

# گھر پر سانس کی علامات کے لئے دس طریقے

اگر آپ کو بخار، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری ہے تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ وہ آپ کو اپنے گھر سے اپنی دیکھ بھال کا انتظام کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ ان نکات پر عمل کریں



**6.** جب آپ کھانسے یا چھینکیں تو اپنے منہ کو **ٹشو سے ڈھانپیں** اور پہنچ دیں۔



## 1. گھر میں رہیں جب تک:

- آپ کی علامات کو شروع ہوئے کم از کم سات دن ہوئے بیں اور

آپ کو بخار کی ادویات کے بغیر 24 گھنٹے سے بخار نہیں ہوا اور آپ کی علامات میں بہتری آئی ہے۔



**7.** اپنے باتھوں کو کٹھ سے صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھونیں۔



**2. اپنی علامات کو احتیاط کے ساتھ جانچیں۔**  
اگر آپ کے علامات بگڑ جاتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔



**8.** جتنا زیادہ ہو سکے دوسرا نوگوں سے دور رہیں الگ کمرے میں رہیں اور الگ باتھروم کا استعمال کریں۔ آپ دوسروں کے قریب ہوں تو ماسک پہنیں۔



**3. آرام کریں اور کٹھ سے مایعات کا استعمال کریں۔**



**9. گھریلو استعمال کی اشیاء بشمول خوراک کو دوسروں سے اشتراک سے اجتناب کریں۔**



**4. ڈاکٹر کے پاس جائے سے پہلے، انہیں کال کریں اور بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے۔**



**10. جن سطحوں کو آپ اکثر چھوتے ہیں اسے روزانہ صاف کرنا چاہئے۔**



**5. ہنگامی صورتحال کے لیے 911 پر کال کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے۔**

NC محکمہ صحت اور انسانی خدمات - [www.ncdhhs.gov/covid19](http://www.ncdhhs.gov/covid19)

دوسرے وسائل تلاش کرنے کے لئے 211 پر کال کریں یا nc211.org پر جائیں۔