

## جن ممالک میں کورونا وائرس (COVID – 19) کے معاملات درج کئے گئے ہیں وہاں سے آنے والے مسافروں کے لئے کچھ اہم ہدایات۔

### 14 دنوں تک گھر پر سکونت پزیر رہیں اور مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

دوسروں کے ساتھ گھلنے ملنے سے گریز کریں اور اپنے آپ کو کسی الگ کمرے میں بند کر لیں اور اپنے استعمال کے لئے ایک علیحدہ باتھ روم مخصوص کر لیں۔



اپنے گھریلو سامان بشمول پلیٹوں ، کپ ، کھانے کے برتن ، تولیے ، یا بستر گھر کے کسی دوسرے لوگوں کے ساتھ شریک کرنے سے پرہیز کریں۔



جب آپ دوسرے لوگوں یا کسی پالتو جانوروں کے آس پاس ہوں تو آپ اپنا ماسک پہن لیں۔



جب آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو ٹشو پیپروں سے اپنا منہ اور ناک ڈھانپ لیں اور خیال رکھیں کہ استعمال شدہ ٹشو پیپردی کی ٹوکری میں پھینک دیا گیا ہے۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا چھینکنے کے فوراً بعد الکحل زدہ سینٹائزر سے اپنے ہاتھ صاف کر لیں۔



باقاعدہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے یا الکحل زدہ سینٹائزر سے صاف رکھیں۔



اپنی علیحدگی کے مرحلہ میں سفر نہ کریں اور عوامی نقل و حمل کے استعمال سے گریز کریں۔



اپنی بیماری کے لچھن اور علامات کی نگرانی کرتے رہیں: اگر آپ اگلے 14 دنوں میں بخار ، کھانسی ، یا سانس لینے کی قلت سے کسی بیماری میں مبتلا ہوجاتے ہیں تو ، تو آپ کو فوری طور پر کسی ڈاکٹری صلاح کی ضرورت ہوگی، نیز COVID-19 کے ہاٹ لائن (444) پر فون کرنا لازمی ہوگا۔ ڈاکٹر کو اپنے حالیہ سفر کی پوری تفصیلات سے مطلع کریں۔



محکمہ صحت عامہ آپ کی بیماری سے متعلق تمام علامات اور اس کے لچھنوں کی نگرانی کے لئے آپ سے لگاتار رابطہ کرے گا۔

