



SCHOOL EDUCATION DEPARTMENT  
Govt Of The Punjab

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری  
ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب

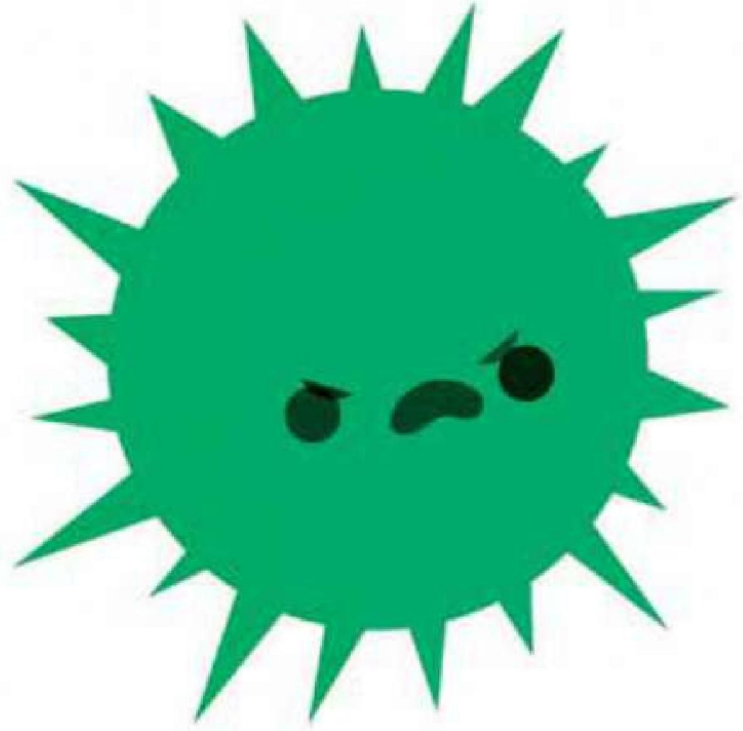


# آؤ جانیں کورونا وائرس سے بچاؤ کے طریقے

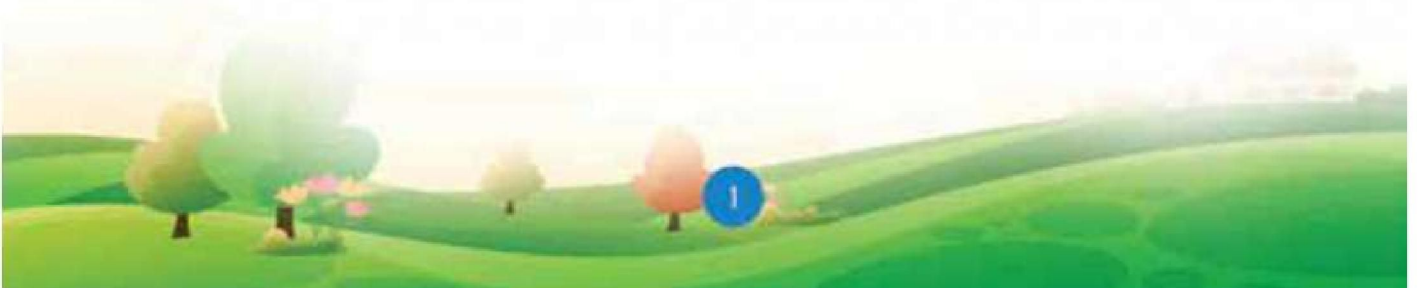


بچوں کے لیے آگاہی کتابچہ





گھانسی یا چھینک کے سہا تھہ خارج ہونے  
والی بونڈیس یا ڈرات  
وائرس کی دوسروں تک منتقلی کا باعث بنتا ہے



اگر آپ کسی کو کھانستے یا چھینکتے دیکھیں تو



کھانسنے یا چھینکنے والے شخص سے  
کم از کم 1 میٹر تک دور رہیں

1 میٹر

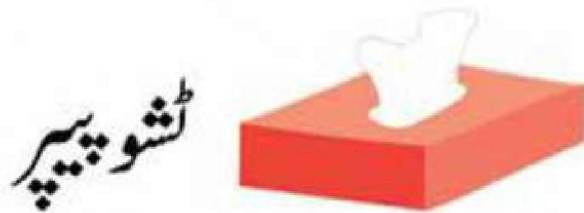
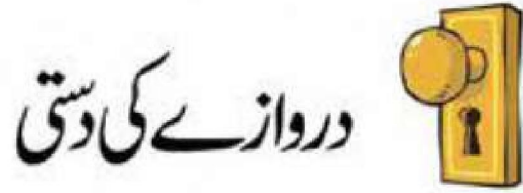


