



جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکیں

یہ سمجھا جاتا ہے کہ کوویڈ-۱۹ کا سبب بننے والا وائرس بنیادی طور پر ایک دوسرے سے قریبی ربط کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص تک اور ان بوندوں کے ذریعے جو متاثرہ شخص کے کھانسنے یا چھینکنے سے بنتی ہیں، ان سے پھیلتا ہے۔

حفظان صحت کے اصولوں پر عمل آپ کے بیمار ہونے اور بیماری پھیلانے کے خطرے کو کم کر دے گا۔

ہمیشہ یہ یقینی بنائیں کہ آپ درج ذیل کرتے ہیں:



استعمال شدہ ٹشو کو فوری طور پر کچرے دان میں پھینک دیں



اپنی کھانسی کو ڈھانپیں اور ٹشو میں یا اپنی اندر کی کہنی میں چھینکیں اور بعد میں اپنے ہاتھ دھوئیں



صابن اور پانی کے ساتھ یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹا ئزر سے اپنے ہاتھ باقاعدگی سے ۲۰ سے ۳۰ سیکنڈ تک دھوئیں



اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو گھر میں ہی رہیں اور معاشرتی سرگرمیوں یا بڑے اجتماعات سے اجتناب کریں



اپنی آنکھوں، ناک، اور منہ کو چھونے سے گریز کریں



جو لوگ بیمار ہیں ان سے قریبی ربط سے گریز کریں

اے سی ٹی میں کوویڈ-۱۹ سے متعلق مزید معلومات کیلئے، ملاحظہ کریں health.act.gov.au/novelcoronavirus