توجہ فرمائیں:

براہ مہربانی اسائلم سیکر ریسورس سنٹر (ASRC) میں داخل ہونے سے پہلے یہ پڑھیں

اگر آپ کو ان میں سے **کوئی** علامت پیش ہے:

بخار

کھانسی

گلے میں خراش/درد

سانس لینے میں مشکل

اور

آپ بیمار ہونے سے پہلے پچھلے 14 دنوں میں ایران، چین، اٹلی یا جنوبی کوریا کا سفر کر چکے ہیں (یا ان میں سے کسی ملک سے ٹرانزٹ میں گزرے ہیں)

یا

بیمار ہونے سے پہلے پچھلے 14 دنوں میں آپ کا کسی ایسے شخص سے قریبی واسطہ رہا ہے **جسے کرونا وائرس کی تشخیص ہوئی ہے یا کرونا وائرس لگنے کا شبہ ہے** تو

ASRC میں داخل نہ ہوں

براہ مہربانی

- **ہاٹ لائن** 1800 020 080 کو مشورے کے لیے **فون کریں**؛ یا
- مندرجہ ذیل Fever Clinics (بخار کے کلینک) میں سے کسی میں چلے جائیں

آپ ان میں کسی بھی بخار کے کلینک میں جا سکتے ہیں چاہے آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ نہ ہو۔

اپنا اور اپنے گھر والوں کا تحفظ کریں۔
اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوتے رہیں۔

- ہاتھوں کو گیلا کریں۔
- ہاتھوں پر صابن ڈالیں۔
- کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھوں کے ہر حصے پر صابن ملتے رہیں۔
- بہتے ہوئے پانی میں ہاتھ دھوئیں۔
- ایک دفعہ استعمال کے کاغذی تولیے یا ہاتھ سکھانے والی مشین سے پوری طرح اپنے ہاتھ خشک کریں۔

جراثیم سے محفوظ اور صحتمند رہیں۔

اپنا اور اپنے گھر والوں کا تحفظ کریں۔

کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ اور ناک ڈھکیں۔

- کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے **ڈھکیں۔**

- استعمال شدہ ٹشو پیپر **کوڑے دان** میں پھینک دیں۔

- اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہ ہو تو اپنی آستین کی اوٹ میں یا کہنی موڑ کر اس کی اوٹ میں کھانسیں یا چھینکیں، **اپنے ہاتھوں کی اوٹ میں نہیں۔**

- صابن اور بہتے پانی سے اپنے ہاتھ **دھوئیں۔** ایک دفعہ استعمال کے کاغذی تولیے یا ہاتھ سکھانے والی مشین سے پوری طرح اپنے ہاتھ خشک کریں۔

جراثیم سے محفوظ اور صحتمند رہیں۔