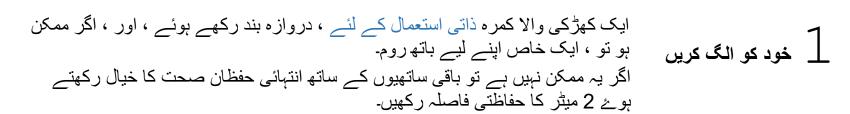


کووڈ۔19 کی علامات ہونے کی صورت میں عمل کرنے کے بارے

میں بحث:

ان طریقوں کو جاننے سے جو ان دنوں پیدا ہوسکتے ہیں ان حالات کو بہتر طریقے سے قابو کرنے اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی مدد کرنے میں ہماری مدد کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو علامات (بخار یا کھانسی یا سانس کی قلت) ہیں تو ان اقدامات پر عمل کریں:



پیدا ہونے والی ضروریات سے آگاہ کرنے کے لئے ایک ٹیلیفون دستیاب رہے اور آپ 2 بات چیت کرتے رہیں اپنے پیاروں سے بات چیت برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کسی بھی علامت کی وجہ سے سانس لینے میں قلت یا بھاری پن کا احساس ہو ک بهاری پن کا احساس تو 112 پر کال کریں۔

اگر نہیں تو ، خودمختار برادری میں قائم ٹیلیفون نمبر پر کال کریں یا فون کے ذریعے اپنی خود مختار صحت مرکز سے رابطہ کریں۔ برادری کا ٹیلیفون

بخار پر قابو پانے کے لئے پیراسیٹامول کا استعمال کریں۔ اپنے ماتھے پر گیلے کپڑے ڈالیں یا بخار پر قابو پانے میں مدد کے لئے گرم شاور لیں۔ سیال پیئی؛ آرام کریں ، 5 خود کا خیال رکھنا لیکن وقتا فوقتا کمرے میں ٹہلیں۔

اب جب کہ آپ نے سب سے اہم کام کیا ہے تو ، مطالعہ کریں اور گھر سے الگ تھلگ ہونے کے لئے سفار شات کا اطلاق کریں اور اپنے ساتھیوں کو آگاہ کریں کہ انہیں کھر تک محدود رہنا قرنطینہ کرنا پڑرہا ہے۔

باته دهونا اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر میں ہر کوئی جانتا ہو کہ باتھوں کو کس طریقے سے دھونا ہے

اگر آپ کی طبیعت خراب ہوجاتی ہے یا سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہے یا بخار پر اگر آپ کی طبیعت قابو نہیں پایا گیا ہے تو ، 112 پر کال کریں۔ بگڑ جاتی ہے

علامات کے آغاز سے کم از کم 10 دِن تک تنہائی برقرار رکھنی چاہئے ، بشرطیکہ کم سے کم 10 دن کلینیکل تشخیص کے بعد 3 دن گزر گئے ہوں۔

پیروی اور خارج ہونے کی نگرانی آپ کے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر کے ذریعہ کی جائے گی یا خود مختار برادری کے اشارے کے مطابق ہوگی۔ اخراج 10

> معلومات حاصل کرنے کے لئے سرکاری ذرائع سے مشورہ www.mscbs.gob.es**کریں** 22 جون 2020 @sanidadgob



:



















