

# موسم گرما کی سرگرمیوں کے دوران محفوظ رہنے کے لئے سفارشات

URDU

COVID-19 کے لئے عمومی حفظان صحت کی ہدایت کے علاوہ، ہم مندرجہ ذیل سرگرمیوں کے دوران اضافی حفاظتی اقدامات پر عمل کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔

## کیمپنگ



- اگر باہر کسی جگہ اور الگ تھلگ ہو تو اس میں کم خطرہ لاحق ہوتا ہے
- خیموں میں ایک ساتھ سونے سے خطرہ لاحق ہوتا ہے
- اگر آپ کسی گروپ کے ساتھ جاتے ہیں تو، اس بات کو یقینی بنائیں کہ انہوں نے کیمپنگ سے پہلے ہی علامات چیک کر لی ہیں اور وہ سرگرمی کے دوران معاشرتی فاصلہ برقرار رکھتے ہیں

## تیراکی

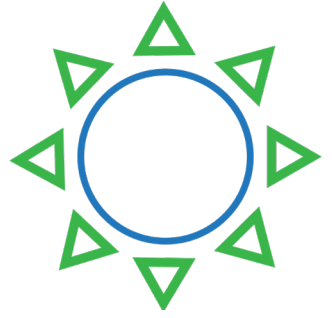


- باہر کسی جگہ تیراکی کرنا خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے
- ہجوم سے بچنے کے لئے صبح یا سہ پہر کے وقت جائیں
- ایسے ساحل یا تالاب تلاش کریں جس میں لوگوں کو سیٹ اپ کرنے کے لئے مقامات کی نشاندہی کی گئی ہو
- پانی سے باہر ہونے کی صورت میں کپڑے کے نقاب سے چہرے کو ڈھانپیں۔ براہ کرم تیراکی کرتے وقت نقاب نہ پہنیں کیونکہ اس سے سانس لینے میں دشواری ہوسکتی ہے

## گھر سے باہر ورزش



- ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جن میں سماجی دوری کو برقرار رکھنا ممکن ہو جیسے گولف اور ٹینس
- باہمی رابطوں والے کھیلوں میں زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے جیسے ساکر، فٹ بال یا باسکٹ بال
- دوڑتے وقت، پُر ہجوم راستوں سے پرہیز کریں



- کیمپرز کے چھوٹے گروپوں کی تلاش کریں جو ہر روز سارا دن ساتھ رہتے ہوں
- بیرونی سرگرمیوں کو ترجیح دینے والے کیمپوں کی تلاش کریں
- کیمپرز کو چاہئے کہ وہ کھلونوں، ذاتی سامان، سپلائیز اور سازوسامان جیسی چیزوں کو شیئر نہ کریں
- کیمپرز ایک ہی مقامی جغرافیائی علاقے، جیسے شہر، قصبہ، گاؤں، یا برادری سے ہونے چاہئے
- اپنا کھانا اور پانی ساتھ لائیں، اور دوسروں کے ساتھ شیئر نہ کریں
- ڈسپوز ایبل کھانے کے برتنوں کا استعمال کریں
- لیٹے وقت، اس بات کو یقینی بنائیں کہ کیمپرز کے لیٹنے کے میٹ بچوں کے مابین الگ الگ تقسیم کر دئے گئے ہیں اور وہ شیئر نہیں ہو رہے ہیں، اور کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں
- صرف وہیں گھر سے باہر کی سرگرمیوں کو ترجیح دیں جہاں سماجی دوری کو برقرار رکھا جاسکتا ہو
- جو بھی بیمار ہے اسے گھر پر ہی رہنا چاہئے

## نوجوانوں کے کھیل

- کسی ٹیم کی تعداد سے خطرے کا تعین ہوتا ہے، 10 افراد سے زیادہ کے گروپوں میں شامل ہونے سے گریز کریں
- متعدد کھلاڑیوں کے مابین سامان شیئر کرنے سے گریز کریں
- کھلاڑیوں کے بات چیت کرنے کے وقت کو کم سے کم کریں
- مختلف جغرافیائی علاقوں سے تعلق رکھنے والی ٹیموں کے مابین مقابلے سے گریز کریں۔
- بڑی ٹیمیں بنا کر کھیلنے سے پرہیز کریں
- غیر ضروری زائرین، شائقین اور رضاکاروں کو محدود کریں۔ ان سب کو ماسک پہننا چاہئے



## اپنی اور دوسروں کی حفاظت کیسے کریں



عوام کے درمیان اپنا  
چہرہ ڈھانپیں



ہاتھ دھوائے بغیر ان  
سے اپنی آنکھوں، ناک  
اور منہ کو چھونے سے  
گریز کریں



اکثر چھوئی جانے والی  
سطحوں کو صاف اور  
جراثیم سے پاک کریں



اپنے اور دوسروں کے  
درمیان 6 فٹ یا اس سے  
زیادہ کی دوری برقرار  
رکھیں



اپنے ہاتھوں کو کم از  
کم 20 سیکنڈ تک  
صابن اور پانی سے  
دھوئیں