

# بیماری سے بچاؤ میں مدد کریں

URDU

کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپیں  
کھنی موڑ کر یا ٹشو کے ساتھ



اکثر ہاتھ دھوئیں  
صابن اور پانی کے ساتھ 20 سیکنڈ تک



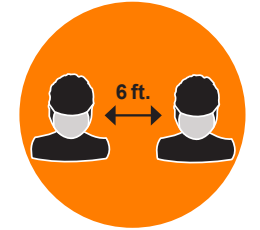
اپنے چہرے کو نہ چھوئیں  
غیر دھلے ہاتھوں سے



صاف اور جراثیم سے پاک  
عام طور پر چھوئی جانے والی سطحیں



جب بیمار ہوں تو گھر پر ہی رہیں  
اور ان لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کریں جو بیمار ہیں



چہرے کو ڈھانپیں  
اور عوام کے درمیان 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں

