باہر جاتے وقت احتیاطی تدابیر

(1) جب عوامی مقامات اور پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کریں

عوامی مقامات جیسا کہ سپر مارکیٹوں پر جانے، عوامی آمد ورفت کرتے وقت روزمرہ کی ضروریات یا کام کے لیے باہر جانے والے افراد کو ماسک پہننا چاہیے۔

(2) جب طبی اداروں کا دورہ کریں

اگر طبی اداروں کا دورہ کریں تو نقاب پہننے کو یقینی بنائیں۔ مشکوک علامات ظاہر ہونے کے بعد پیشہ وارانہ مدد حاصل کریں۔ برائے مہربانی پبلک ٹرانسپورٹ جیسا کہ سب وے یا بس پر سفر نہ کریں اور ہجوم سے دور رہیں۔ وبائی علاقے میں اپنے سفر یا رہائش کے بارے میں متعلقہ میڈیکل عملے کو رضاکارانہ طور پر آگاہ کریں۔

(3) جب سفر کریں

جب آپ سفر کر رہے ہوں تو برائے کرم پہلے معلوم کریں کہ آپ کی منزل ایک وبا کا علاقہ ہے۔ اگر سفر منسوخ نہیں کر سکتے ہیں تو براہ کرم ماسک، پورٹیبل ہینڈ سینی ٹائزر، تھرمامیٹر اور دیگر ضروری اشیاء تیار کریں۔ سفر کے دوران دوسروں سے قریبی رابطے سے گریز کریں، ماسک پہنیں اور اسے ہر وقت تبدیل کریں کسی بھی انکوائری کی صورت میں برائے کرم ٹکٹ اسٹب کو صحیح طریقہ سے رکھیں۔

(4) جب دوسرے شہروں سے واپسی کریں

دوسرے شہروں سے واپس آنے پر اپنے آپ کو مقامی کمیونٹی یا کمیٹی پر اندراج کریں۔ اور 14 دن تک طبی مشاہدہ کریں۔ اپنے حالات پر نظر رکھیں۔ جیسے کہ اس عرصے میں درجہ حرارت اور علامات۔ تنہائی میں الگ کمرے میں رہیں اور اپنے کنبے سے رابطے سے گریز کریں۔