

UNICEF



خوف نہیں احتیاط

یو سی سی ایف کی طرف سے جاری کردہ ہدایات پر عمل کرنے سے کورونا وائرس کے خطرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے:

کورونا وائرس دھات کی اشیا پر 12 گھنٹے رہ سکتا ہے، لہذا صابن سے ہاتھ دھوتے رہنا آپ کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔

کورونا وائرس کپڑے کی سطح پر 9 گھنٹے تک متحرک رہتا ہے۔ ضروری ہے کہ کپڑے کم از کم دو گھنٹے تک دھوپ میں ضرور سکھائے جائیں۔

وائرس فضا میں افزائش نہیں پاسکتا۔ اسے بقا کے لیے سطح چاہیے۔ لہذا فضا سے وائرس کی منتقلی کا خطرہ اس وقت تک نہیں ہوتا جب تک کوئی متاثرہ فرد بہت قریب ہو کر نہ چھینکے یا کھانے۔

26 سے 27 سینٹی گریڈ کی حدت میں وائرس زندہ نہیں رہتا۔ گرم علاقے اسے اس نہیں۔ اسی لیے دھوپ میں رہنا، گرم پانی پینا، نہانا بہتر ہے۔ آکس کریم اور ٹھنڈے مشروبات سے گریز بھی فائدہ مند ہے۔

چوں کہ کورونا وائرس (Covid 19) اپنے حجم میں 400 سے 500 قطر مائیکرو کا ہوتا ہے، اس لیے اسے کسی بھی طرح کے ماسک کے استعمال سے روکا جاسکتا ہے۔

کورونا وائرس ہاتھوں پر دس منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس لیے صابن سے ہاتھ دھونا، الکوحل اور اسٹریلائزر یا سینیٹائزر کو قریب رکھنا اور استعمال کرتے رہنا تجویز کیا جاتا ہے۔

گندگی، ہجوم اور بازار کے کھلے کھانوں سے گریز مفید ہے۔

گرم اور نمکین پانی سے غرارے کرنا ٹانسو کے جراثیم کے خاتمے کا باعث بن کر انہیں پھیپھڑوں تک جانے سے روکتا ہے۔

***Stay home for the
coming days. Let's
help save ourselves,
our loved ones and
our planet 🪐***



@virginradiolebanon