

## نئے سال کی چھٹیوں کے لیے قرنطینہ کے اصول

### ① روانگی سے پہلے

- ① اگر آپ کو COVID-19 کی کوئی مشکوک علامات (بخار، کھانسی، گلے میں خراش، پٹھوں میں درد وغیرہ) محسوس ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور سفر یا وزٹ منسوخ یا ملتوی کر دیں ② ویکسینیشن کی تجویز کے مطابق ویکسین لگوائیں ③ عوامی مراکز اور 3C کی حامل سہولیات (بند جگہیں، رش، قربت) (Closed space, crowd, close approximation) سے استفادہ کم سے کم رکھیں

### ② سفر کے دوران

- ① اگر ممکن ہو تو ذاتی گاڑی استعمال کریں ② عوامی ذرائع نقل و حمل استعمال کرتے ہوئے ماسک پہنیں، کھانے سے گریز کریں\* ③ آرام کے وقفے کم سے کم لینے کے لیے رکیں ④ 3C کی حامل سہولیات کا استعمال کم سے کم کریں
- \* اگر ممکن نہ ہو تو جلدی سے کھا پی لیں اور کھاتے ہوئے بات نہ کریں

### ③ منزل پر پہنچنے پر

- ① جتنا ممکن ہو، کم سے کم قیام رکھیں ② بوڑھے افراد سے ملاقات کے وقت ماسکس پہنیں ③ ہاتھ دھوئے اور کمرے کو ہوا دار رکھتے ہوئے ذاتی قرنطینہ اسٹیٹس برقرار رکھیں\* ④ عوامی مراکز اور 3C کی حامل سہولیات (بند جگہیں، رش، قربت) (Closed space, crowd, close approximation) سے استفادہ کم سے کم رکھیں

\* دن میں 3 مرتبہ سے زیادہ (ہر مرتبہ 10 منٹ سے زائد وقت تک) ہوا کی آمودرفت رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو دروازے اور کھڑکیاں ایک ساتھ کھول کر ہوا کی آمودرفت یقینی بنائیں/ (اگر زیادہ لوگ موجود ہوں، کھڑکیاں چھوٹی ہوں اور ان سے ہوا کم آتی ہو تو اور بھی زیادہ مرتبہ ہوا کی آمودرفت کا عمل دہرائیں)

### ④ واپسی پر

- مخصوص مدت کے لیے عوامی مراکز اور 3C کی حامل سہولیات (بند جگہیں، رش، قربت) (Closed space, crowd, close approximation) سے استفادہ کم سے کم رکھیں

- اگر آپ کو COVID-19 کی مشکوک علامات (بخار، کھانسی، گلے میں خراش، پٹھوں میں درد وغیرہ) محسوس ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں\* اور آپ کو زیادہ خطرے کا سامنا ہو تو ڈاکٹر کی تشخیص کے مطابق دوا لیں

\* COVID-19 پر 'ون اسٹاپ میڈیکل انسٹی ٹیوٹ' (ncov.kdca.go.kr)، ہیلتھ انشورنس کے جائزے

اور تجزیے کی سروس (www.hira.or.kr) اور سرچ انجن (Naver, Kakao) تلاش کریں

- دوسروں کے ساتھ رابطہ کم سے کم رکھیں اور اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو ذاتی قرنطینہ کی ہدایات پر مکمل عمل کریں خواہ آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ منفی ہی کیوں نہ آیا ہو۔