

حکومت نے پورے نیوزی لینڈ سے  
کہا ہے کہ وہ گھر میں ہی رہیں  
(خودتنہائی میں رہنا)۔  
اس سے جانیں بچیں گی۔

## کوویڈ-19 ہم متحد ہیں

خود کو تنہائی میں رکھنا ہی سب سے بہتر کام ہے جسے ہم کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے کر سکتے ہیں۔ اب آپ کو کوئی ملنے نہیں آسکتا یہاں تک کہ قریبی دوست اور خاندان والے بھی نہیں

سب کو اب گھر میں ہی رہنا چاہیے۔  
آپ صرف ان لوگوں کے ساتھ ہی رابطہ کر سکتے ہیں جس  
کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔ آپ کے گھر والے۔  
آپ صرف گھر تب چھوڑ سکتے ہیں



- ضروری کام کرنے کے لئے، جیسے گروسری خریدنا یا ڈاکٹر کے پاس جانا
- اگر آپ کسی ضروری خدمت کے لئے کام کرتے ہیں تو، کام پر جائیں
- سیر کے لئے جائیں، یا ورزش کریں اور قدرت سے لطف اٹھائیں
- اگر آپ اپنا گھر سے باہر جاتے ہیں تو، آپ کو دوسروں سے بروقت 2 میٹر کا فاصلہ رکھنا ہے۔

2 میٹر



### اپنے ہاتھوں کو دھو لیں!

- صابن آپ کی جلد پر وائرس کو مار دیتا ہے اپنے حفاظتی بلبلے کو پہاڑ کر
- اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ یا اس سے زیادہ صابن اور سینٹیڈاز سے دھوئیں
- اسے باقاعدگی سے کریں - جیسے۔ جب آپ گھر پہنچیں گے، کھانا سے پہلے اور بعد میں، بیمار یا کمزور لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے کے بعد۔



گھر پر رہنے کے بارے میں مزید مشوروں کے لئے ملاحظہ کریں

# گھر میں رہنا

گھر میں رہنا ہم میں سے کچھ کے لئے ایک بڑی تبدیلی ہوسکتی ہے

وقت کو گزارنے کے لئے آپ کچھ آسان چیزیں کرسکتے ہیں:

اگر آپ کوویڈ-19 کے بارے میں معلومات چاہتے ہیں تو ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اسے قابل اعتماد ادارے سے حاصل کریں۔ جیسے حکومتی ذرائع - [health.govt.nz](http://health.govt.nz) یا [covid19.govt.nz](http://covid19.govt.nz)

کوویڈ-19 کے بارے میں مسلسل تازہ ترین خبروں کو دیکھنے سے گریز کریں۔ دن میں ایک بار معلومات حاصل کرنے کے لئے قابل اعتماد وسیلہ سے معلومات لیں۔

ان چیزوں پر قابو رکھیں جن پر آپ قابو رکھ سکتے ہیں ، جیسے۔ اپنے معمول کو برقرار رکھیں ، اچھی طرح سے کھائیں ، نیند لیں اور وہ کام کریں جس سے آپ کو خوشی ملتی ہے۔

ان لوگوں سے رابطے میں رہیں جو آپ کے لئے اہم ہیں ، جیسے فون ، انٹرنیٹ ، یا خط لکھیں!

نوٹ: خود کو یاد دلائیں کہ اس صورتحال میں تناؤ محسوس کرنا ٹھیک ہے۔ غیر معمولی صورتحال میں ایسا محسوس کرنا بالکل نارمل ہے۔

اپنے آپ سے اور دوسروں کے ساتھ بھی مہربانی کریں ، جیسے۔ گانا ، ہنسنا ، پڑھنا یا اچھی فلم دیکھنا۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو علامات ہیں تو ہیلتھ لائن پر کال

کریں **08003585453** پر یا اپنے مقامی ڈاکٹر کو فون کریں۔

اہم علامات یہ ہیں: بخار (38 ° C) ،

کھانسی ، سانس لینے میں دشواری ، چھینکیں یا ناک بہنا



NEW ZEALAND  
**RED CROSS**  
RIPEKA WHERO AOTEAROA

کوویڈ-19  
ہم متحد ہیں