

کورونا وائرس

ڈرنا نہیں، لڑنا ہے

علامات

کورونا وائرس

تیز بخار : خشک کھانسی : سانس چڑھنا : سانس لینے میں دشواری

کورونا وائرس کی علامات 2 سے 14 دن میں ظاہر ہوتی ہیں

زکام - فلو

بخار : پھوں میں درد : سردی لگ کر پسینہ آنا

کھانسی : کمزوری اور نقاہت : گلے میں خراش

الرجی

ناک، آنکھوں اور گلے میں خارش : زیادہ چھینکیں آنا

ناک و آنکھ کا بہنا اور بند ہونا : آنکھوں میں جلن / سوجن ہونا، پانی اور سرخی آنا

علامات کے زیادہ ہونے کی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں

یاد رکھیں کہ آلودہ ہاتھ کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا سبب بنتے ہیں



پرہیز

اپنے میل جول کے طریقوں کو حفظانِ صحت کے درج ذیل اصولوں کے مطابق ڈھال لیجئے

- ہاتھ ملانے اور بغل گیر ہونے بغیر سلام کریں
- باقاعدگی سے ہاتھ دھونے کی عادت اپنائیں
- کھانتے یا چھینکتے ہوئے کہنی سے منہ کو ڈھانپ لیں اور ماسک پہن لیں
- اپنے منہ، آنکھوں اور ناک کو چھونے سے گریز کریں
- چھینکتے اور کھانسنے والے شخص سے کم از کم تین فٹ کا فاصلہ رکھیں

کورونا وائرس سے بچنے کی حفاظتی تدابیر



اپنے گلے کو خشک نہ ہونے دیں اور نیم گرم پانی زیادہ سے زیادہ پیئے



اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں اور اپنے منہ، آنکھوں اور ناک کو چھونے سے گریز کریں



لوگوں سے ہاتھ ملانے سے گریز کریں اور سر یا ہاتھ کے اشارے سے سلام کریں



بیماری کی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں گھر میں رہیں ماسک پہنیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں



دوسروں کو بیمار ہونے سے بچائیں کھانتے یا چھینکتے ہوئے کہنی سے منہ کو ڈھانپ لیں



غیر ضروری سفر، ہجوم والی جگہ اور بازاروں / مارکیٹوں میں جانے سے پرہیز کریں

کورونا وائرس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے WHO کی ویب سائٹ www.who.int/health-topics/coronavirus پر جائیں