

رحمن کے مہماں! درج ذیل تعلیمات پر عمل کریں:

دونوں ہاتھوں کو پانی اور صابن سے دھوئیں اور انہیں باقاعدہ پاک صاف رکھیں۔



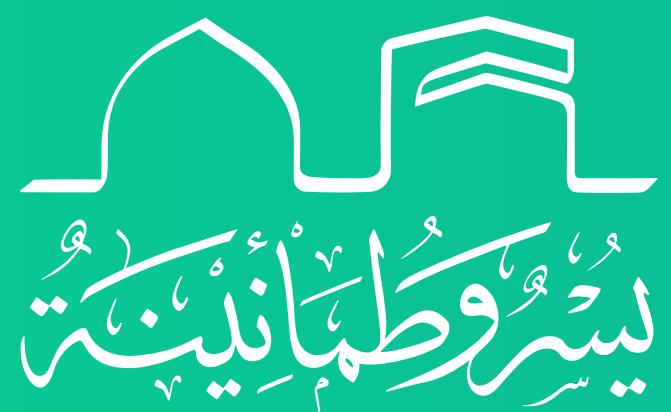
"صحتی" ایپ پر سب سے قریب میڈیکل سینٹر کو پیچان کر رکھیں۔



ایمرجنسی نمبروں کو جانیں۔

مقررہ جگہوں میں آرام کرنے اور سونے کی کوشش کریں۔

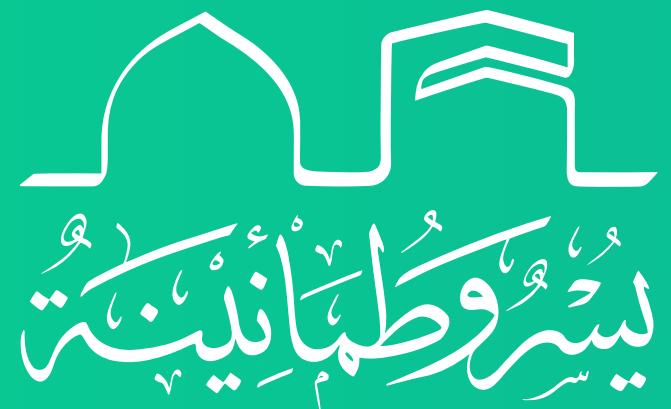
ہجوم والی جگہوں پر فیس ماسک پہنیں۔



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY



آپ کا دجے ایک تئی شروعات
موقع پر، آپ سکریٹ نوشی پھوڑ
کر طاقتور بنتیں۔



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

رمضن کے مہمان! درجہ حرارت کے دباؤ سے بچنے کے لئے آپ:

صبح ۰۰ سے شام ۲۳ کے درمیان چھتری استعمال کرنے کی کوشش کریں، اس وقت دھوپ اپنی شدت پر ہوتی ہے۔



باقاعدہ سیال چیزیں پینے کی کوشش کریں۔



کافی مقدار میں آرام لینے کی کوشش کریں



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

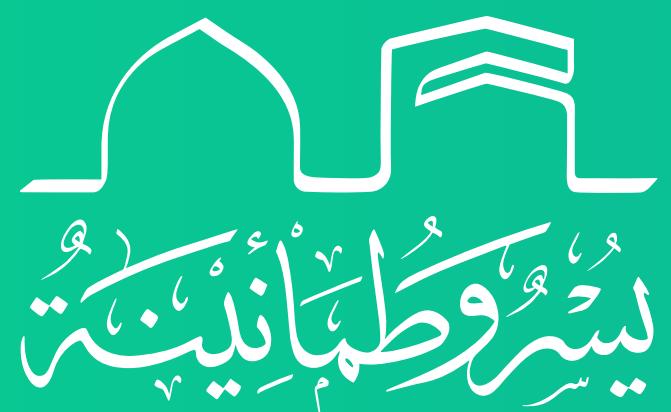
رعن کے مہماں!



سب سے قریب میڈیکل سینٹر
کو پہچان کر رکھیں۔



ایمرجنسی کے لئے ۹۱۱ پر کال کریں۔



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

دل کی یماریوں میں مبتلا ہاجیوں کی لیے، آپ درج ذیل حالات میں سب سے قریب میڈیکل سینٹر سے رجوع کرنے کی کوشش کریں:

سینے میں درد کا احساس



سانس لینے میں دقت



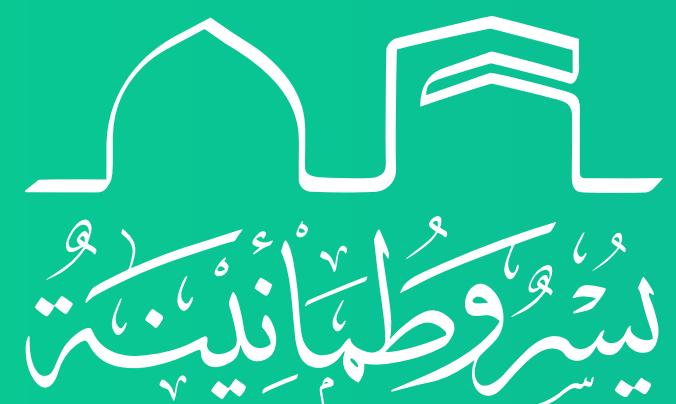
سر چکراتا اور توازن کا بگڑنا



زیادہ پسینہ آنا



ایسے درد کا احساس جو سینے سے دوسرا جگہ تک پھیل جائے، جیسے بایان بازو، یا جیڑا، یا گردن، یا معدہ۔



