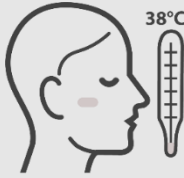


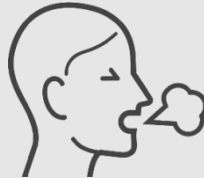
کورونا وائرس مرض 2019 (COVID-19) خود پر کیسے نگاہ رکھیں

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے آپ کو موصول ہونے والے مشورے پر عمل کریں۔
اگر آپ کے سوالات ہوں، یا آپ بدتر محسوس کرنا شروع کریں تو، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ،
ٹیلی ہیلتھ (1-866-797-0000) یا اپنی صحت عامہ کی یونٹ سے رابطہ کریں۔

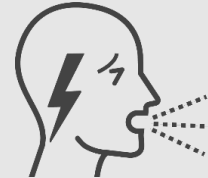
زد میں آنے کے بعد 14 دنوں تک علامات پر نگاہ رکھیں



بخار



کھانسی



سانس لینے میں پریشانی

عوامی جگہوں سے بچیں

- اگر آپ بیمار ہو جائیں تو بھیڑ بھاڑ والی جگہوں اور ایسی جگہوں سے بچیں جہاں آپ آسانی سے خود کو دوسروں سے (کم از کم دو میٹر) الگ نہیں کر سکتے ہوں۔
- اگر آپ دو میٹر کی دوری برقرار رکھنے سے قاصر ہوں تو، دوسروں کو اپنے ممکنہ متعدی قطرات سے بچانے کے لیے غیر طبی ماسک یا فیس کورنگ پہنیں۔

اگر آپ میں یہ یا کوئی دیگر علامات پیدا ہو جائیں تو کیا کریں

- فوری طور پر خود کو الگ تھلگ کریں اور صحت عامہ کی اپنی یونٹ یا اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔
- خود کو الگ تھلگ کرنے کے لیے آپ کو درکار ہوں گی:
- اس بارے میں ہدایات کہ خود کو الگ تھلگ کیسے کریں
- اپنے ہاتھوں کو صاف کرنے کے لیے صابن، پانی اور/یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر
- جب آپ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے پاس جائیں تو عوامی نقل و حمل جیسے سب وے، ٹیکسی اور مشترکہ سفر سے پرہیز کریں۔ اگر ناگزیر ہو تو ماسک پہنیں اور دوسروں سے دو میٹر کی دوری رکھیں یا اگر کار میں ہوں تو پچھلی سیٹ استعمال کریں۔

وائرس کے بارے میں جانیں

COVID-19 ایک نیا وائرس ہے۔ یہ کسی متاثرہ فرد کے تنفسی قطرات سے ان دوسرے لوگوں جن کے ساتھ ان کا قریبی رابطہ ہوتا ہے جیسے ایک ہی گھر میں رہنے والے یا نگہداشت فراہم کرنے والے افراد کو پھیلتا ہے۔ آپ COVID-19 سے متعلق تازہ ترین معلومات تک رسائی اونٹاریو کی وزارت صحت کی ویب سائٹ: ontario.ca/coronavirus پر بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم رابطہ کریں:

اس دستاویز میں درج معلومات 31 جولائی 2020 تک تازہ ترین ہیں