

[Hospital/Clinic Name Here]

کام پر نہ جائیں -
اگر ضرورت ہو تو آپ بیماری کے نوٹ
کے طور پر یہ کاغذ بھیجیں۔

اگر آپ کو لگے کہ آپ کو کووڈ -
۱۹ ہے تو آپ کیا کریں؟

بدرجہ ذیل حالات میں آپ کو خود کو دوسروں سے علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت ہے:

- اگر پچھلے 14 دنوں میں کسی بیمار یا حالیہ مسافر کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ رہا ہو
- اگر آپ کو بیماری کی کوئی علامات ہوں: کم از کم 7 دن، اور علامات دور ہونے کے 48 گھنٹوں تک دوسروں سے دور رہیں
- اگر آپ کا ٹیسٹ کیا گیا ہو: جب تک آپ کو عوامی صحت کے ادارہ کی طرف سے مشورہ نہیں دیا جاتا، آپ دوسروں سے دور رہیں



زیادہ تر لوگ بیمار محسوس کرتے ہیں (زکام کی طرح) اور اچھی طرح سے صحت یاب ہو جاتے ہیں - صرف کچھ لوگ سنگین حد تک بیمار ہوتے ہیں - آپ گھر رہنے سے زندگیاں بچا سکتے ہیں۔



اگر ناک بند ہو تو
سوئے وقت اپنے سر کو
اونچا رکھیں



پھیپھڑوں کو کھولنے کے لئے
دن میں چند بار 6 لمبی،
آہستہ، گہری سانس لیں



گلے کی سوزش کے لئے
نرم غذائیں کھائیں
(سوپ/یخنی/شیک)



زیادہ سے زیادہ لکونڈ چیزیں (سیال)
پیش

آپ بہتر
محسوس کرنے
کے لئے کیا کر
سکتے ہیں؟

ایسٹامینوفین :

325 ملی گرام دن میں 2 دفعہ) یا (500 ملی گرام دن میں
2 دفعہ) ہر 6 گھنٹے منہ کے ذریعے (بڑوں کے لئے)



آپ یہ ادویات محفوظ طور پہ لے
سکتے ہیں

عام طور پر لوگ 7 سے 14 دن میں بہتر محسوس کرتے ہیں۔



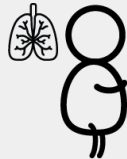
کال
ٹیلیفون
1-866-
797-0000

پھر



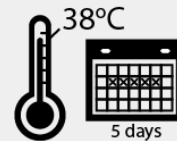
اٹھنے، یہاں تک کہ ٹی وی دیکھنے کے
لئے بھی آپ بہت بیمار محسوس
کریں

یا



سانس میں دشواری بڑھ
جائے، یہاں تک کہ صرف
چلنے میں بھی مشکل ہو

یا



5 دن سے زیادہ تک 38 ڈگری
سیلسیس (100.4 ڈگری فارن) سے
زیادہ بخار

اگر
آپ پہلے سے
بدتر
محسوس
کرنے لگیں
تو؟

ٹورنٹو پبلک ہیلتھ COVID-19
<http://bit.ly/covid19toronto>

اضافی وسائل: