

# COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکیں

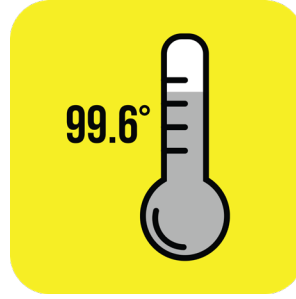
خطرے کو کم کرنے میں مدد کے لئے آپ آسان اقدامات کر سکتے ہیں، بشمول:



کام کے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں، اپنے کام کی جگہ کو کثرت سے صاف کریں



کثرت سے اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئے



اپنا درجہ حرارت لیں اگر آپ کا بخار 99.6°F یا اس سے زیادہ ہو تو گھر پر ہی رہیں



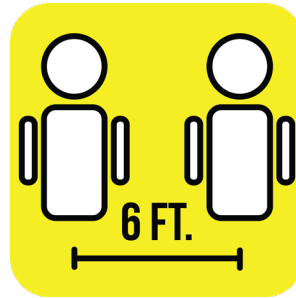
اپنی کھانسی اور چھینکوں کو اپنی کہنی یا ٹشو سے ڈھانپیں



اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے لئے، مناسب سامان، مثلاً دستانے پہنیں



ہاتھ مت ملائیں، دوسروں کو سلام کا استعمال کریں



معاشرتی دوری اختیار کریں، اپنے اور دوسروں کے درمیان 6 فٹ یا زیادہ کا فاصلہ رکھیں



اپنے چہرے کو مت چھوئیں