

شہریاں واسطیں معلوماتی کاغذ

منہ کجن تے ہتھ سینٹائزر

اے معلوماتی کاغذ منہ کجن تے ہتھ سینٹائزر نی سپلائی نے نال دینے واسطیں بنایا جیڑی مقامی فوڈ بینکس کی کیتی گئی سی برمنگھم سٹی کونسل نی طرفوں کورونا وائرس (کووڈ-19) نے جواب وچ - تے اس سپلائی نا خرچہ پارٹنرشپ فار ہیلتھی سیٹیز وی دتا سی۔

منہ کجن:

منہ کجن کووڈ-19 نے پھیلاؤ نے خلاف حفاظت کر سکے ان کیونکہ اے نک تے منہ کی ڈھکی چھوڑنے ان اے ثابت ہو چکیا اے کہ انہاں نی وجہ توں متعدی رطوبت تے قطرے پھیلنے ان۔

اک منہ کجن نا صحیح استعمال:

- اسنے نال منہ تے نک کجنے نے علاوہ آرام نال سا وی لکڑنا چاہی نا
- اسکی آرام نال پورا تے منہ نے نال لگے آ ہونا چاہی نا
- اسکی بدریاں نال بجے آ ہونا چاہی نا
- اسکی کاٹن یا اسطرح نے کپڑے نا ہونا چاہی نا جسنے وچوں سا انیا جا سکے تے آرام دہ ہووے
- اسنیاں کم از کم دو تہاں ہونیاں چاہی نیاں۔
- اگر ڈسپوزیبل نہ ہوئے تے تو یا جائی سکے باقی کپڑے یاں نال تے سکایا وی جا سکے بغیر خراب ہوئے۔

منہ کجن نے صحیح استعمال واسطیں تسیں:

- وی سیکنڈ واسطیں اپنے ہتھ پانی تے صابن نال تو یا کرو یا ہینڈ سینٹائزر استعمال کرو اسکے لانے تے لائیاں ویلے
- اسکی گردن تے ماتھے اپر لائیاں پرہیز کرو
- جیڑا حصہ منہ تے نک اپر جانا اے اسکی ہتھ لائیاں توں پرہیز کرو
- منہ کجن کی تبدیل کری چھوڑو اگر او گلا ہو گیا اے یا تساں اسکی ہتھ لا اندا اے۔

اور معلومات واسطیں:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

اگر تسیں منہ کچن نو لائی سکنے بڑھاپے، صحت یا معزوری نی وجہ توں تے تسیں اک استثنائی بیج وی ڈاؤنلوڈ کری سکنے او اپر دتے گئے لنک تے جا کے۔

ہینڈ سینٹائزر:

ہتھ تونا اک بہت ضروری طریقہ اے گا کووڈ-19 نا پھیلاؤ روکنے واسطیں۔ اے گند، وائرس تے جراثیم کی اور چیزاں تے لوکاں وچ پھیلنے توں روکنا اے۔

تساں کی پابندی نال 20 سیکنڈ واسطیں ہتھ تونے چابی نے صابن تے پانی نال۔

ہتھ توڑیں نے طریقے واسطیں جاؤ :

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/> .

جدوں پانی تے صابن نہ موجود ہوئے تے 60% یا زیادہ مقدار آلی الکوبل آلہ سینٹائزر استعمال کیتا جائے۔ سینٹائزر کی استعمال کرنے واسطیں اسکی اک ہتھ نی ہتھیلی تے لا کے فر باقی پورے ہتھوں پر ملی انو اتنا کے او چنگی طرح سک جائے۔

دستبرداری:

برمنگھم سٹی کونسل ہر طرح نی ذمہداری توں دستبردار اے منہ کچن تے ہینڈ سینٹائزر نے استعمال وچ جیڑے کونسل سپلائی کیتے ان۔

اساں کی سوشل میڈیا اپر فالو کرو:

Twitter.com/healthybrum .

Facebook.com/healthybrum .

Instagram.com/bcchealthybrum .

YouTube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q .