പന്നിപ്പനി (എച്ച്1 എൻ1) (ایچ ون این ون) سوائن فلو ٹائپ اے

സ്വയവും മറ്റുള്ളവരേയും എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം

کس طرح اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں

چھینکتے یا کھانستے وقت اپنی ناک و منہ کو ٹشو سے ڈھنک لیں

ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂക്കും വായയും, ഉപയോഗിച്ച് കളയാവുന്ന ടിഷ്യൂ കൊണ്ട് പൊത്തിപ്പിടിക്കുക.

استعمال کے فوراً بعد مستعمل ٹشو کو احتیاط سے پھینک دیں

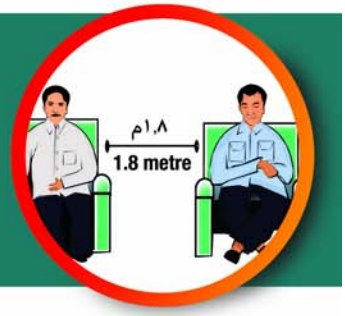
ഉപയോഗത്തിനു ശേഷം ടിഷ്യൂ ശരിയായ രീതിയിൽ കളയുക.

ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے دھویں

കൈ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുക.

فلو کی طرح علامات نظر آنے پر ڈاکٹر سے رجوع کریں

നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷത്തിന്റെ ലക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം വൈദ്യോപദേശം തേടുക.



فلو کی علامات ظاہر ہونے پر اوروں سے ۱.۸ میٹر کا فاصلہ رکھیں

നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷത്തിന്റെ ലക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും ചുരുങ്ങിയത് 1.8 മീറ്റർ അകലത്തിൽ നിൽക്കുക.

فلو کی علامات ظاہر ہونے پر گھر پر ہی آرام کریں دفتر، اسکول یا پھر پبلک پلیس پر نہ جائیں

നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷത്തിന്റെ ലക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ ജോലിസ്ഥലം, സ്കൂൾ തുടങ്ങി ജനനിബിഡമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകാതെ വീടുകളിൽ തന്നെ കഴിയുക.

مسافہ کرنے، گلے ملنے یا بوسہ لینے سے پرہیز کریں

മറ്റുള്ളവരെ സ്വാഗതം ചെയ്യുമ്പോൾ ആലിംഗനം, ചുംബനം, ഹസ്തദാനം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

بغیر دُھلے ہاتھوں سے آنکھ، ناک یا منہ کو نہ چھویں

കൈ കഴുകാതെ കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക... ഞങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു... ലോകം ശ്രദ്ധിക്കട്ടെ... اپنا خیال رکھیں... ہم آپکا خیال رکھتے ہیں... دنیا خیال کرتی ہے...

وزارة الصحة
MINISTRY OF HEALTH

هيئة الصحة - أبوظبي
Health Authority- Abu Dhabi

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

World Health Organization

ഹോട്ട് ലൈൻ
ہاٹ لائن
800358