

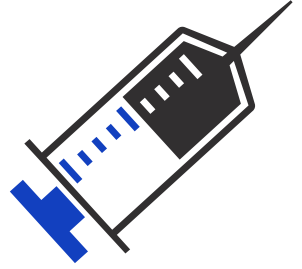
اس فلو کے موسم میں اپنے آپ کو کیسے بچایا جائے

فلو کے موسم میں محفوظ رہنے کے لئے 5 نکات

ٹیکہ لگائیں

اپنے آپ کو بچانے کا سب سے اہم طریقہ ٹیکہ لگانا ہے۔ آج ہی اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ فلو کا ٹیکہ کیسے حاصل کرسکتے ہیں۔

1



اپنے ہاتھ دھوئیں

اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن سے دھوئیں یا کم از کم 60% الکحل والا ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔

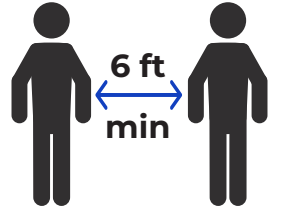
2



فاصلہ رکھیں

پیبلک جگہوں پر کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں اور علیحدہ رہیں۔

3



ماسک پہنیں

جب آپ ہجوم میں ہوں تو اپنی ناک اور منہ کو ماسک سے ڈھکیں۔

4



بیمار ہوں تو گھر پر رہیں

بیمار ہونے کی صورت میں امداد طلب کریں اور گھر پر رہیں۔

5

