

ڪميونٽي جي سوچ، رويا ۽ معلومات



A GLOBAL NGO NETWORK
FOR PRINCIPLED AND EFFECTIVE
HUMANITARIAN ACTION

صفائي جو خيال رکو:

- پنهنجن هتن کي بار بار صابڻ، پاڻي يا الکوحل سان تيار ٿيندڙ سينتائيزرس سان صاف ڪريو.
- **خاص ڪري:**
 - ڪنگهه ۽ چڪ اچڻ کانپوءِ
 - ڪنهن به بيمار شخص جي سارسنيپال ڪرڻ کانپوءِ
 - رڏ پچاءُ ڪرڻ کان پهرين، کادو کائڻ کان پهرين ۽ پوءِ.
 - ليٽرين / ٿوائليٽ استعمال ڪرڻ کانپوءِ.
 - جڏهن هٿ گنداد هجن.
 - جانورن کي هٿ لڳائڻ کانپوءِ
 - پنهنجي اك، ڪن ۽ مُنهن تي هٿ نه لڳايو.
 - پنهنجي نڪ ۽ مُنهن کي ماسڪ سان ڍکي رکو.

فاصلو رکو:

- گهٿ ۾ گهٿ پين کان هڪ ميٽر جو فاصلو رکو.
- هٿ ملائڻ ۽ پڪڙڻ کان پرهيز ڪريو.
- جڏهن اوهان کي بخار، زڪام يا ڪنگهه هجي ته پين جي ويجهو نه وجو.
- جڏهن اوهان کي بخار، زڪام ڪنگهه ۽ ساهه ڪٻڻ ۾ دشواري هجي ته پنهنجي پاڻ کي گهر ۾ اڪليو رکو ۽ فوري طور تي طبي امداد حاصل ڪريو.

پنهنجي ماحول کي صاف سٽرو رکو:

- صفائي جو خاص خيال رکو.
- هٿ لڳائڻ وارين شين جي سطح کي باقاعدگي سان صاف رکو.

ذهني دباءُ کان بچو:

- ڪورونا وائرس جي دوران ذهني دباءُ، پريشاني ۽ خوف اچڻ عام ڳالهه ناهي، پر ان کان بچاءُ ممڪن آهي.
- **اوهان چا ڪري سگھو ٿا؟**

- خطری کي سمجھي ڪري پنهنجي خيالن جو اظهار ڪريو.
- پنهنجي جذباتن تي صبر رکو، جيئن ته اهڙي حالتن ۾ ناخوشگوار جذبات هجڻ عام ڳالهه آهي.
- حالتن جي باري ۾ چاڻ حاصل ڪريو. توهان جي چوطرف چا ٿي رهيو آهي ۽ ميديا تي گهٿ توجيهه ٿيو. 24/7 خرون ڏسڻ سان اوهان جي پريشاني ۾ اضافو ٿيندو.
- نارمل زندگي گزاريو، سٺو لباس پايو ۽ ورزش ڪريو.
- گهر ۾ پنهنجي ڪمن کي ترتيب ٿيو.
- پنهنجي دوستن ۽ خاندان وارن کي فون ڪريو، جن ماڻهن تي اوهان کي اعتماد هجي انهن سان رابطو ڪيو جيئن اهي توهانجي مدد ڪري سگھن ٿا.
- صحتمند زندگي گزاريو، غدائٽ وارو کادو کائو ۽ گهڻي کان گهڻو پاڻي پيئو.
- جيڪو اوهان سٺو ڪري سگھو ٿا ان تي توجيهه ٿيو.

- پنهنجو پاڻ کي مصروف رکو ۽ پنهنجي پسندideh ڪتاب پڙهو، موسيقى ٻڌو، فلم ڏسو ۽ پرسڪون واري ورزش ڪريو.
- پنهنجي خاندان وارن سان گڏ سرگرم رهو، لکڻ پڙهڻ جو ڪم ڪيو، مختلف راند روند ڪيدو، جڏهن ته Cross word پزل ۽ پيا دماغي راند جنهن سان سوچ کي طاقت ملي. پنهنجي خاندان وارن سان گڏ وقت گزارڻ جو اهو سٺو موقعو هوندو آهي.
- مشڪل حالتن کي منهن ڏيڻ لاءِ طنزومزاح جو استعمال ڪريو ان جي ذريعي اوهان پنهنجي حالتن کي قابو ۾ رکي سگھو ٿا.
- اميد جو دامن هتن مان نڪڻ نه ٿيو. ان اميد سان گڏ ته حالت ٻيهر بهتر ٿي ويندا.
- جيڪڏهن اوهان کي مدد جي ضرورت آهي ته ماهر شخص سان رابطو ڪريو. آن لائن يا سوشل ميديا جي ذريعي ماهر نفسيات سان رابطو ڪري سگھو ٿا.

صدقه چاڻ ذريعي / معلومات جو هجڻ:

- پيلڪ سروس پيغامن لاءِ مصدقه حڪومتي ادارن سان رابطو ڪريو.
- غير مصدقه سوشل ميديا سائينت ڏسڻ کان پرهيز ڪريو.

