

# ملاقات کریں اور محفوظ رہیں

ہم کاموں کو مختلف طریقے سے انجام دے کر COVID-19 وائرس کی منتقلی کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ اپنا اور اپنے آس پاس کے لوگوں کا خیال رکھیں۔

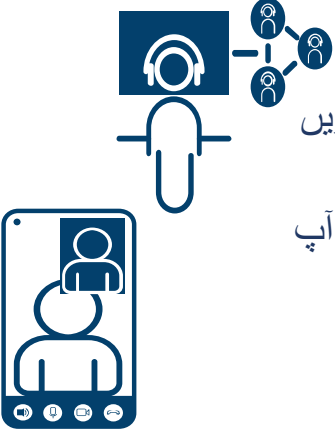
## محفوظ ترین متبادل تجویز کریں اور ان کا انتخاب کریں:

- سیر کے لئے ملیں، پارک میں جائیں یا شہر کے آس پاس چہل قدمی کریں
- پہاڑوں پر جائیں
- باہر ہجوم کے بغیر اور 1.5 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھ کر ڈانس کریں
- صرف کھانے اور پینے کے لئے ماسک اتاریں، اور ایسا نہ کرنے پر اسے واپس پہنیں۔ اور فاصلہ برقرار رکھنا مت بھولیں!



باہر ملاقات کرنے سے اور حاضرین کے درمیان مناسب فاصلے سے ہمیں وائرس لگنے کا خطرہ کم ہے

## اپنے علاقے میں لوگوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد اور دیگر پابندیوں کی جانچ کریں



- آن لائن سرگرمیاں، کھیل، چیلنجز اور پروگراموں کا اہتمام کریں
- پینے، کھانے، گفتگو کرنے کے لئے ویڈیو کال کے ذریعے ملاقات کریں ...
- نیٹ ورکس کا استعمال ان واقعات پر تبصرہ کرنے کے لئے کریں جو آپ بیک وقت دیکھ رہے ہیں (مووی، کھیل یا کنسرٹ وغیرہ)
- عجائب گھروں، کورسز، آن لائن اجتماعات کے لئے ورچوئل وزٹس کیلئے ویبی ناز کو سائن اپ کریں ---

آن لائن سرگرمیاں ہمیں قریب لاتی ہیں اور تفریح بھی ہو سکتی ہیں

## فعال وقفے لیں:

اپنی آن لائن سرگرمیوں کے دوران، کم از کم ہر دو گھنٹے بعد، حرکت کرنے کے لئے وقفہ لیں۔

## ہمیشہ ان 6 بنیادی نکات کو ذہن میں رکھیں

1. چہرے کا ماسک (اسے استعمال کریں ڈھانپ کر اپنی ناک، منہ اور ٹھوڑی)
2. میٹرز (لوگوں کے درمیان کم از کم 1.5 میٹر کا فاصلہ)
3. ہاتھ (بار بار ہاتھ دھونا)
4. کم رابطے اور مستحکم حلقے میں
5. زیادہ ہواداری (باہر کی سرگرمیاں اور کھلی کھڑکیاں)
6. اگر مجھے علامات ہوں تو میں گھر میں ٹھہروں گا، ایک مثبت کووڈ تشخیص، رابطے میں، یا نتائج کی توقع

19 فروری 2021

مزید معلومات کے لئے سرکاری ذرائع سے مشورہ کریں:

www.msccbs.gob.es

sanidadgob@