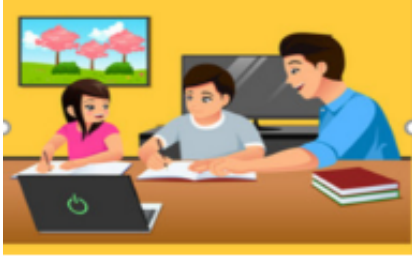


Alert Level 4 – what you must do to stay safe and keep well

الرت لیول 4 - محفوظ رہنے اور صحت مند رہنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے



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۔



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



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۔

آپ اپنے قریبی علاقے میں چہل قدمی کر سکتے ہیں۔

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

اجتماعات میں جانے سے گریز کریں

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

