

# كروناواترس

سے بچاؤ کے طریقے

1 کھانسے یا چھینکنے والے شخص سے کم از کم 1 میٹر تک دورر ہیں۔





## 2 کھانسے اور چینکئے کیلئے ٹشو پیپر کا استعمال کریں اورایک باراستعمال کے بعداس ٹشو پیپر کو بھینک دیں۔









### اگرآپآلوده چیزوں کوچھولیتے ہیں اور بغیر دھوئے: . اوربغیر دھوئے:

ہے ہو لیتے ہیں ہے ناک چھو لیتے ہیں ہے





تو آپ سب بیمار ہو سکتے ہیں۔

4 پُر ہجوم جگہوں پرجانے سے گریز کریں۔





#### **5** دونوں ہاتھوں کوسلسل **20 سیکنٹر** تک صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

#### باتھ دھونے کا طریقہ:



🖈 پہلے ہاتھوں پر پانی اور صابن لگائیں۔

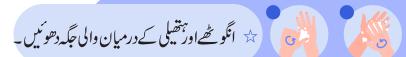








انگلیوں کے درمیان صابن لگائیں۔





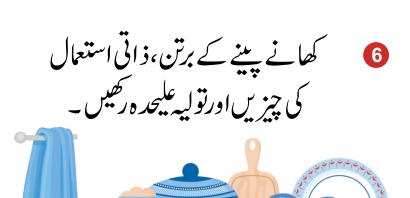


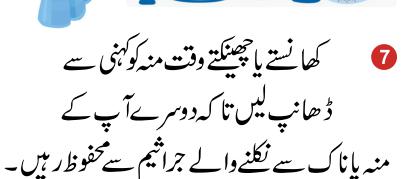




ہ ہاتھوں کے پیچھے صابن لگائیں۔ کلائیوں تک ہاتھوں کو دھوئیں۔

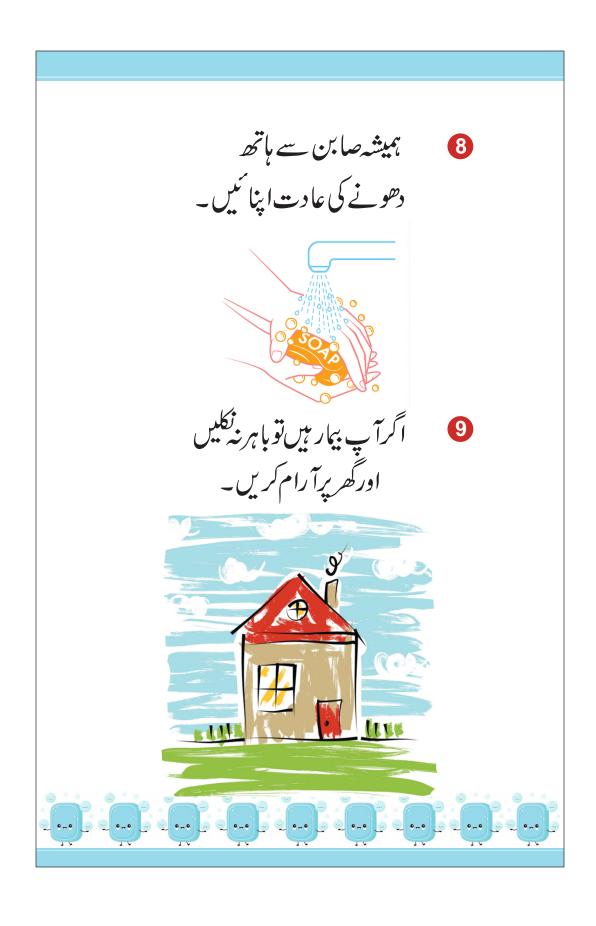














#### Guidance & Counseling Cell