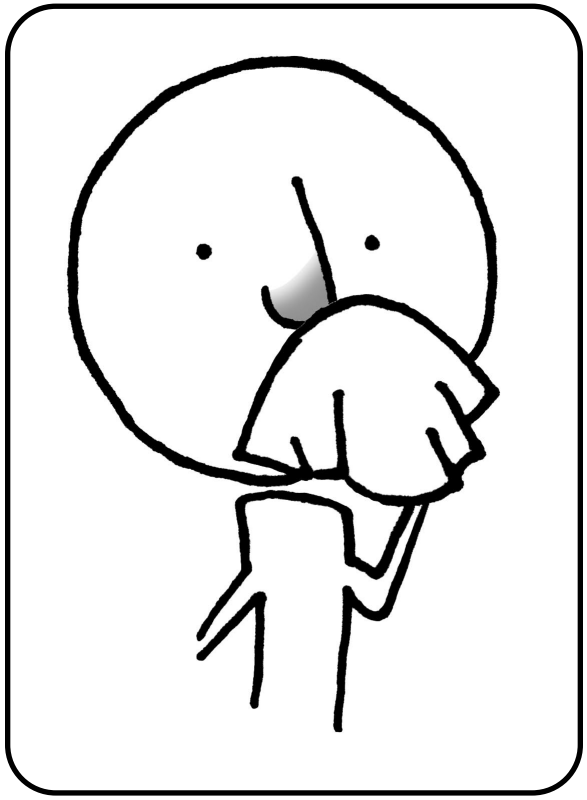
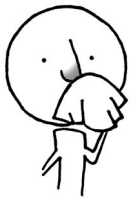
جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکئیے جو آپ کو اور دوسروں کو بیمار کردیتے ہیں!



کھانستے وقت اپنے منہ کو ڈھانپئیے



Space for clinic-specific information.

NYC Health

THE NEW YORK CITY
DEPARTMENT of HEALTH
and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu

TAKE CARE NEW YORK

DIS1914114. – 11.04.

Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.

APIC

میں صحت مند کس طرح رہ سکتا ہوں؟

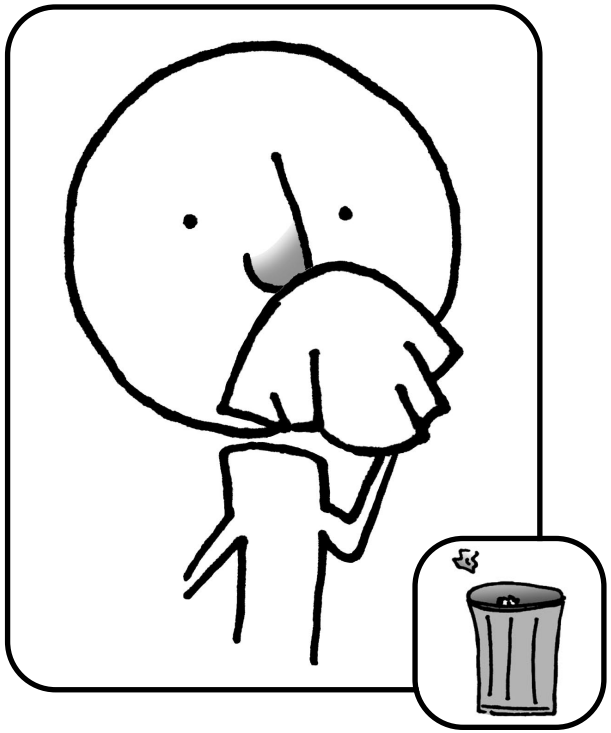
- اپنے ہاتھ صابن و پانی کے ساتھ اکثر دھوئیے یا کسی الکوحل والے محلول سے ہاتھ صاف کیجئے۔
- اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیے۔

- اپنے ڈاکٹر سے ایک سالانہ فلو کا ٹیکہ لگوانے کے بارے میں بات کریں۔ کچھ لوگ دوسروں کی بنسبت فلو سے زیادہ بیمار ہوتے ہیں -- خاص طور سے 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ، 23 مہینے سے کم عمر کے بچے، اور خاص طور سے طویل مدتی بیماری سے متاثر لوگ (جیسے دل کی بیماری، پھیپھڑے کی بیماری، اور ایچ آئی وی انفکشن)۔