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

رحمن کے مہماں! آپ درج ذیل باتیں ن بھولیں:

کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو ٹیشو پیپر، رومال یا ہاتھ کی کہنی سے ڈھکنا۔



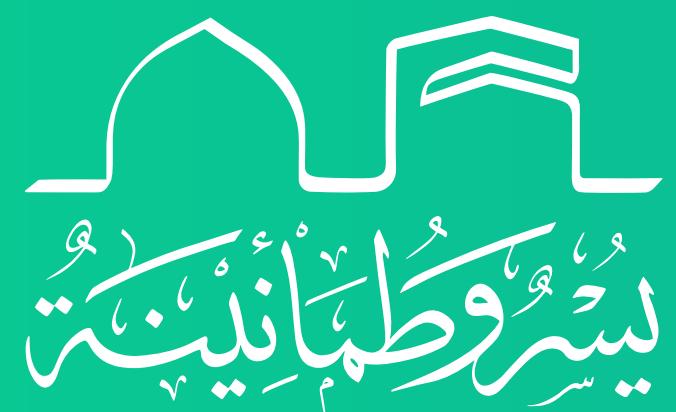
استعمال شدہ ٹیشو پیپر کو کوڑے دان میں پھینکنا۔



بینڈ سینیٹائزر کی ایک چھوٹی شیشی اپنی جیب میں رکھیں، تاکہ آپ آسانی سے باقاعدہ اس کا استعمال کر سکیں۔



بھیڑ بھاڑ کی جگہ میں ماسک پہننے کی کوشش کریں اور بخار و کھانسی جیسی بیماری کی علامت نمودار ہونے پر طبی امداد طلب کریں۔

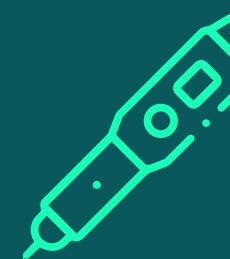


رمضن کے مہماں! شوگر میضوں کے لئے صحت مند اور پر امن حج کو یقینی بناں کے لئے:

اپنے ہاتھ میں کڑا پینٹے اور اپنی صحت کی حالت اور استعمال کی جانے والی دوائیوں کا شناختی کارڈ ساتھ رکھیں۔



نقل و حرکت کے دوران کولر بیگ میں انسولین ضرور رکھ لیں۔



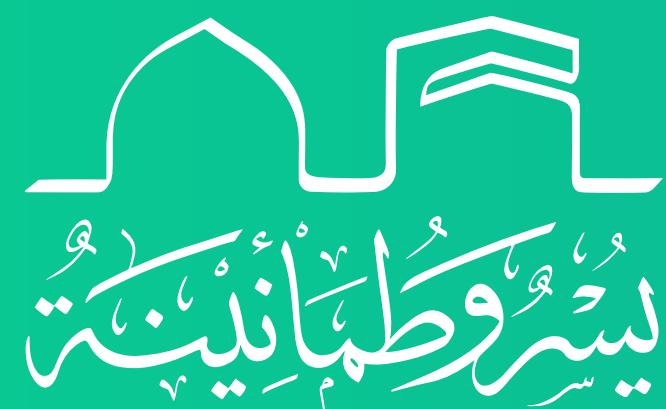
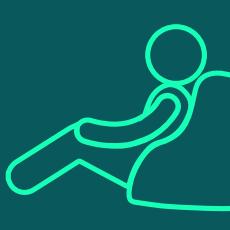
صحت مند اور متوازن غذا کے نظام پر عمل کریں۔



کافی مقدار میں پانی پینے کی کوشش کریں۔



کافی مقدار میں آرام لینے کی کوشش کریں۔



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

رمضان کے مہماں! بلڈ پریشر کے مرتضوں کے لئے صحت مند اور پر امن حج کو یقینی بنائے کے لئے:

باقاعدہ بلڈ پریشر ناپنے کی کوشش کریں۔



حج کے پورے سفر میں ضروری دوائیں لازمی لیں۔



کم نمک والے کھانے کھائیں۔



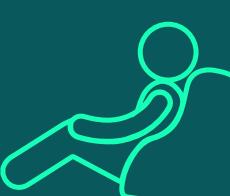
ہر اس چیز سے بچیں جو تناؤ، لہ چینی یا جذباتیت کا سبب بنے۔



کافی مقدار میں پانی پئیں۔

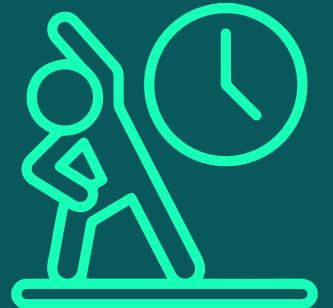


کافی مقدار میں آرام کرنے کی کوشش کریں۔



رجنن کے مہمان! براہ کرم درج ذیل نصیحتوں پر عمل کریں:

