

# دائمی بیماری اور COVID-19 کے بارے میں اہم معلومات

## اپنے آپ کو کیسے بچایا جائے

اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں



اپنے اور دوسروں کے درمیان 6 فٹ یا اس سے زیادہ کا فاصلہ بنائیں رکھیں



بار بار چھوئے جانے والی سطحوں کو صاف کریں اور جراثیم کش بنائیں



غیر دھلے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں



اگر ممکن ہو تو گھر پر ہی رہیں اور عوام کے درمیان چہرہ ڈھانپ کر رکھیں



COVID-19 سے کوئی بھی بیمار ہوسکتا ہے، لیکن عمر کے ساتھ ساتھ اس میں مبتلا ہونے کے امکان بڑھتے جاتے ہیں۔ اگر آپ درج ذیل میں سے کسی بیماری کا شکار ہیں تو آپ کو بھی شدید بیماری کا بہت زیادہ خطرہ لاحق ہے:

- دمہ یا پھیپھڑوں کی بیماری
- دل کی بیماری
- گردے کی بیماری
- جگر کی بیماری
- ذیابیطس
- شدید موٹاپا
- کمزور قوت مدافعت

## COVID-19 کے دوران اپنی دائمی بیماری کا کیسے خیال رکھیں

- اپنی مجوزہ دوائیں وقت پر اور آپ کے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کی ہدایت کے مطابق لیں (اگر آپ فارمیسی یا کلینک نہیں جا سکتے ہیں تو ادویات کی اضافی فراہمی حاصل کرنے کے بارے میں پوچھیں)
- اگر آپ کو ہائپر ٹینشن ہے تو اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کریں یا ذیابیطس ہونے کی صورت میں بلڈ شو کی پیمائش کریں
- ڈاکٹروں کے پاس اپنی اپائنٹمنٹ پر ضرور جائیں، خواہ شخصی طور پر یا ٹیلی میڈیسن کے ذریعہ، اور وہ جو بھی لیب یا ریڈیولاجی ٹیسٹ کا سچھاؤ دیں، انہیں ضرور کروائیں
- اپنی دائمی بیماری کی حالت کو بہتر بنانے میں مدد کے لئے صحت مندانہ انتخابات کریں (جیسے: تمباکو کا استعمال ترک کرنا، زیادہ سے زیادہ جسمانی سرگرمی کرنا، اور متناسب غذا تناول کرنا)