



پی ڈی ایم اے سندھ کی جانب سے عوام کی آگاہی کے لئے ضروری ہدایات

موجودہ صورتحال کے پیش نظر افراتفری سے اجتناب کریں۔

سوشل میڈیا پر غیر تصدیق شدہ افواہوں پر یقین کرنے سے گریز کریں۔

غیر ضروری طور پر گھروں سے نہ نکلیں۔

پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

کھانے میں سبزیوں کا استعمال بڑھادیں۔

کھلی ہوا میں نکتے وقت منہ کو ماسک سے ڈھانپ لیں۔

ماسک نہ ہونے کی صورت میں کسی بھی صاف کپڑے سے منہ کو ڈھک لیں۔

ہاتھوں کو دھلا ہوا اور صاف ستھرا رکھیں۔ خصوصی طور پر بیت الخلا کے استعمال کے بعد اور کوئی بھی چیز کھانے سے پہلے۔

مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہونے کی صورت میں اپنے قریبی ہسپتال سے فوری رجوع کریں۔

1- سانس لینے میں دشواری

2- متلی کا محسوس کرنا

3- کھانسی

4- سر میں درد یا چکر آنا

5- آنکھوں میں جلن کا محسوس ہونا

6- جسم میں درد یا تھکاوٹ محسوس کرنا

بوڑھے، بچے اور حاملہ خواتین کو زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

دل کے امراض اور سانس کی تکالیف کی علامات رکھنے والے لوگوں کو زیادہ احتیاطی تدابیر برتنا چاہیے۔

کسی بھی ہنگامی صورتحال میں ڈپٹی کمشنر کے کنٹرول روم سے رجوع کریں۔