ماسک کا استعمال صرف  
بیمار لوگوں کے لیے ضروری ہوتا ہے



مریض کے منہ پاناک سے نکلنے والے  
ذرات سے اس کے زیر استعمال چیزیں بھی  
آلودہ ہو سکتی ہیں

جیسے





اگر آپ آلودہ چیزوں کو  
چھو لیتے ہیں اور بغیر دھوئے



آنکھیں مسل لیتے ہیں

ناک چھو لیتے ہیں



تو آپ سب بیمار ہو سکتے ہیں



آگے آنے والی احتیاطی تدابیر  
آپ کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھ سکتی ہیں



کہنیوں تک ہاتھوں کو دھوئیں

1



سیکند تک ہاتھ دھوئیں



انگلیوں کے درمیان صابن لگائیں



ہتھیلیوں کو رگڑ کر دھوئیں



پہلے ہاتھوں پر پانی اور صابن لگائیں



کلائیوں تک ہاتھوں کو دھوئیں



ہاتھوں کے پیچھے

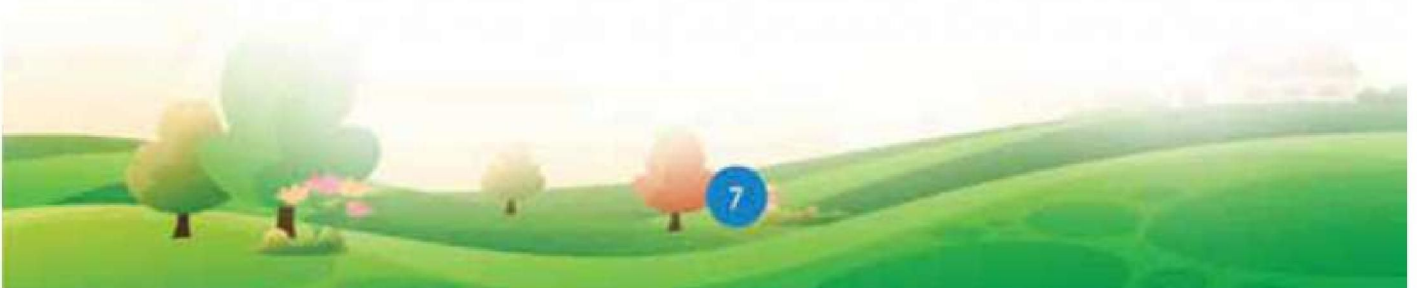


انگوٹھے اور ہتھیلی کے درمیان والی جگہ

2



پر ہجوم جگہوں پر جانے سے گریز کریں





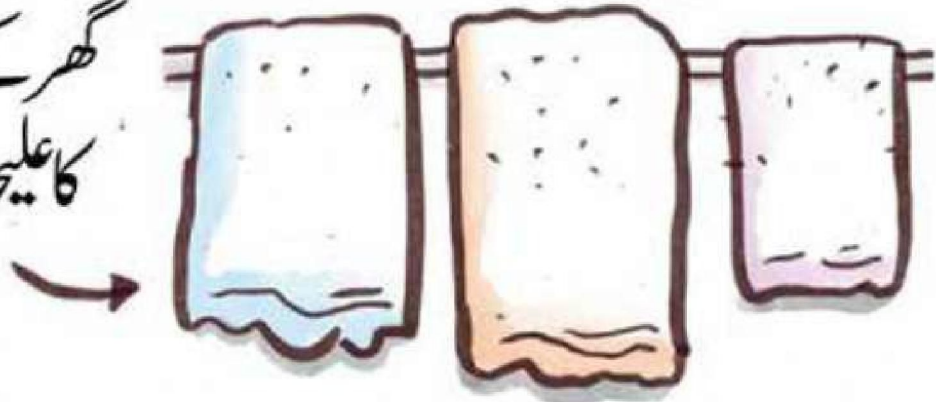
کھانے پینے کے برتن، ذاتی استعمال  
کی چیزیں، تولیہ علیحدہ رکھیں

