



## درج ذیل کے ذریعے اپنے آپ کو اور دوسروں کو کوویڈ - 19 سے محفوظ رکھیں:

- باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھوئیں
- چہرے کو ڈھانپ کر رکھیں
- دوسروں سے محفوظ فاصلہ رکھیں

## کورونا وائرس کی اہم علامات یہ ہیں:

- ایک اونچے درجے کا بخار - اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے سینے یا پیٹھ کو چھونے سے گرمائش محسوس کر سکیں گے
- ایک نئی مستقل کھانسی۔ اس کا مطلب ہے کہ 24 گھنٹوں میں ایک گھنٹے سے زیادہ کھانسی یا کھانسی کے تین یا اس سے زیادہ دورے
- آپ کے سونہگنے یا ذائقے کے احساس میں تبدیلی۔

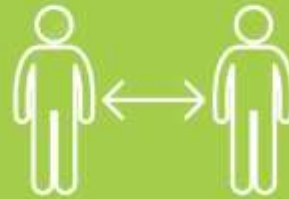
اگر آپ میں ان میں سے ایک یا زیادہ علامات ہوں تو، برائے کرم این ایچ ایس کو 111 پر کال کریں۔



ہاتھ دھوئیں



چہرہ ڈھانپیں



فاصلہ برقرار رکھیں

اگر آپ کو  
علامات ہوں تو  
اپنا ٹیسٹ کروائیں



## کیا آپ کو خوراک یا ادویات کے حصول یا اپنی ویکسین کی ایوانٹمنٹ کے لیئے جانے کے لیئے مدد کی ضرورت ہے؟

بیمپشائر کورونا وائرس سپورٹ اینڈ ہیلپ لائن پیر سے جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے تک مشورے اور مدد فراہم کرتی ہے۔

آپ ہیلپ لائن سے 0333 370 4000 پر رابطہ کرسکتے ہیں اور کوئی آپ کو مشورہ مہیا کرسکے گا یا مقامی کمیونٹی کے مرکز کو آپ کی طرف سے مدد کی درخواست پہنچا سکے گا۔

مقامی طور پر مدد فراہم کرنے کے لیئے زیادہ تر رابطہ کرنے والوں کو بیزنگ سٹوک وولنٹری ایکشن سے رجوع کروایا جائے گا تاکہ وہ مقامی طور پر مدد کا اہتمام کر سکیں، جیسے کھانے خرید کر گھر پہنچانے کی خدمات۔



ہاتھ دھوئیں



چہرہ ڈھانپیں



فاصلہ برقرار رکھیں

اگر آپ کو  
علامات ہوں تو  
اپنا ٹیسٹ کروائیں