

നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ സ്വയം സംരക്ഷിക്കാം

اپنی حفاظت کس طرح کریں



ان افراد کو گلے نہ لگائیں اور بوسہ نہ لیں جن میں فلو جیسی علامات موجود ہوں
 ഏറ്റവും زیادہ എങ്ങനെ വകുപ്പുകൾ ഉള്ളവരെ ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതും ചുംബിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക



بغیر ڈھلے ہاتھوں سے آنکھ، ناک یا منہ کو نہ چھویں
 കൈകൾ കഴുകാതെ കണ്ണു، മൂക്ക്، വായ എന്നിവ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.



فلو کی طرح علامات نظر آنے پر ڈاکٹر سے رجوع کریں
 നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷത്തിന്റെ ലക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം വൈദ്യോപദേശം തേടുക.

മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം

دوسروں کی حفاظت کس طرح کریں



استعمال کے فوراً بعد مستعمل ٹشو کو احتیاط سے پھینک دیں
 ഉപയോഗത്തിനു ശേഷം ടിഷ്യൂ ശരിയായ രീതിയിൽ കളയുക.



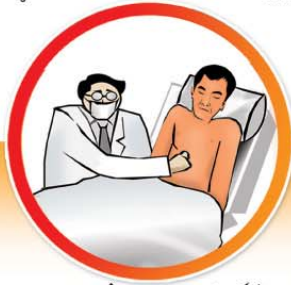
چھینکنے یا کھانسنے وقت اپنی ناک و منہ کو ٹشو سے ڈھنک لیں
 ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂക്കും വായയും ഉപയോഗിച്ച് കളയാവുന്ന ടിഷ്യൂ കൊണ്ട് പൊത്തിപ്പിടിക്കുക.



اگر آپ میں فلو جیسی علامات موجود ہوں تو دوسرے افراد سے مناسب فاصلہ بنانے کی کوشش کریں
 നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും زیادہ വകുപ്പുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കുക



اگر آپ میں فلو جیسی علامات موجود ہوں تو مکمل صحت یابی تک گھر پر آرام کریں
 നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും زیادہ വകുപ്പുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പുർണ്ണമായും ഭരണമാകുന്നത് വരെ വീട്ടിൽ വിശ്രമിക്കുക



فلو کی طرح علامات نظر آنے پر ڈاکٹر سے رجوع کریں
 നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷത്തിന്റെ ലക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം വൈദ്യോപദേശം തേടുക.

എച്ച് 1-എൻ 1) ഏറ്റവും നേരിട്ടിരിക്കുന്ന രോഗിയെ അറവുവോ പ്രചരണ പരിപാടി നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കുക.. ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു.. ലോകം ശ്രമിക്കട്ടെ

(ایچ ون این ون) فلو کے خلاف ہم برائے قومی واقتضیٰ اپنا خیال رکھیں.. ہم آپ کا خیال رکھتے ہیں.. دنیا خیال کرتی ہے



صحت لائن
 800358