3

کھانے کے لیے  
چمچ استعمال کریں



گھر کے ہر فرد  
کا علیحدہ تولیہ

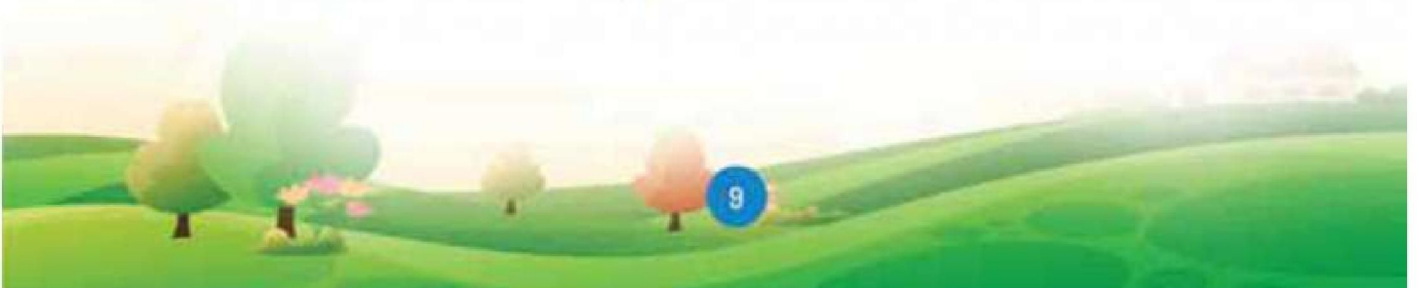


کھانستے یا چھینکتے وقت  
منہ کو کہنی سے ڈھانپ لیں

4



تاکہ دوسرے آپ کے منہ یا ناک  
سے نکلنے والے جراثیم سے محفوظ رہیں



5

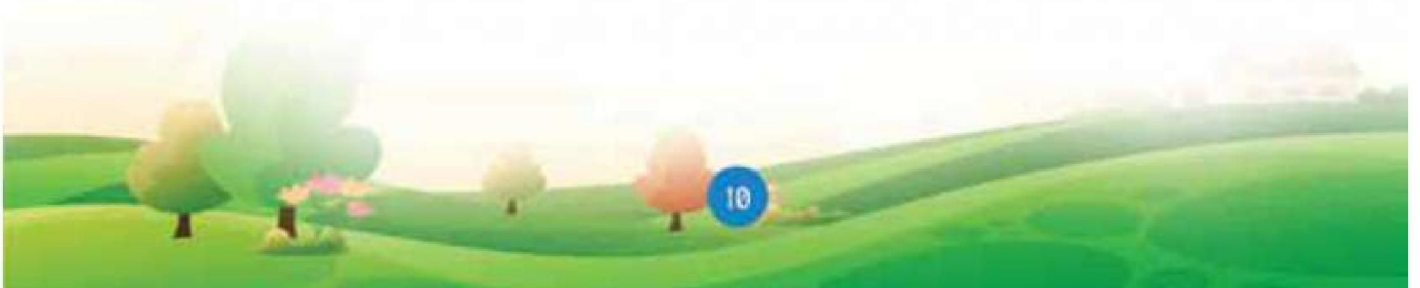
اور آخر میں

ہمیشہ صابن سے ہاتھ  
دھونے کی عادت اپنائیں

---

اگر آپ بیمار ہیں تو سکول مت جائیں  
اور گھر پر آرام کریں

---



## مصافہ اور احتیاطی تدابیر

ممکنہ خطرات کے پیش نظر، طالب علموں کو ہاتھ ملانے اور گلے ملنے میں احتیاط کرنی چاہیے

## وہمان شیک ملن

طلبا کو ممکنہ خدشات کے پیش نظر، تفریح متبادل کے طور پر مصافحہ کرنے کے بجائے پیروں پر ٹیپ کرنے کی ترغیب دیں

## اضافی خطرات کی اطلاع دینا

متاثر ہونے کی صورت میں طلبہ اپنے قریبی ہیلتھ سنٹر سے رابطہ کریں





# محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب



0800-99000



@PSHDepartment



@PSHDept

