

گھر پر خلوت گزین افراد کے لیے یاد رکھنے کے نکات



ماسک پہنے رکھیں

ہمہ وقت گھر پر رہائش پذیر رہیں



صحت کی کیفیت کی نگرانی کریں اور علامات بڑھ جائیں تو فوری طور پر طبی توجہ طلب کریں



عمدہ نکاسی والے الگ کمرے میں قیام کریں اگر ممکن ہو



دوسرے فرد سے مناسب فرد رکھیں جس قدر ممکن ہو (کم از کم 1 میٹر)



ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد، فلش کرنے سے قبل ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے گرا دیں



ڈرین آؤٹ لیٹ (یو-ٹریپس) میں باقاعدگی سے پانی انڈیلیں



دیگر افراد کے ساتھ تولیے یا ذاتی اشیاء کی شراکت سے گریز کریں



کھانے کی شراکت نہ کریں اور کھانے کے دعوتی اجتماعات سے گریز کریں



تباکو نوشی نہ کریں اور شراب استعمال کرنے سے گریز کریں

