

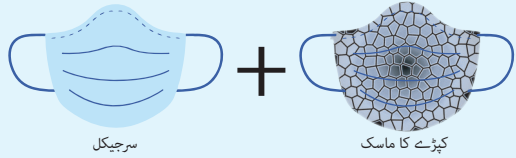
شری منوج سنہا  
عزت مآب لیفٹننٹ گورنر

# جموں و کشمیر میں کووڈ کی تیسری لہر کونہ کہیں

ہم سب ملکر کورونا وائرس سے لڑ سکتے ہیں

## کووڈ طرز عمل کو اپنائیں

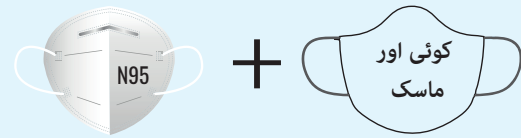
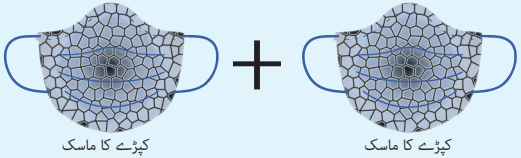
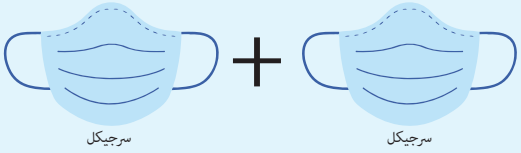
ماسک کا صحیح استعمال  
صحیح طرح کی دو ماسک لگانے سے کورونا وائرس سے آپ کا مزید تحفظ ہو سکتا ہے  
**کیا کریں**



دوہرے ماسک کے لئے ہمیشہ سرجیکل اور کپڑے کا ماسک لگائیں  
(تین سطحی سرجیکل ماسک کے اوپر کپڑے کا ماسک لگائیں)

N95 ماسک منہ کو پوری طرح سے ڈھانپتا ہے اور ہوا کے ذرات کو 95% صاف کرتا ہے۔  
لہذا اس ماسک کے پہننے پر دوہرے ماسک کے استعمال کی ضرورت نہیں

## کیا نہ کریں



اپنوں اور دوسروں کی  
حفاظت کریں

## #ٹیکہ لگوائیں



## کیا نہ کریں

- بھیڑ یا عوامی مقامات یا بڑے اجتماعات میں شرکت
- غیر ضروری معاشرتی، تجارتی، مذہبی، ثقافتی، کھیلوں کے پروگرام وغیرہ کا انعقاد
- غیر ضروری سفر
- کھانسی یا بخار کے علامات ظاہر ہونے پر دوسروں سے قریبی ملاپ رکھنا
- اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونا
- کھلے عام تھوکانا

## کیا کریں



بھیڑ میں ہمیشہ ماسک پہنیں

بار بار ہاتھ دھوئیں۔ ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا الکوحل پر مبنی سینٹائزر کا استعمال کریں۔ ہاتھ دھوئیں چاہے وہ پیلے ہی صاف کیوں نہ دکھیں

ہسپتالوں، بازار، عوامی مقامات، ریستورانوں، پبلک ٹرانسپورٹ وغیرہ میں کم سے کم 6 فٹ (دو گز کی دوری) کا فاصلہ رکھیں۔

چھینکنے اور کھانسنے وقت ناک اور منہ کو رومال یا ٹشو سے ڈھانپنا

استعمال شدہ ٹشو فوراً بند کوڑے دان میں چھینک دیں

جہاں تک ممکن ہو گھر سے ہی کام کریں اور میٹنگوں، کلاسز، ورکشاپ وغیرہ سے پرہیز کریں

ناگزیر صورت میں اجتماعات میں مہمانوں کی تعداد کم سے کم رکھیں

اگر آپ کو کوئی علامت نظر آتی ہے تو فوری طور خود کو الگ تھلگ کریں اور اپنی طبی جانچ کرائیں

108

مفت ایمبولنس  
کیلئے رابطہ کریں



@jkinformation @dipr-jk @diprjk

عوامی مفاد میں جاری  
محکمہ صحت و طبی تعلیم،  
جموں و کشمیر



کسی بھی قسم کی کووڈ 19 معلومات کے لئے [www.covidrelief.jk.gov.in](http://www.covidrelief.jk.gov.in) پر لاگ آن کریں