

Together we can go far

www.afriausileac.org

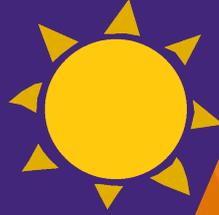


TIPS FOR STAYING SAFE THIS SUMMER

اس موسم گرما میں محفوظ (URDU) رہنے کے لیے تجاویز

- اس موسم گرما میں آگے کی منصوبہ بندی کریں اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے درج ذیل تجاویز پر غور کریں کہ آپ تہواروں سے محفوظ طریقے سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔
- جب ممکن ہو اپنی پارٹی یا خاندان کے باہر جمع ہونے کا منصوبہ بنائیں
- اگر آپ میں علامات ہیں یا آپ کسی پارٹی یا خاندانی اجتماع میں جا رہے ہیں تو ٹیسٹ کروائیں
- گھروں کو کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھ کر اچھی طرح ہوادار رکھیں
- اعلیٰ معیار کا ماسک پہنیں، خاص طور پر جہاں آپ جسمانی طور پر دوسروں سے فاصلہ نہ رکھ سکیں
- کم از کم پانچ دن کے لیے الگ تھلگ رہیں اور جب تک کہ آپ میں کوئی علامات ظاہر نہ ہوں۔
- ادویات کے لیے اہل ہیں۔ COVID چیک کریں کہ آیا آپ اپنی اگلی ویکسین کی خوراک حاصل کریں۔
- اپنی حفاظت خود کو اور کمیونٹی کی حفاظت کا بہترین طریقہ ہے۔ اگر آپ کو کووڈ نہیں ملتا، تو آپ کووڈ نہیں پھیل سکتے۔

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، کورونا وائرس ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
<https://www.coronavirus.vic.gov.au/health-advice>



- Plan ahead this summer and consider the following tips to ensure you can enjoy the festivities safely.
- Plan your party or family gathering outside when possible
- Get tested if you have symptoms or you're going to a party or family gathering
- Keep homes well ventilated with windows and doors open
- Wear a high-quality mask, especially where you can't physically distance from others
- Isolate for at least five days and until you have no symptoms
- Check if you are eligible for COVID medicines
- Get your next vaccine dose.
- Protecting yourself is the best way to protect yourself and the community. If you don't get COVID, you can't spread COVID.

For more information on ways to protect yourself and others, visit the Coronavirus website:
<https://www.coronavirus.vic.gov.au/health-advice>

CONTACT US: INFO@AFRIAUSILEAC.ORG



AfriAus iLeac: Inspire Lead Educate
Advocate for Change



AfriAus_ileac



AfriAus iLEAC

