گھر پر سانس کی علامات کو جانچنےکے دس طریقے

NC

URDU

اگر آپ کو بخار، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری ہے تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ وہ آپ کو اپنے گھر سے اپنی دیکھ بھال کا انتظام کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ ان نکات پر عمل کریں

1. گھر میں رہیں جب تک:

- آپ کی علامات کو شروع ہوئے کم از کم سات دن ہوئے ہیں **اور**
- آپ کو بخار کی ادوایات کے بغیر 3 دن سے بخار نہیں ہوا **اور**
- آپ کی علامات میں بہتری آئی ہے۔

2. اپنی علامات کو احتیاط کے ساتھ جانچیں۔ اگر آپ کے علامات بگڑ جاتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

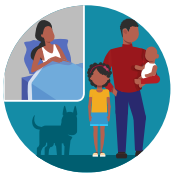
3. آرام کریں اور کثرت سے مایعات کا استعمال کریں۔

4. ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے, انہیں کال کریں اور بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا ہوسکتا ہے۔

5. ہنگامی صورتحال کے لیے 911 پر کال کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا ہوسکتا ہے۔

6. جب آپ کھانسے یا چھینکیں **تو اپنے منہ کو ٹشو سےڈھانپیں** اور پھینک دیں۔

7. اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔



8. جتنا زیادہ ہو سکے **دوسرے لوگوں سے دور رہیں** الگ کمرے میں رہیں اور الگ باتھ روم کا استعمال کریں۔ آپ دوسروں کے قریب ہوں تو ماسک پہنیں۔

9. گھریلو استعمال کی اشیاء بشمول خوراک کو دوسروں سے اشتراک سے اجتناب کریں۔

10. جن سطحوں کو آپ اکثر چھوتے ہیں **اسے روزانہ صاف کرنا چاہئے۔**

NC محکمہ صحت اور انسانی خدمات – www.ncdhhs.gov/covid19

دوسرے وسائل تلاش کرنے کے لئے 211 پر کال کریں یا nc211.org پر جائیں۔

NC شعبہ صحت اور انسانی خدمات/www.ncdhhs.gov/
NCDHHS ایک مساوی موقع آجر اور فراہم کنندہ ہے۔ / 3/20

CDC فلائر بعنوان "گھر میں سانس کی علامات کو منظم کرنے کے 10 طریقے" سے اخذ شدہ