

COVID-19

ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ایک فرد سے دوسرے فرد تک پھیلاؤ کے بڑھتے ہوئے شواہد کی وجہ سے اس وقت ٹیکساس میں عام لوگوں کو COVID-19 ہونے کا مجموعی خطرہ بڑھ گیا ہے

URDU

روک تھام

انفیکشن کی روک تھام کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس وائرس کے رابطے میں آنے سے بچنے کے لئے احتیاطی تدابیر کو اپنایا جائے، جو اُن احتیاطی تدابیر کی مانند ہی ہیں جو آپ فلو سے بچنے کے لئے اپناتے ہیں:

- اپنے ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی میسر نہیں ہے تو، الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں
- ہاتھ دھوائے بغیر ان سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں
- ان لوگوں سے قریبی رابطہ کرنے سے گریز کریں جو بیمار ہیں
- جب بیمار ہوں تو گھر پر ہی رہیں
- کسی ٹشو کے ساتھ اپنی کھانسی یا چھینک چھپائیں، پھر ٹشو کو کوڑے دان میں پھینک دیں
- اکثر چھوئی جانے والی اشیاء اور سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں
- جب دوسروں کے آس پاس ہوں یا کسی کاروبار میں ہوں تو اپنا چہرہ ڈھانپیں

مزید معلومات کے لئے، براہ کرم ملاحظہ کریں:

www.AustinTexas.gov/COVID19



یہ کیسے پھیلتا ہے؟

کورونا وائرس عام طور پر اس طرح متاثرہ شخص سے دوسروں تک پھیلتا ہے:

- کھانسی کرنے اور چھینکنے سے ہوا میں پھیلنے والی سانس کی بوندیں
- قریبی ذاتی رابطہ، جیسے چھونا یا مصافحہ کرنا
- کسی ایسی چیز یا سطح کو چھونا جس پر وائرس ہو، پھر اپنے ہاتھوں کو دھونے سے پہلے اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونا

علامات

تصدیق شدہ انفیکشن والے مریضوں کو جملہ علامتوں کے ساتھ ساتھ معمولی سے لے کر شدید سانس کی بیماری ہوتی ہے:

- بخار
- کھانسی
- سانس میں کمی
- بہتی ناک
- سونگھنے کے عمل / ذائقہ کا فقدان
- گلے کی سوزش
- اسپہال

اگر آپ ان علامات کا سامنا کر رہے ہیں تو اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔

کسی بھی ممکنہ پھیلاؤ کو روکنے کے لئے اپنے ڈاکٹر کے دفتر یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانے سے پہلے فون کرنا یقینی بنائیں۔