

کرونا وائرس پر اچھے مشورے

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں

آپ کھیل کے میدان میں کیا کر سکتے ہیں؟



- ہاتھوں کو بار بار اور اچھی طرح صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- جب آپ کو پانی اور صابن تک رسائی نہ ہو تو سپرٹ استعمال کریں۔
- بیت الخلا کے استعمال، ڈاؤنر کو تبدیل کرنے، کھانے سے پہلے اور بعد میں، کھانے کو چھونے سے پہلے، ناک صاف کرنے کے بعد، وغیرہ ہاتھوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔



- بچوں کو بار بار اور اچھی طرح سے اپنے ہاتھ دھونے میں مدد کریں۔
- جب آپ اور آپ کا بچہ کھیل کے میدان سے واپس آئیں تو صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔



- کھانا تیار کرتے وقت اچھی حفظان صحت کو یاد رکھیں۔ مثال کے طور پر پہلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر صاف کرنا نہ بھولتے۔
- بچوں کو کھانا اور پھل لینے کی اجازت نہ دیں بلکہ خود ان کو پیش کریں۔
- صرف اپنا کھانا کھائیں۔



- دوسروں سے اچھا فاصلہ رکھیں۔
- جسمانی رابطے کو کم کریں۔ مصافحہ، گالوں پر بوسوں اور گلے ملنے سے پرہیز کریں۔



- آستین میں یا ڈسپوزیبل رومال میں کھانسیں یا چھینکیں، ہاتھوں پر نہیں۔