

**Alert Level 3 – what you need to do to stay safe and keep well.**  
الرتھ لیول 3 - محفوظ رہنے اور صحت مند رہنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

1<sup>st</sup> September 2021



بچے گھر پہ پڑھتے رہے۔ بڑے اپنا کام گھر سے جاری رکھیں (سوائے ضروری کارکنوں کے)



اپنے گھر تک محدود رہے۔



اگر ضروری اشیاء ( سپر مارکیٹ، فارمیسی) کے لیے باہر جانا ہو تو آپس میں 2 میٹر کا فاصلہ رکھے۔



الرتھ لیول 3 میں اگر آپ گھر سے باہر جاتے ہیں تو ماسک کا استعمال لازمی ہے



اگر آپ کو کووڈ 19 کے علامات ہیں تو اپنا ٹیسٹ کروائیں۔

علامات مندرجہ ذیل ہوسکتے ہیں:

- کھانسی
- بلند درجہ حرارت (کم از کم 38°)
- سانس کی قلت یا سانس لینے میں دشواری۔
- گلے کی سوزش
- چھینکنا اور ناک کا بہنا
- عارضی طور پر سونگھنے کی صلاحیت سے محروم ہونا

مزید معلومات کے لیے ہیلتھ لائن 08003585453 یا اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

اجتماعات میں جانے سے گریز کریں  
سوائے جنازے، تانگیہنگا اور شادیوں  
کے۔ 10 سے زیادہ لوگوں کے اجتماعات  
نہ کریں۔



آپ اپنے قریبی علاقے میں چہل قدمی کر سکتے ہیں۔



آپ آن لائن شاپنگ یا "کلک اینڈ کلیکٹ شاپنگ" کر سکتے ہیں۔



مسلسل ہاتھ دوہتے رہیں۔ کھانستے اور چھینکتے وقت اپنے کہنی کا استعمال کریں۔



اگر آپ باہر جاتے ہیں تو کیوں آر کوڈ سکینر استعمال کریں۔

