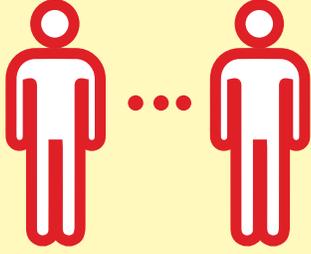


COVID-19 کے

پھیلنے کا سلسلہ
توڑ دیں



گھر پر ہی
رہیں اور جسمانی



دوری رکھنے کی مشق کریں

خود کو اور دوسروں کو خطرے میں
نہ ڈالیں – کم از کم 2 میٹر فاصلہ رکھیں

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں:

زیادہ چھوئی جانے والی
سطحوں کی زیادہ صفائی اور
انہیں جراثیم سے پاک کریں



اپنی آستین میں چھینکیں
اور کھانسیں



دوسروں سے ہاتھ ملانے
سے گریز کریں



بزرگوں اور ان لوگوں
کو کال کر کے ان کی
خیریت معلوم کریں جو
خطرے کی زد میں ہیں



کھیل کے میدانوں، ورزش کے
سازوسامان، باسکٹ بال کورٹس،
اسپورٹس فیلڈز اور بینچوں
کا استعمال نہ کریں – انہیں
جراثیم سے پاک نہیں کیا جاتا



اپنے ہاتھوں کو صابن اور
پانی سے دھوئیں اور/
یا اکثر الکحل پر مشتمل
سینٹائزر کا استعمال کریں



اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو
چھونے سے گریز کریں

