

پیغامات (سنبھا) - برادری دے خیالات، علم تے رویہ (سبھا)

NHN
National Humanitarian Network Pakistan

ICVA

A GLOBAL NGO NETWORK
FOR PRINCIPLED AND EFFECTIVE
HUMANITARIAN ACTION

1. حفظان صحت تے خود عمل کرو

صابن تے پانی نال یا الکحل نال بنے ہوئے خاص محلول نال اپنے ہتھ بار بار دھوئو

- کھانسی اور چھک (کھنگ یا نچھ) آؤن تو بعد
- بیمار دا خیال کردیاں ہویاں
- کھانا تیار کرن توں پہلا، بناوندے ہوئے تے بعد اچ
- کھانا کھاؤن توں پہلاں
- لیٹرین استعمال کرن توں بعد
- جدوں ہتھ گندے ہون
- مال مویشی سنبھالن توں بعد

اپنی اکھاں، نک، کن تے منہ نوں ہتھ لاؤن توں پرہیز کرو۔

اپنے منہ ہور نک نوں ماسک دی مدد نال ڈھک کے رکھو تے ساہ لین دے حفظان صحت دی پیروی کرو۔

2. جسمانی فاصلہ

- آودے تے دوجیاں دے وچ کم از کم (گھٹ و گھٹ) اک میٹر دی دوری (دا فاصلہ رکھو) بنا کے رکھو۔
- دوسریاں نال ہتھ ملاؤن یا گلے ملن توں پرہیز کرو۔
- کھانسی یا بخار ہون دی صورت وچ دوجیاں دے نیڑے جاؤن توں پرہیز کرو۔
- کھانسی ہور سانس (کھنگ تے ساہ لین) لین وچ مشکل ہووے تے دوجیاں توں الگ ہو کے رنو اتے چھیتی نال طبی امداد حاصل کرو۔

3. ماحولیاتی صفائی دی مشقہور تسلسل

- عام صفائی نوں برقرار رکھنا
- بوہتیاں استعمال ہون آلیاں چیزاں تے جگہ (شیواں ہور تھاون) نوں واری واری صاف ہور محفوظ بناؤنا۔

4. پریشانی دا مکاؤ

کرونا وائرس دے پھیلاؤ دے وچکار تھانڈا اداسی، پریشانی، چڑچڑا ہونا تے خوف یا غصہ محسوس کرنا عام مسئلہ اے۔ جنہوں تسی وکھریاں طریقے نال اپنی مدد آپ نمیٹ سکاؤ۔

تسی ایس بارے وچ کی کرسکاؤ؟

- خطرے نوں سمجھو تے جو کجھ ہویا اوس بارے وچ آودے من دے اظہار کرن لئی آودے آپ نو ڈاڈھا ویلا دیو۔
- اپنے من دی حالت تے صبر کرو، تاں جے مزاج وچ تبدیلی عام گل اے
- سچ جانن مگروں آئے دوالے دیاں گلاں توں باخبر رہن واسطے اقدامات کرو ہور میڈیا دا استعمال گھٹ کرو۔ ہر ویلے خبراں دیکھن یا سنن دی وجہ توں پریشانی تے بے چینی وچ اضافہ ہوسکا اے۔
- معمولات دی پابندی کرو، نوویں تے پائیدار معمولات اپناؤ (نہانا، ورزش کرنا، ملبوس ہونا وغیرہ)
- گھر وچ رہندے ہوئے کم کار دی ترتیب بنانا
- اپنے بیلیاں تے کنبے دے نال رابطہ رکھو، کیوں جے اپنے اعتماد آئے لوگاں نال گل بات کرکے حوصلہ مل سکا اے۔
- صحت مند زندگی نوں چنگا رکھن لئی متناسب کھانا کھاؤ، چنگی مقدار وچ پانی پیو تے مناسب آرام کرو۔
- اونہاں چیزاں تے دھیان کرو جیہڑیاں تسی چنگے طریقے نال کرسکاؤ۔
- آرام دے تے پرسکون مشغلے آزماؤ (پسنیدہ کتاباں پڑھنا، موسیقی سننا، فلماں دیکھنا، آرام دین والی مشقاں کرنا)۔
- کنبے دے دوسرے افراد نال مل کے، متحرک رہن دی کوشش کرو، جیویں تحریراں لکھنا، کھیڈ کھیٹنا، لفظاں دا کھیڈ کھیٹنا، بھارتاں تے دماغ نو تحریک دین والے کھیڈ سوچن دی شاباشی کرو، اپنے کنبے دے دوجے افراد نال چنگا وقت گزارن دا ایہ اک سوہنا ویلا اے۔
- اپنے اردگرد دے ماحول وچ ہسن کھیٹن نوں تلاش کرو یا ہسن کھیٹن والا ماحول بناؤ، ہاسا مذاق کسے وی صورت حال دا سامنا کرن وچ تھانڈی مدد کرسکا اے۔
- امید قائم رکھو تے یقین کرو کہ چیزاں چھیتی ہی پہلے ورگیاں ہو جاؤن گیاں۔
- جے تھانوں لگدا اے کہ تھانوں مدد دی لوڑ اے تے، کسی ماہر نال مشورہ (سانجھ) کرو، آن لائن تے سوشل میڈیا اتے اندر دے من نوں ونڈن لئی نفسیاتی سانجھ نوں تلاش کرو۔

5. قابل اعتماد معلوماتی ذرائع

- معلومات حاصل کرن لئی ڈاڈھے یقین آئے حکومتی، عوامی خدمت دیاں گلاں باتاں والے ذرائع نوں استعمال کرو۔
- ایہو جنے سوشل میڈیا توں بچو کرو جیہڑا ڈاڈھے یقین آلیاں تنظیمیاں یا ایجنسیاں دے زیر انتظام نیں۔