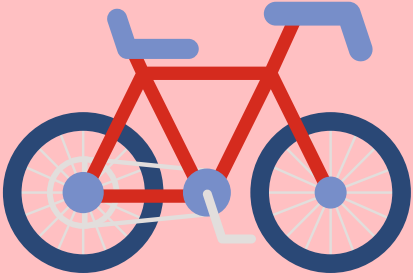


عوامی حفاظتی اقدامات

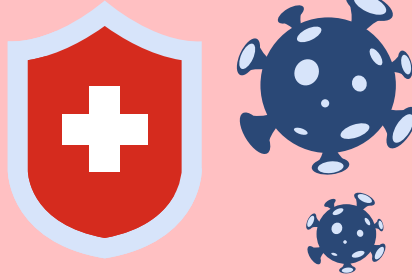
کووڈ-19 & سانس کے وائرسز (1)

پھیلاؤ کو روکنے کے لئے نکات

جب بھی ممکن ہو سماجی روابط گھر سے باہر رکھیں -
چہاردیواری کے اندر کی بہ نسبت باہر میل ملاقات رکھنا کم خطرے کا باعث ہے۔



چاہے آپ کو حال ہی میں کووڈ-19 انفیکشن ہوا ہو، اپنی ویکسینیشن کو لے کے تازہ ترین صورتحال سے آگاہ رہنا آپ کو مضبوط تر بائیپرڈ قوت مدافعت دیتا ہے



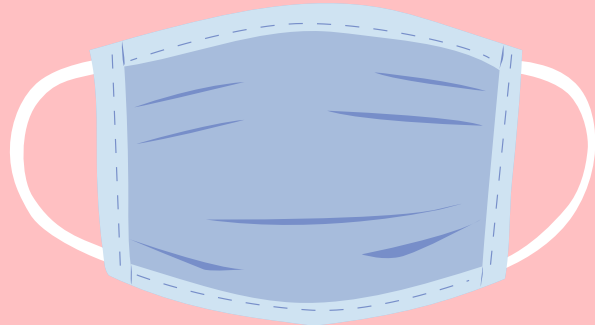
جب اہل ہوں، کووڈ-19 اور انفلوئنزہ کی وجہ سے سخت بیماری کے خلاف بہترین تحفظ کے لئے اپنی ویکسینیشن بشمول فال کووڈ-19 بوسٹر اور فلو-ویکسین کی تازہ ترین صورتحال سے آگاہ رہیں۔



اگر آپ بیمار ہیں یا آپ میں علامات ہیں تو گھر میں رہیں، چاہے علامات معتدل ہی کیوں نہ ہوں۔



اعلیٰ معیار اور بہترین فٹنگ کا ماسک پہنیں خاص طور پر چہاردیواری کے اندر اور ترتیب اور صورتحال کی بنیاد پر۔ اندرونی عوامی اجتماعات کی جگہوں پر ماسک پہننا سختی سے تجویز کیا گیا ہے، اور خاص طور پر اگر آپ ایسے لوگوں میں موجود ہوں جنہیں زیادہ خطرے کا سامنا ہو یا صحت کے حوالے سے کوئی خاص کیفیت ہو۔



ذریعہ: Toronto Public Health



SOUTH ASIAN
VACCINE
ENGAGEMENT
COLLABORATIVE



COUNCIL OF
AGENCIES SERVING
SOUTH ASIANS