہمیشہ ماسک پہنیں
- بیمار یا مشتبہ شخص ، ان کے برتن یا کپڑوں
کو چھونے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئیں
- بیمار یا مشتبہ شخص کے لیے مخصوص برتن استعمال کریں
اور انہیں گرم صابن والے پانی سے دھوئیں۔
- بیمار یا مشتبہ شخص کے لیے مخصوص برتن استعمال کریں
اور انہیں گرم صابن والے پانی سے دھوئیں۔
- بیمار یا مشکوک شخص کی کپڑے دھونے
کا انتظار کرتے ہوئے اچھی طرح سے بند ہونے والی بند تھیلی میں رکھیں
- کپڑے ، تولیے ، بیمار یا مشتبہ شخص کی چادریں واشنگ مشین
میں 60 ڈگری پر دھوئیں



سرکاری ذرائع ابلغ سے با خبر رہیں

<https://vaccinocovid.regione.emilia-romagna.it>

<https://vaccinocovid.regione.emilia-romagna.it/come-prenotare>

<https://www.salutelazio.it/nuovo-coronavirus>

<https://prenotavaccino-covid.regione.lazio.it>

<https://prenotavaccino.sanita.toscana.it/#/home>

<https://www.regione.toscana.it/-/vaccinazione-anti-covid-19>

<https://www.siciliacoronavirus.it>

Capofila



Partner

