

تنفسی وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کریں

تنفسی وائرس موسم خزاں اور جاڑے میں بڑھ جاتے ہیں۔ اس سال، متعدد تنفسی وائرس ایک ہی وقت میں گردش کر رہے ہیں، بشمول:

- COVID-19 ◀
- فلو (انفلوئنزا) ◀
- ریسپیریٹری سنسیٹیوئل وائرس (respiratory syncytial virus, RSV) ◀

پھیلاؤ کو روکنا

تنفسی وائرس کئی طریقوں سے پھیلتے ہیں۔ اسی وجہ سے تحفظ کی متعدد پرتیں استعمال کرنا آپ کے وائرسوں کی زد میں آنے اور انہیں پھیلانے کے خطرہ کم کرنے میں مدد کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔
ضروری ہے کہ:



اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صاف کریں



اندرون کی عوامی سیٹنگز میں ماسک پہنیں



بیمار پڑنے پر گھر پر رہیں



اپنی COVID-19 کی ٹیکہ کاریوں سے اپ ٹو ڈیٹ رہیں



اپنا سالانہ فلو کا انجیکشن لگوائیں



اپنی کمیونٹی میں صحت عامہ کی انتباہات اور مشورے پر توجہ دیں



زیادہ ٹچ ہونے والی سطحوں اور چیزوں کی کثرت سے صفائی اور جراثیم ربائی کریں



اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ٹشو سے یا اپنے بازو کے موڑ سے ڈھکیں



بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں



جب بھی ممکن ہو کھڑکی یا دروازہ کھول کر اندرون میں ہوا داری بہتر بنائیں

مزید معلومات کے لیے: Canada.ca/respiratory-viruses

