

## کرونا وائرس سے بچاؤ کے لیے اصول

### 1- تمام وقت حکام کے مشوروں پر عمل کریں

اور یاد رکھیں کہ مشورے بہت کم وقت میں بدل سکتے ہیں۔ وائرس اور بیماری کے بارے میں معلومات کے لیے صرف یقینی ذرائع استعمال کریں، helsenorge.no دیکھیں۔

### 2- ہمارے طرزعمل سے زندگیاں بچ سکتی ہیں

انفیکشن کا پھیلاؤ روکنے کی ذمہ داری لیں۔ ہاتھوں کی صفائی کا بہت خیال رکھیں اور دوسرے لوگوں سے کم از کم 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ کوارنٹین کے اصولوں کا احترام کریں۔

### 3- اپنے اور دوسروں کے احساسات کو قبول کریں

ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے حالات میں مختلف انسانوں کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ مصیبت کے وقت اداسی، افسوس، منتشر ذہن، فکرمندی یا غصہ محسوس کرنا نارمل ہے۔

### 4- مشکل حالات سے نبٹنے کے لیے شراب یا دوسری منشیات استعمال نہ کریں

اپنے احساسات کو صحتمندانہ طریقوں سے سنبھالیں۔

### 5- دوستوں اور رشتہ داروں سے رابطے میں رہیں

اگر آپ دوستوں اور رشتہ داروں سے مل نہیں سکتے، فون، ای میل یا سوشل میڈیا پر رابطہ جاری رکھیں۔

### 6- دوسروں کا خیال رکھیں

اور بالخصوص ان لوگوں سے رابطہ کریں جو آپ کے خیال میں تنہائی محسوس کرتے ہوں گے۔ کسی ایسے شخص سے ملنے نہ جائیں جو کوارنٹین یا آئسولیشن (علیحدگی) کی پابندی میں ہو۔

### 7- وائرس سب لوگوں کو لگ سکتا ہے

آپ کو ایسی کوئی بات نہیں کرنی چاہیے جس کے نتیجے میں لوگ وائرس کے خوف سے بعض انسانوں یا گروہوں کو بدنام کرنے لگیں۔

## 8- اپنی حفاظت کریں

صحت بخش غذا کھائیں، ورزش کریں اور کافی نیند لیں، چاہے آپ گھر سے کام کر رہے ہوں یا کوارنٹین میں ہوں۔ فلموں اور کتابوں وغیرہ سے ذہنی سکون حاصل کریں۔ سارا وقت بیماری کی خبریں سننے اور پڑھنے میں نہ گزاریں۔

## 9- نہ خود کو اور نہ کسی اور کو ایسی صورتحال میں لائیں کہ مدد لینی پڑے

ایسی نوبت نہ آنے دیں کہ آپ کو یا کسی اور کو اپنے گھر سے باہر صحت اور ہنگامی حالات سے نبٹنے والے وسائل کو استعمال کرنا پڑے۔ نہ تفریحی کاٹیج میں جائیں اور نہ ہی کوئی اور سفر کریں۔ ایسا کرنے سے انفیکشن پھیل سکتا ہے اور مقامی ہنگامی انتظامات کے اداروں اور صحت کی خدمات پر بہت زیادہ بوجھ پڑ سکتا ہے۔