

# پھل فروٹ توڑنے کی مہم میں کام کرنے والے افراد کے لیے رہنمائی



## ذاتی صفائی کے معمولات



اپنے ہاتھ صاف ستھرے رکھیں  
اور اپنا ناخن تراش کر رکھیں



اپنے چہرے کو مت چھوئیں  
(آنکھیں، ناک، منہ)



کھانسی یا چھینکتے وقت  
اپنا منہ ڈھانپ لیں



ہر روز  
نہائیں

## کام کی جگہ پر صفائی کے معمولات



حفاظتی ماسک  
استعمال کریں



صابن سے ہاتھ دھوئیں  
اور ہاتھوں کو بار بار  
سینیٹائز کریں



دوسروں سے 1.5 میٹر کا  
حفاظتی فاصلہ رکھیں



استعمال سے پہلے اور بعد میں  
کمرے سے زیادہ سے زیادہ  
تازہ ہوا گزاریں

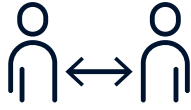


ایک دوسرے کے  
برتن استعمال نہ کریں

## مشترکہ استعمال کی جگہوں اور رہائش گاہوں میں صفائی کے معمولات



ہجوم بننے سے اجتناب کریں  
اور ایک ہی جگہ کے استعمال میں  
افراد کی حد اور باریاں مقرر



لباس بدلنے، کھانے اور  
آرام کرنے کی جگہوں پر  
1.5 میٹر کا باہمی فاصلہ رکھیں



صابن سے ہاتھ دھوئیں اور  
ہاتھوں کو بار بار  
سینیٹائز کریں



ایک دوسرے کے  
برتن استعمال  
نہ کریں



مشترکہ استعمال کی جگہوں  
کو جراثیم کش محلول سے  
صاف کریں اور مسلسل  
تازہ ہوا گزاریں

## نقل و حرکت کے لیے صفائی کے معمولات



نقل و حرکت کے انفرادی ذرائع  
کے استعمال کو فروغ دیں  
(بائی سائیکل)



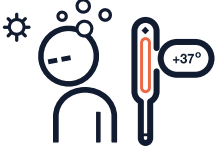
دوسروں سے فاصلہ رکھنے کی بھرپور کوشش کریں  
حفاظتی ماسک کا استعمال کریں  
شیشوں کو کھلا رکھیں

30 مارچ 2021ء

# پھل فروٹ توڑنے کی مہم میں کام کرنے والے افراد کے لیے رہنمائی



## وائرس Sars-Cov-2 کی علامات کیا ہیں؟



بخار

(37 ڈگری سے زیادہ)



کھانسی



سر  
درد



سونگھنے یا ذائقے

کی حس ختم ہو جانا



تھکاوٹ

سانس لینے میں دشواری  
گردن کا درد  
پٹھوں کا درد  
پے/الٹی یا دست آنا  
مجموعی بے چینی کی کیفیت

## اگر مجھ میں Covid-19 کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟



اپنے ابتدائی مرکز صحت  
سے رابطہ طلب کریں

061/Salut  
Respon

061 پر رابطہ کریں

La meva  
/Salut

میں LaMevaSalut  
کے ذریعے  
آن لائن سوال کریں۔

## اگر میرا کورونا وائرس کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟



آپ کے بنیادی مرکز صحت  
کے ذریعے آپکو مطلع کیا جائے گا



بنیادی نظام صحت سے  
کوویڈ وباء سے متعلقہ ماہرین  
آپ کی مکمل رہنمائی کریں گے



آپ کو گھر پر قرنطینہ اختیار کرنا ہوگا  
اور اس وقت تک جاری رکھنا ہوگا  
جب تک ڈاکٹرز آپ کو کہیں

La meva  
/Salut

اگر آپ نے ابھی تک اکاؤنٹ نہیں بنایا  
تو آپ اس لنک کے ذریعے اندراج کر سکتے ہیں۔  
[lamevasalut.gencat.cat/alta](https://lamevasalut.gencat.cat/alta)



مزید معلومات کے لیے یہ ویب سائٹ دیکھیں: [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)



Diputació de Lleida

La força dels municipis



Generalitat  
de Catalunya

/Salut