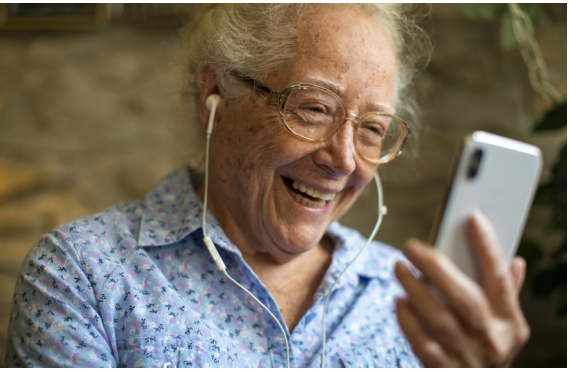


عمر رسیدہ لوگ کورونا کے دوران اپنی صحت کی دیکھ بھال کیسے کرسکتے ہیں؟

ان معلومات کا مقصد بزرگ اور ان کے لواحقین ہیں
اس بارے میں مشورے مہیّا کرتا ہے کہ بوڑھوں کی صحت کو کس طرح برقرار رکھا جاسکتا ہے
اور کورونا میں ایک فعال زندگی گزار سکتے ہیں

Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

Nasjonalforeningen for folkehelsen

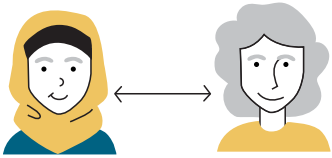
میں کورونا وائرس سے متاثر ہونے سے کیسے بچ سکتا ہوں؟

مجھے دوسروں سے اپنا فاصلہ رکھنا ہوگا

مجھے اکثر اپنے ہاتھ دھونے ہونگے - مجھے کچھ حالات میں چہرے کے ماسک کا استعمال کرنا ہوگا

کھانسی اور چھینک آنے پر مجھے اپنے منہ کو ڈھانپنا ہوگا

1 میٹر سے کم کی دوری پر،
چہرے کا ماسک پہنیں



دوسروں سے کم سے کم 1 میٹر دور رہیں

اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی
سے دھوئیں

کھانستے وقت کہنی کا کونہ یا کاغذ کا
استعمال کریں

مشورہ: حکومتی مشوروں میں مسلسل تبدیلی ہوتی رہتی ہے، آپ ناروے کی تازہ خبروں سے آگاہ رہیں

کیا علامات ہوسکتی ہیں کہ میں متاثر ہوں؟

مجھے بخار ہے - مجھے کھانسی آرہی ہے
مجھے سانس لینے میں دقّت ہورہی ہے

میں تھکا ہوا اور سست ہوں - میرا سونگھنے اور ذائقہ کا احساس کمزور ہے

اگر میں بیمار ہوجاؤں تو میں کیا کروں؟

مجھے بیمار ہونے پر گھر ہی رہنا چاہیئے

مجھے کوروناوائرس ٹیسٹ کیلیے وقت مقرّر کرنا چاہیئے

مجھے شدید بیماری کی صورت میں اپنے جی پی یا ہنگامی ایمرجنسی وارڈ سے رابطہ کرنا ہوں گا

کوروناوائرس ٹیسٹ کی ملاقات کا وقت مقرر کریں

اپنے ڈاکٹر

سے رابطہ کریں

گھر میں رہیں

مشورہ: صحت کے عام مسائل کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کرنا یاد رکھیں

جب بھی ہو سکے تو باہر جائوں

میں صرف چند مخصوص لوگوں سے ملوں میں اپنی دلچسپیاں

جاری رکھوں

جسمانی طور پر متحرک رہیں - باہر جائیں

میل جول رکھیں - کسی سے

بات کریں

ہر روز کچھ ایسا کریں جس سے آپ لطف اندوز

ہوں

مشورہ تازہ ہوا میں چہل قدمی کرنے سے صحت پر اچھّا اثر پڑتا ہے

کورونا وائرس کے بارے میں معلومات

جب ہم کھانستے اور چھینکتے ہیں تو لوگوں کے درمیان کورونا وائرس پھیلتا ہے - جب ہم ایک دوسرے کے قریب ہوں گے اور جب ہم مصافحہ کرتے ہیں اور ایک دوسرے کو گلے لگاتے ہیں تو یہ وائرس بھی پھیل جاتا ہے۔

عمر رسیدہ لوگوں میں کورونا وائرس سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اگر آپ کی عمر 65 سال سے زیادہ ہے اور آپ کو کوئی بیماری ہے تو، اپنے جی پی سے رابطہ کریں - جی پی انفلانزہ کی ویکسینیشن کے متعلق مشورے دے سکتا ہے۔

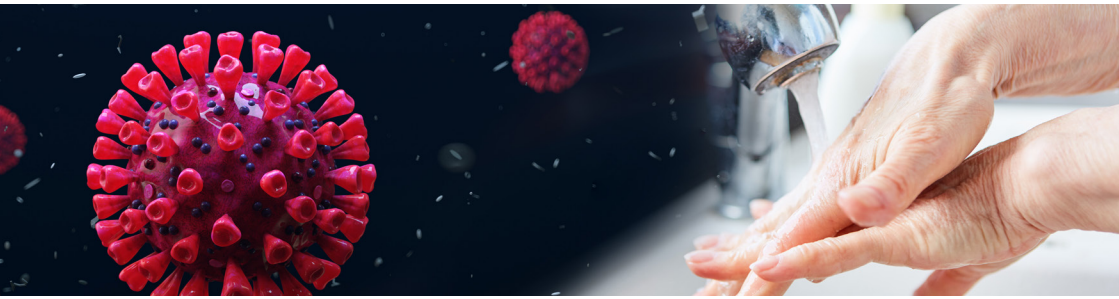
ناروے میں صحت کی سہولیات کے انتظام قابلِ بھروسہ ہیں حتیٰ کہ کورونا کے اس دور میں بھی -

کورونا کے اس وقت میں، یہ ضروری ہے کہ آپ روزمرہ کی زندگی میں اپنے معمولات کو برقرار رکھیں

ہر روز کچھ دلچسپ کام کریں فلم دیکھیں، کسی دوست کو فون کریں، کھانا بنائیں، موسیقی سنیں یا کوئی اور کام کریں

جس سے آپ لطف اٹھائیں۔

انفیکشن کنٹرول کے مشورے پر عمل کریں:
www.helsenorge.no



یہ فولڈر نیشنل ایسوسی ایشن برائے پہلک ہیلتھ اور قومی قابلیت سروس برائے عمر اور صحت کے کے تعاون سے تشکیل دیا گیا ہے Imdi ذریعہ ڈائریکٹوریٹ برائے انضمام اور تنوع

Somalisk Kultur Forening

SETTVERK IHSG

Moskeen Masjid Abu-Bakr Drammen

NAJIB

Oslo

KulturKonsulenten
Din brobygger mellom kulturer og minoriteter

BYDELSMØDRE

©Aldring og helse, 2020
ISBN 978-82-8061-686-9 (PDF)