

گھرانے کے ارکان کے لیے یاد رکھنے کے نکات



ماسک پہنیں اور خلوت گزین فرد سے مناسب سماجی فاصلہ برقرار رکھیں (کم از کم 1 میٹر)



صحت کی حالت کی نگرانی کریں اور اگر علامات بڑھیں تو فوری طور پر طبی امداد طلب کریں



پُرجوم مقامات پر جانے سے گریز کریں، پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرتے ہوئے یا بھیڑ والے مقامات پر رکتا پڑے تو سرجیکل ماسک پہنیں



عمدہ ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں بالخصوص ہاتھوں کی صفائی رکھیں



بدن کی عمدہ مزاحمت کو فروغ دیں اور صحت مندانہ طرز زندگی کو برقرار رکھیں۔ اسے متوازن غذا، باقاعدگی سے ورزش اور مناسب آرام کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے



ہوا کی عمدہ نکاسی کو یقینی بنائیں اور اکثر صفائی اور جراثیم کشی کو برقرار رکھیں (جس میں باورچی خانے اور ٹوائلٹ شامل ہیں)



ذاتی اشیاء (مثلاً توتھ برش) کی خلوت گزین فرد کے ساتھ شراکت سے گریز کریں



خلوت گزین فرد کے ساتھ مل کر کھانا کھانے سے گریز کریں



تمباکو نوشی نہ کریں اور شراب کے استعمال سے بچیں

