باہر محفوظ رہیں

ہم سبھی کو زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک گھر پر ہی رہنا چاہیے۔ جب آپ باہر ہوں تو خود کو محفوظ رکھنے کے لیے برا کرم حکومت کی رہنمائی پر عمل کریں۔

دوسرے لوگوں سے 2 میٹر الگ رہیں

آپ ورزش سمیت گھر کے باہر زیادہ سے زیادہ وقت گزارنے سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں لیکن آپ کو ان لوگوں سے 2 میٹر دور رہنے کی ضرورت ہے جو آپ کے گھر میں نہیں ہیں

اپنے ہاتھوں اور چہرے کو ممکن حد تک صاف رکھیں

صابن اور پانی کا استعمال کرکے 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں

اگر آپ کے گھرانے سے باہر کے ہوں تو لوگوں سے رو بہ رو ہونے سے بچیں

اگر آپ کسی کے آمنے سامنے کے بجائے اغل بغل میں رہیں تو آپ انفیکشن کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں

بھیڑ بھاڑ سے بچیں

کسی ایسی جگہ سے بچیں جو کافی مصروف نظر آتی ہو اور کسی ایسی جگہ چلے جائیں جہاں نسبتاً کم لوگ ہوں

اگر آپ کو سفر کرنا ہو

جہاں بھی ممکن ہو آپ کو پیدل چلنا یا سائیکل چلانا چاہیے۔ اگر آپ کو عوامی سواری کا استعمال کرنا ہے تو آپ کو مصروف اوقات سے بچنے کی کوشش کرنی چاہیے

مزید معلومات کے لیے:

www.warwickshire.gov.uk/coronavirus

Warwickshire County Council