

# کورونا وائرس، بخار، فلو اور دوسری بیماریوں کے پھیلاؤ کو کس طرح روکا جائے

## پہلا مشورہ

اپنے ہاتھوں کو ہر وقت صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوتے ہوئے صاف رکھیں یا ہاتھوں کے ایسے سینٹی ٹائز کا استعمال کریں جس میں الکوحل شامل ہو۔

## دوسرا مشورہ

اپنے چہرے کو اس وقت تک نہ چھوئیں جب تک آپ کے ہاتھ صاف نہ ہوں۔

## تیسرا مشورہ

اگر آپ کو کھانسنے یا چھینکنا ہو، تو ٹشو کا استعمال ضرور کریں اور استعمال کے فوراً بعد اس کو پھینک دیں۔ اگر ٹشو دستیاب نہ ہو تو اپنی کہنی منہ کے سامنے لاکر کھانسیں یا چھینکیں۔

## چوتھا مشورہ

فلو یعنی نزلے سے بچاؤ کیلئے ویکسین کا استعمال کریں تاکہ یہ طویل نہ ہو۔

## پانچواں مشورہ

ان تمام چیزوں کو انفیکشن سے بچاتے رہیں جس کو آپ باقاعدہ چھوتے یا استعمال کرتے ہیں، جیسے کہ آپ کا سیل فون۔