اس موسم سرما میں اپنا خیال رکھیں

اپنی اور اپنے پیاروں کی حفاظت کریں

زکام، کووڈ-19 اور RSV جیسے انفیکشن اس وقت آئرلینڈ میں کئی لوگوں کو بیمار کر رہے ہیں۔ اس سے ہماری ہیلتھ سروس پر بڑا اثر ہو سکتا ہے جس کے نتیجے میں ہمارے ہسپتالوں کے محکمات برائے ہنگامی صورتحال میں رش بڑھتا ہے اور جی پی (فیملی ڈاکٹر) کی خدمات کے حصول کے لئے انتظار کے اوقات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

بچوں کو اکثر نزلہ زکام جیسے وائرل انفیکشن ہو سکتے ہیں۔

بزرگ افراد کو بھی انفیکشن ہونے کا خطرہ ہوتا ہے اور ان کی طبیعت شدید خراب ہو سکتی ہے۔

بھرے پرے یا پرہجوم ماحول میں رہنے والے افراد کے درمیان وبائیں پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

اپنی طبیعت ٹھیک رکھیں اور انفیکشن کے پھیلاؤ کا انسداد کریں:

- اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں تو گھر پر رہیں اور اگر آپ کے بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں تو اسے گھر پر رکھیں۔
  اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں تو دوسروں سے نہ ملیں۔
- تنفسی انفیکشن سے بچاؤ کے لئے اضافی اقدامات کریں

اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ٹشو سے یا اگر ٹشو نہ ہو تو اپنی کہنی سے ڈھانپیں	اپنے ہاتھ صابن اور پانی یا ہینڈ سینیٹائزر کے ذریعے صاف رکھیں	پرہجوم مقامات پر فیس ماسک پہنیں

- ایا ہیں -ڈوکرتے 19کو تشاہدگنذ ی کص خش ےسیا ی سک پگر آا ئیں .اوگلا نیسکیو ےئظ کے لفسے تح)تفے مئکے لدافرا لہا(مکاز روا دیپر مز نیسکیو تفم ی کمکاز یھب پہے تو آ قحلا مرطخ ہدایز کا مکاز ہیںنا ثعاب کے تیفکیو ی کتصدی کن جہ ہے ہیںر ہر کے ساتھ نا پہیں۔ آ لہا کے www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine ے ہیںتکھ سکید تومالمع
- اپنی علامات یا اپنے بچے کی علامات کو خود مینج کریں لیکن جانیں کہ ضرورت ہونے پر کہاں سے اور کب طبی مدد لینی ہے – فارماسسٹ یا ڈاکٹر سے