

کورونا وائرس (COVID-19) سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر / ہدایات

مندرجہ ذیل ہدایات / احکامات پر کرونا وائرس الرٹ کے پیش نظر سختی سے عمل درآمد کیا جائے۔

1- حفظانِ صحت کے لیے ذاتی اقدام

- (1) ایک دوسرے کو مصافحہ اور بغل گیر ہونے بغیر سلام کریں۔
- (2) اپنے ہاتھوں کو صابن سے بار بار دھو کر صاف رکھیں۔
- (3) اپنے چہرے، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔
- (4) کھانستے / چھینکتے ہوئے شخص سے ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- (5) کھانستے وقت اپنے منہ کو ڈھانپنے کے لیے ٹشو پیپر یا کہنی کا استعمال کریں۔

2- دفاتر، کام کرنے کی جگہ اور ہسپتال وغیرہ

- (1) دفاتر / کام کرنے کی جگہوں پر صفائی کو یقینی بنائیں۔
- (2) دفاتر کی اشیاء مثلاً میز، ٹیلی فون، کمپیوٹرز، کی بورڈز، ماؤس، دروازوں کے ہینڈل وغیرہ کی صفائی کے لیے جراثیم کش اسپرے استعمال کریں۔
- (3) ہاتھ دھونے کے رجحان کو فروغ دینے والے پوسٹرز آویزاں کریں۔
- (4) معاشرتی میل جول (مصافحہ، بغل گیر) ہونے سے اجتناب کرنے کے لیے پوسٹر آویزاں کیے جائیں۔
- (5) ہاتھ دھونے کی جگہ کو صاف ستھرا رکھا جائے۔
- (6) عملے، ملاقاتیوں اور مریضوں کے لیے ٹشو پیپر، ہینڈ سینڈیٹائزر، صابن کے استعمال اور فراہمی کو یقینی بنایا جائے۔
- (7) ایک مریض کے لیے ایک ملاقاتی کی پالیسی کو یقینی بنایا جائے۔

3- سرکاری اجلاس (میٹنگ)

قبل از اجلاس:

- (1) ویڈیولنک / آن لائن کانفرنس / سکاٹپ کالز کو ترجیح دی جائے۔
- (2) اجلاس کے لیے صرف ضروری ارکان کو دعوت دی جائے۔

- (3) صابن، ہینڈ سینڈائزر اور ٹشو پیپر کی دستیابی اور استعمال کو یقینی بنایا جائے۔
- (4) کوئی بھی رکن بیماری کی علامات کی صورت میں اجلاس میں شرکت سے گریز کرے۔
- (5) تمام شرکاء کے شناختی کارڈ اور رابطہ نمبر کی فہرست کو ایک مہینہ یا موجودہ ایمر جنسی کے دورانیہ تک ریکارڈ میں رکھا جائے۔

دوران اجلاس:

- (1) اجلاس میں شریک ارکان کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو ماسک / ٹشو پیپر سے ڈھانپیں۔
- (2) ہاتھ ملانے اور میل جول سے گریز کیا جائے۔
- (3) شرکاء کو احتیاطی تدابیر سے آگاہ کیا جائے۔
- (4) شرکاء کے مابین کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھا جائے۔
- (5) دروازے دکھڑکیاں کھلی رکھی جائیں۔

بعد از اجلاس:

- (1) شرکاء کا ریکارڈ رکھا جائے۔
- (2) اگر اجلاس میں شریک کسی رکن میں بیماری کی تشخیص ہو جائے تو باقی تمام شرکاء کا معائنہ کیا جائے۔
- (3) اگر اجلاس میں شریک کسی رکن میں علامات پائی جائیں تو وہ فوراً علیحدگی اختیار کرے اور حکام صحت سے رابطہ کرے۔

کورونا وائرس

سے بچنے کیلئے

اپنے روزمرہ معمولات زندگی میں

ان باتوں کا خاص خیال رکھیں



ہاتھ ملائے اور بغل گیر ہوئے بغیر سلام کریں



باقاعدگی سے ہاتھ دھونے کی عادت اپنائیں



کھانستے یا چھینکتے ہوئے کہنی سے منہ کو ڈھانپ لیں



اپنے منہ، آنکھوں اور ناک کو چھونے سے گریز کریں



چھینکنے اور کھانسنے والے شخص سے کم از کم تین فٹ کا فاصلہ رکھیں

3
Feet
Distance

یاد رکھیں!

آلودہ ہاتھ کورونا وائرس
کے پھیلاؤ کا سبب
 بنتے ہیں

مزید معلومات اور رہنمائی کیلئے محکمہ صحت کے اس نمبر پر رابطہ کریں

0800-99000



پنجاب فوڈ اتھارٹی حکومت پنجاب



یونیورسٹی ایپ ڈاؤن لوڈ کریں
Punjab Food Authority

فیس بک پر ان باکس کریں
Punjab Food Authority

ٹیل فون نمبر
0800-80500