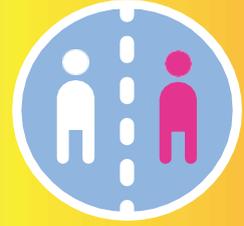
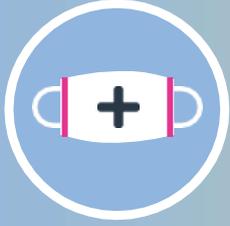




محفوظ طریقے سے شروع کریں



اپنے ہاتھ دھوئیں

ہر کوئی ایک دوسرے میں ہمیشہ حفاظتی فاصلہ رکھیں

ماسک کا استعمال کریں

اپنے ہاتھ دھوئیں

یہاں تک کہ اگر آپ کے ہاتھ صاف نظر آتے ہیں تو ، انہیں اکثر الکوحولک جیل (30 سیکنڈ) یا صابن اور پانی (60 سیکنڈ) سے دھوئے

اگر آپ کے ہاتھ نمایاں طور پر گندے ہیں تو ، انہیں صابن اور پانی سے دھوئے

ہر حصے کو صحیح طریقے سے دھوئے: ہتھیلی ، اوپر والا حصہ ، اپنی انگلیوں کو جوڑیں اور اپنے انگوٹھے کو مت بھولنا!

اپنی آنکھوں ، ناک اور منہ کو اپنے ہاتھوں سے مت چھونا

ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئے:

- کھانسی یا چھینکنے کے بعد
- جب ہی آپ اپنے گھر داخل ہو
- کھانا تیار کرنے وقت ، خاص طور جب وہ کچا یا تازہ ہو
- کھانا کھانے سے پہلے
- ہاتھ روم کے استعمال کرنے کے بعد
- اگر آپ نے کسی مریض کی دیکھ بھال کی ہے
- جانوروں کو ہاتھ پھرنے کے بعد
- کوڑے دان کو چھونے کے بعد
- بیلک ٹرانسپورٹ کے استعمال کرنے کے بعد
- ماسک کو پہننے سے پہلے یا اتارنے کے بعد یا اگر آپ نے اسے چھوا ہوگا