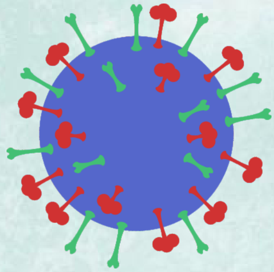
GOHAR PUBLISHERS

بچوں کے لیے

آگاہی کتابچہ

آؤ جانیں

کورونا وائرس سے بچاؤ کے طریقے



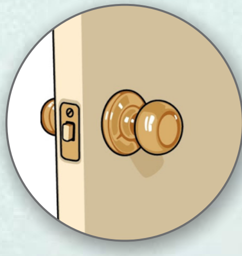
کھانسی یا چھینک کے ساتھ خارج ہونے

والی بوندیں یا ذرّات

وائرس کی دوسروں تک منتقلی کا باعث بنتا ہے۔

مریض کے منہ یا ناک سے نکلنے والے ذرات سے اس کے زیر استعمال چیزیں بھی آلودہ ہو سکتی ہیں۔

جیسے



دروازے کی دستی

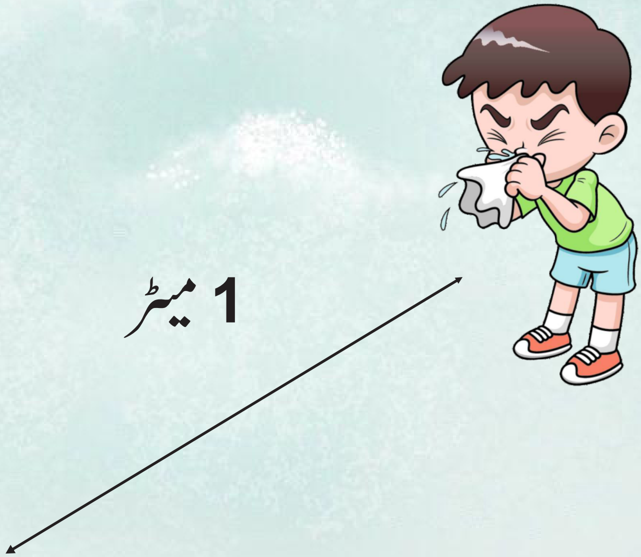
چمچ

قلم

ٹشو پیپر

کمپیوٹر ماؤس

اگر آپ کسی کو کھانستے
اور چھینکتے دیکھیں تو



کھانسنے یا چھینکنے والے شخص سے
ایک میٹر دُور رہیں۔

ماسک کا استعمال صرف
بیمار لوگوں کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

اگر آپ آلودہ چیزوں کو
چھو لیتے ہیں اور بغیر دھوئے

آنکھیں مسل لیتے ہیں

ناک چھو لیتے ہیں

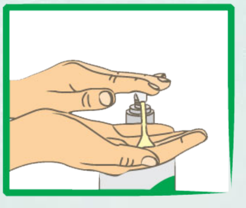
تو آپ سب بیمار ہو سکتے ہیں۔

GOHAR
PUBLISHERS

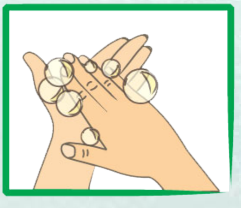
آگے آنے والی احتیاطی تدابیر
آپ کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

1 کہنیوں تک ہاتھوں کو دھوئیں

بیس سیکنڈ تک ہاتھوں کو دھوئیں

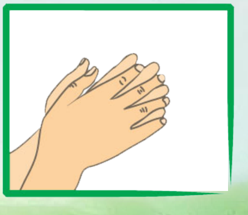


دونوں ہاتھوں پر صابن لگائیں

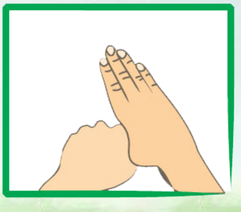


دونوں ہتھیلیوں کو رگڑیں

ہاتھوں کے پیچھے



ہاتھوں کو انگلیوں کے درمیان سے



انگوٹھے کے درمیان سے

ہاتھ دھونے کے بعد ٹشو یا تولیے سے خشک کریں

2

پُر ہجوم جگہوں پر جانے سے گریز کریں

3

کھانے پینے کے برتن، ذاتی استعمال کی چیزیں، تولیہ علیحدہ رکھیں

کھانے کے لیے چمچ استعمال کریں۔

گھر کے ہر فرد کے لیے
الگ الگ تولیہ رکھیں۔

4 کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو کہنی سے ڈھانپ لیں

تاکہ دوسرے آپ کے منہ یا ناک سے نکلنے والے جراثیم سے محفوظ رہیں۔

5

ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت اپنائیں

اگر آپ بیمار ہیں تو سکول مت جائیں
اور گھر پر آرام کریں۔

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری
ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب

0800-99000 | @PSHDepartment | PSHDept

گوہر پبلشرز

11 - اُردو بازار لاہور
دکان : +92-42-37358161, 37352492
دکان فیکس : +92-42-37112248
ای میل : goharpublisher@gmail.com
: www.goharpublishers.com

مارکیٹنگ آفس
+92-42-37361291
اسلام آباد
+92-51-5401917
5762090
5199306
کراچی
+92-21-32639320

مانچسٹر
+78-15020944
دبئی
+971-4-2348321