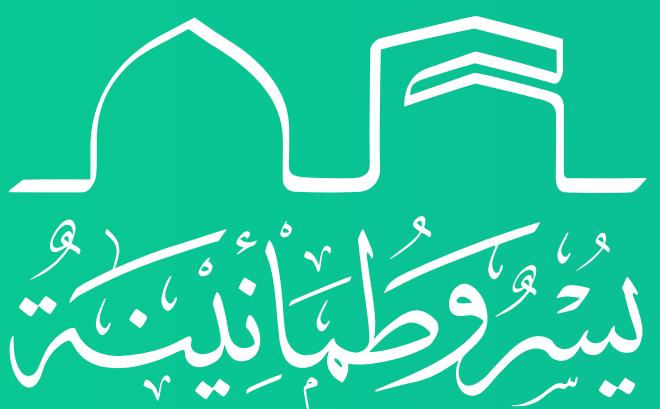
بھتے میں کم از کم ۱۰۰ میٹر جسمانی ورزش کرنے کی کوشش کریں۔



جب آپ جسمانی سستی سے دوچار ہوں، تو روزانہ ۳۰ میٹر تک تیز چلنے
شروع کریں۔



اگر آپ کے پاس کوئی دائمی طبی حالت ہو، تو اپنی حالت کے مطابق
جسمانی ورزش کی نویت و مقدار پر اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔



رجن کے مہمان! درج ذیل نصیحتوں پر عمل کریں:

اپنی خوراک باقاعدہ لینے کی کوشش کریں۔



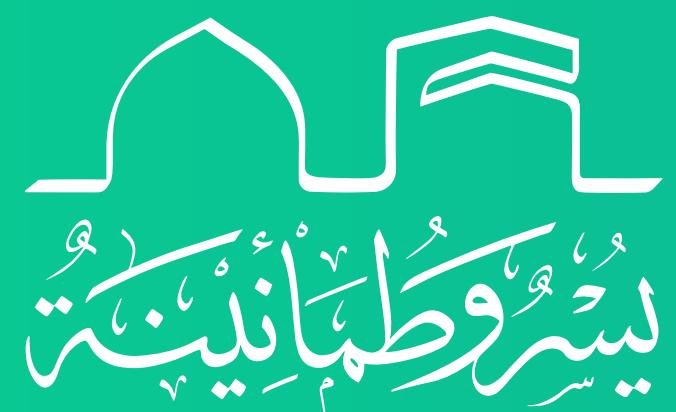
کامل خوراک لینے کی کوشش کریں، جس میں سیبیزیاں، پھل، پورے دانے اور پروٹین شامل ہوں۔



میٹھے مشروبات کے استعمال کو کم کرنے کا اہتمام کریں اور چکنائیوں اور شکر سے بھرپور غذاوں سے پریز کریں۔

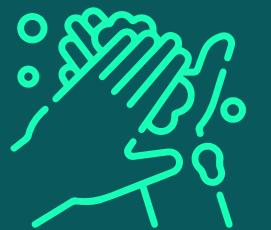


نمک والے کھانوں سے بچیں، جیسے فاست فوڈ، ڈبہ بند کھانے اور جلدی تیار ہونے والے نوڈلز۔



جو لوگ کھانے اور پینے کی چیزیں پساتے اور پیش کرتے ہیں، ان کے لیے درج ذیل ہدایات ہیں:

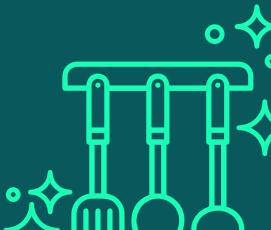
۱۰. سیکنڈ تک پانی اور صابن سے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح نہونا، یا ۲۰ سیکنڈ کے لیے الکھل آمیز جیل کا استعمال کرنا۔



پیشو اور ٹوائیٹ پپر کو صرف ایک بار بھی استعمال کرنا۔



کھانا پکانے کے لئے استعمال شدہ چیزوں کو صاف کرنا۔



پکے ہوئے گوشت کو کچے گوشت کے برتن میں نہ رکھنا۔



آپ کی سلامتی کے لیے:

کسی ناگہانی حالت کے پیش نظر قریانی والے دن سے پہلے اولین طبی امداد کا بیک تیار رکھنے کی نصیحت کی جاتی ہے۔



رحمن کے مہمان! بال منڈواٹے وقت درج ذیل ہاتھوں پر عمل کرنے کی نصیحت کرتے ہیں:

کوہمنے پھرنے والے نائیوں کے بیان بال نہ منڈوانا۔



اس بات کو یقینی بنانا کہ نائی فیس ماسک پہنا ہوا ہے اور بال
بنانے سے پہلے ہاتھوں کو سینٹائز کیا ہے۔



ایک بار استعمال ہونے والے چیزیں کی اوزار کا استعمال، خاص
طور پر استرا، اسی طرح کنگھیاں، تولیے وغیرہ۔

