



کورونا وائرس کوویڈ-19

کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے ، کمزور لوگوں سے کوکون کرنے کو کہا جا رہا ہے



سب سے زیادہ خطرہ والے لوگوں کیلئے ، ہم ایک خاص مشورہ دے رہے ہیں جسے کوکوننگ کہتے ہیں۔

ان لوگوں کی حمایت کرنا جو کوکوننگ کر رہے ہیں جب وہ اپنے گھر سے باہر ہوں

- < فاصلہ پر رہیں
- < ہر کسی کو چلنے کیلئے فاصلہ مہیا کریں
- < جسمانی تعلق سے گریز کریں
- < جو کوکوننگ کر رہا ہے اسکے لئے گاڑی مت چلائیں، کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے ہم سب کو ایک دوسرے سے فاصلے پر رہنے کی ضرورت ہے

مجھے کہاں مدد مل سکتی ہے؟

- < حکومت پر کاؤنٹی کونسل یا مقامی اتھارٹی سے کھانے ، اشیائے ضروریہ کی رسد اور ادویات تک رسائی کے لئے معاونت قائم کرنے کا بندوبست کر رہی ہے
- < ایک ٹیلیفون لائن اس نمبر پر مدد دے رہا ہے ، ALONE
- < ہفتے میں سات دن 0818 222 024
- < صبح 8 بجے سے 8 بجے تا پر
- < آپ معلومات اور مشورے کیلئے
- < سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ 1850 24 1850 HSE live

کورونا وائرس سے بچنے کے لئے ہر فرد کو ان 6 کلیدی اقدامات پر عمل کرنے کی ضرورت ہے



دھوئیں

آلودگی سے بچنے کے لئے آپ کے ہاتھ اچھی طرح اور اکثر



فاصلہ

اپنے آپ کو کم سے کم 2 میٹر (6 فٹ) دوسرے لوگوں سے دور رکھیں ، خاص طور پر وہ لوگ جو بیمار ہوسکتے ہیں



رکو

بیلو کہتے ہوئے یا دوسرے لوگوں کو سلام کہتے وقت مصافحہ کرنا یا گلے ملنا



صفائی

اور بار بار چھونے والی اشیاء اور سطح کو جراثیم کش کرنا



گریز کریں

بغیر دھونے ہوئے ہاتھوں سے آنکھوں ، ناک ، یا منہ کو چھونا



ڈھانپیں

کھانسنے ، چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو تھو یا آستین کے ساتھ اور استعمال شدہ تھو کو ضائع کریں

کسے کوکون کرنا چاہئے؟

- < وہ جنہیں کوویڈ-19 سے سب سے زیادہ خطرہ ہے ، ان میں یہ شامل ہیں:
- < ہر ایک جس کی عمر 70 یا اس سے زیادہ ہے <
- < ہر ایک جو رہائشی گھر یا طویل مدتی نگہداشت میں رہنے والا
- < ایسے افراد جن کی طبی حالت سنگین ہے جو انہیں کمزور بناتی ہیں ، جیسے:
- اعضا کی پیوند کاری کرنے والے ، مخصوص طرح کے کینسر میں مبتلا افراد) اپنے جی پی سے یا
- < www.hse.ie معلوم کریں) ، سانس کی سخت حالتوں ، انفیکشن کے خطرے کو بڑھانے والی نادر بیماریاں ، حاملہ خواتین جن کو دل کی اہم بیماری ہے۔

کوکوننگ کا کیا مطلب ہے؟

- < صحت عامہ کا مشورہ ان لوگوں کے لئے جو کوکوننگ کر رہے ہیں
- < ہر وقت گھر پر رہیں ، ماسوائے ورزش کے لئے اپنے گھر سے 5 کلومیٹر تک کے فاصلہ پر
- < اگر آپ گاڑی چلانے جا رہے ہیں، تو اپنے گھر سے 5 کلومیٹر تک کے فاصلہ پر رہیں اور اپنے ساتھ کسی ایسے کو لے کر جائیں جو آپ کے ساتھ کوکوننگ کر رہا ہو
- < ڈکانوں پر جانے سے گریز کریں
- < کھانے پینے یا ادویات کی ترسیل کے دروازے پر چھوڑنے کا بندوبست کریں
- < اگر آپ کے پاس باغ ہے یا بالکونی ہے تو ، تازہ ہوا کے لئے باہر وقت گزاریں
- < اگر آپ کو رسائی حاصل ہے تو لوگوں سے فون یا آن لائن رابطہ رکھیں
- < زیادہ سے زیادہ اٹھ کر اور چلتے ہوئے اپنے آپ کو متحرک رکھیں
- < گھر کے اندر جن چیزوں سے آپ لطف اٹھاتے ہوں ان میں وقت گزارنے کی کوشش کریں
- < ضروری دیکھ بھال کرنے والے کے علاوہ ، اپنے گھر آنے والوں کو مت آنے دیں

ورزش کے لئے باہر جانا

- < جب باہر ہوں تو اپنے آپ کو کم سے کم 2 میٹر (6 فٹ) دوسرے لوگوں سے دور رکھیں
- < جب سیر کیلئے گھر سے باہر جائیں، تو لوگوں سے جسمانی تعلق سے گریز کریں
- < اپنے ہاتھوں سے سطحوں کو مت چھوئیں
- < گھر واپسی پر اپنے ہاتھوں کو دھوئیں
- < اگر آپ کسی حفاظتی رہائش میں رہ رہے ہیں ، تو اپنے کیریئر سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کے لئے کیا محفوظ ہے۔
- < اگر آپ پریشان ہیں تو ، اپنے جی پی سے مشورے کے لئے بات کریں
- < اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جس کو کوکون کرنے کی ضرورت ہے اگرچہ یہ مشکل ہے ، اپنے گھر کے کمزور لوگوں سے 1 میٹر دور رہنے کی کوشش کریں۔

کورونا وائرس سے تحفظ یہ ہمارے ہاتھ میں ہے

روزمرہ کی معلومات کیلئے

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie پر جائیں