

کورونا وائرس کے بارے میں معلومات  
 کورونا وائرس ایک نئی بیماری کا سبب بنتا ہے۔  
 بیماری جلدی پھیل جاتی ہے۔  
 بیمار لوگ دوسروں کو وائرس سے متاثر کرسکتے ہیں۔  
 یہاں آپ کورونا وائرس کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔  
 اور آپ اپنے تحفظ کے لئے کیا کرسکتے ہیں۔



**اہم:** کسی شخص میں کورونا وائرس ہے؟  
 اور وہ شخص حکام کو اطلاع دیتا ہے؟  
 تب ہم اس شخص کے ساتھ عزت کے ساتھ سلوک کرتے ہیں۔  
 ہم چاہتے ہیں:  
 تمام لوگوں کو بیمار لوگوں کے ساتھ عزت کے ساتھ سلوک کرنا چاہئے۔

## کورونا وائرس کی بیماری کیا ہے؟



بیماری پھیپھڑوں کے لئے بری ہے۔  
 ایک شخص کو کورونا وائرس ہو گیا ہے۔  
 تب اس شخص کو کھانسی اور ناک بہتی ہو سکتی ہے۔  
 یا بخار اور گلے میں سوزش  
 کچھ بیمار لوگوں کو ڈائریا بھی ہو سکتا  
 کسی شخص کو کورونا وائرس ہو گیا ہے؟  
 پھر اس میں 14 دن لگے سکتے ہیں۔  
 جب تک کہ وہ اس کی پہلی علامتوں پر غور نہیں کرتے ہیں۔

آپ خود کو کورونا وائرس سے متاثر ہونے سے کیسے بچا سکتے ہیں؟



اچھی حفظان صحت بہت ضروری ہے۔  
 اچھی حفظان صحت کے ساتھ، آپ کو اس کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے  
 آلودگی سے بچاؤ۔  
 یہ حفظان صحت کے سب سے اہم اصول ہیں۔



- دوسرے لوگوں کی سمت کھانسی نہ کریں!  
 دوسرے لوگوں کی سمت چھینک نہ کریں!  
 کھانسی اور چھینکتے وقت مڑیں  
 دوسرے لوگوں سے دور

کم از کم ایک میٹر کی دوری رکھیں  
دوسرے لوگوں سے  
ایک میٹر بازو سے تھوڑا لمبا ہے۔  
2میٹر کا فاصلہ اور بھی بہتر ہے۔

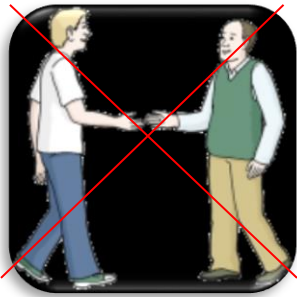
- کیا آپ کو کھانسی آتی ہے یا چھینک آتی ہے؟  
پھر اس کے لئے رومال استعمال کرنا بہتر ہے۔  
رومال صرف ایک بار استعمال کریں۔  
پھر رومال پھینک دو۔

- کیا آپ کو کھانسی آتی ہے یا چھینک آتی ہے؟  
اور آپ کے پاس رومال نہیں ہے؟  
پھر اپنے بازو کو اپنے منہ اور ناک کے سامنے رکھیں۔  
بازو کا کروٹ کہنی کا اندرونی حصہ ہے۔



- **اہم: اپنے ہاتھ دھوئے!**  
اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ اچھی طرح دھوئے۔  
خاص کر کھانسی یا چھینکنے کے بعد۔  
اور ناک صاف کرنے کے بعد۔  
صابن اور پانی کا استعمال کریں!  
کم از کم 20 سیکنڈ تک ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئے۔