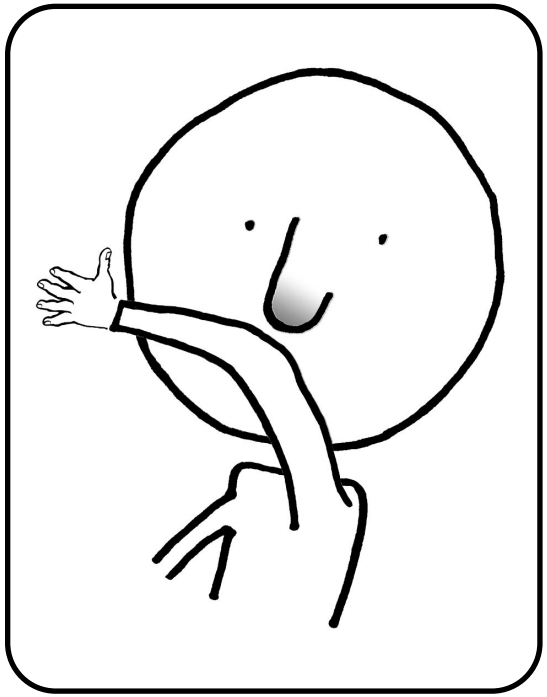
65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو نمونیا سے تازندگی بچاؤ کے لئے ایک بار ٹیکہ لگوانا چاہئے۔ جن لوگوں کو خطرناک بیماری ہے انہیں بھی نمونیا کا ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

اگر میں بیمار ہوں تو کس طرح جراثیموں کو پھیلنے سے روکوں؟

- سانس کی شدید بیماریاں، جیسے فلو اور شدید نوعیت کی تنفس کی خرابی (سیویرَ ایکیوٹ ریسپائٹری سینڈروم-سارس (SARS) ذیل عوامل کے باعث پھیلتی ہیں:
  - کھانسنے یا چھینکنے سے
  - گندے ہاتھوں سے
- یہ بیماریاں، پُر ہجوم جگہوں پر جہاں لوگ ایک دوسرے کے زیادہ نزدیک ہوتے ہیں، بہت آسانی سے پھیلتی ہیں۔



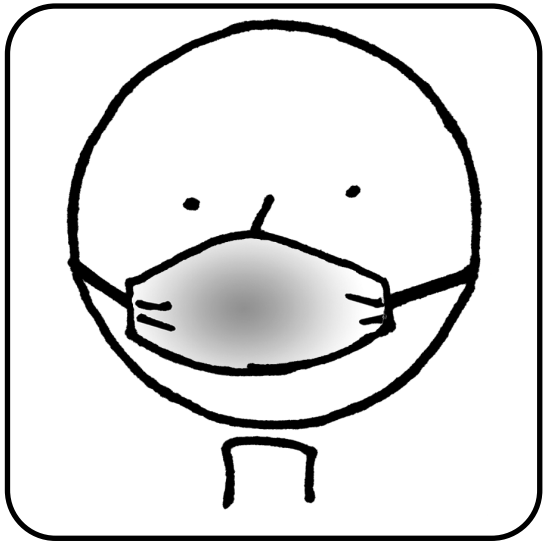
- جب بھی آپ کو کھانسی یا چھینک آئے، تو ہر بار اپنی ناک اور منہ کو ٹِشو سے ڈھانپیئے۔ استعمال شدہ ٹِشو کو ویسٹ باسکٹ (کوڑے کی ٹوکری) میں پھینکیئے۔



- اگر آپ کے پاس ٹِشو نہیں ہو، تو اپنی آستین میں چھینکیئے یا کھانسیئے، نہ کہ اپنے ہاتھوں میں۔
- کھانسنے اور چھینکنے کے بعد، ہمیشہ اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھویئے یا الکوحل والے محلول سے ہاتھ صاف کیجئے۔
- جب بیمار ہوں تو اپنے گھر پر ہی رہیئے۔
- کھانے کے برتن، پینے کے گلاس، تولیئے اور استعمال کی دیگر نجی اشیاء دوسروں کو استعمال نہ کرنے دیجئے۔
- اگر آپ کو بخار اور کھانسی ہو یا سانس لینے میں دقت ہو رہی ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

کسی کلینک یا ہسپتال پر:

- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹِشو سے ڈھانپیئے اور استعمال شدہ ٹِشو کو ویسٹ باسکٹ (کچرے کی ٹوکری) میں ڈالیئے۔
- اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے یا کسی الکوحل والے محلول سے صاف کیجئے۔
- اگر آپ نے بیمار پڑنے سے قبل اسی ماہ کے دوران نیویارک سٹی سے باہر سفر کیا ہو، یا آپ کی قربت کسی ایسے فرد کے ساتھ رہی ہو جس نے حال ہی میں نیویارک سٹی سے باہر سفر کیا، جبکہ اس کو کھانسی اور بخار تھا، تو یقینی طور پر اپنے ڈاکٹر کو اس بات سے آگاہ کیجئے۔



- ہوسکتا ہے کہ عوامی مقامات پر جاتے وقت آپ سے ماسک پہننے کو کہا جائے۔ اگر آپ اسٹاف اور دیگر لوگوں کو ماسک پہنے ہوئے دیکھیں تو پریشان نہ ہوں۔ وہ اس طرح جراثیموں کو پھیلنے سے بچاؤ کرتے ہیں۔