**نہیں:** صرف حفظان صحت کے قواعد آپ کے تحفظ کے لئے ہیں۔  
انفیکشن سے پہلے اہم



**ان اصولوں کو بھی نوٹ کریں:**  
دوسرے لوگوں سے مصافحہ کرنے سے گریز کریں  
دوسرے لوگوں کو گلے مت لگائیں۔

- لوگوں سے کم از کم ایک میٹر دور رہیں۔  
جنہیں کھانسی یا چھینک آتی ہے۔  
ایک میٹر بازو سے تھوڑا لمبا ہے۔  
2میٹر کا فاصلہ اور بھی بہتر ہے۔  
کھڑکی کو باقاعدگی سے کھولیں۔  
اس طرح کمرے میں تازہ ہوا آتی ہے۔



- کچھ لوگ تیزی سے انفیکشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر بزرگ  
• ایسے مقامات سے گریز کریں جہاں بہت سارے لوگ ہوں۔

## میرے خیال میں مجھے کورونا وائرس ہے۔ اب مجھے کیا کرنا ہے؟



ان کا ماننا:

مجھے کورونا وائرس ہو گیا۔

تب آپ کو حفظانِ صحت کے قواعد پر عمل کرنا چاہئے!

اور آپ کو ڈاکٹر سے کہنا ہے۔

مثال کے طور پر، آپ کے خاندانی ڈاکٹر۔

### اہم:

پہلے اپنے ڈاکٹر کو کال کرو!

سیدھے ڈاکٹر کے دفتر نہ جائیں!

اس کے بعد ڈاکٹر کے دفتر کا عملہ آپ کو بتائے گا:

اب آپ کو یہ کرنا ہے۔



### مزید معلومات

کیا آپ کورونا وائرس کے بارے میں مزید معلومات چاہتے ہیں؟

یا آپ کا کوئی سوال ہے؟

یہاں آپ کو ویب سائٹیں اور ٹیلیفون نمبر ملیں گے۔

آپ وہاں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔



### ٹیلیفون نمبر

#### اسٹیٹ ہیلتھ آفس

آپ کے پاس کورونا وائرس کے بارے میں سوالات ہیں۔

شمالی رائن ویسٹ فالین کا ریاستی صحت دفتر

اس کے لئے ایک اضافی فون نمبر بنایا گیا ہے۔

تمام شہری یہاں کال کر سکتے ہیں۔

آپ ان اوقات پر کال کر سکتے ہیں:

پیر سے جمعہ تک صبح 9 بجے سے شام 6 بجے تک



**فون نمبر ہے: 001 91 911 0211**

**ضلع رائن سیگ کا محکمہ صحت**

آپ کو کورونا وائرس کے بارے میں کوئی سوال ہے۔  
اس کے بعد آپ محکمہ صحت میں بھی جاسکتے ہیں  
ضلع رین سیگ میں فون کریں۔

آپ ان اوقات میں فون کر سکتے ہیں:

**پیر سے اتوار صبح 8 بجے تا 8 بجے تک**

**فون نمبر ہے: 33 33 13 02241**

**قانونی ہیلتھ انشورنس ڈاکٹروں کی انجمن ہے۔**

آپ مریض کی خدمت پر کال کر سکتے ہیں۔

سروس تمام جرمنی کے لئے ہے۔

آپ ان اوقات پر کال کر سکتے ہیں:

پیر سے جمعہ صبح 8 بجے تا 4 بجے تک

فون نمبر ہے: 117 116

آپ کو ایریا کوڈ ڈائل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

**انٹرنیٹ سائٹیں**

**رابرٹ کوچ انسٹی ٹیوٹ**

رابرٹ کوچ انسٹی ٹیوٹ وفاقی وزارت صحت کا حصہ ہے

ماہرین رابرٹ کوچ انسٹی ٹیوٹ میں متعدد بیماریوں کے لئے



بہت سے لوگوں کے کرونا وائرس کے بارے میں سوالات ہیں۔

رابرٹ کوچ انسٹی ٹیوٹ نے اپنی ویب سائٹ پر ان سوالات کو جمع کیا ہے۔

سوالوں کے جوابات ویب سائٹ پر بھی مل سکتے ہیں۔

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

**صحت تعلیم کے لئے فیڈرل سینٹر**

فیڈرل سنٹر فار ہیلتھ ایجوکیشن میں بھی سوالات ہیں

اور کورونا وائرس کے جوابات۔

