

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

اپنے دوستوں اور کنبے کو کوویڈ 19 سے محفوظ کریں

• اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں

صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک

یا ہینڈ سینائٹزر استعمال کریں



• نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ

رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

اپنے دوستوں اور کنبے کو کوویڈ 19 سے محفوظ کریں

- 2 میٹر کا حفاظتی فاصلہ رکھیں
- جہاں تک ممکن ہو ملاقاتیں باہر رکھیں
- بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں
- اگر آپ میں کوویڈ - 19 کی علامات ہیں تو اپنے گھر سے باہر کسی سے نہ ملیں
- نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

اپنے دوستوں اور کنبے کو کوویڈ 19 سے محفوظ کریں

• اگر ممکن ہو تو پبلک ٹرانسپورٹ

اور ہجوم سے پرہیز کریں



• آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ اور
دکانوں میں چہرہ ڈھانپنا ہوگا

• بھیڑ والی جگہوں پر چہرہ ڈھانپ کر رکھیں

• نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ

رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہو گئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

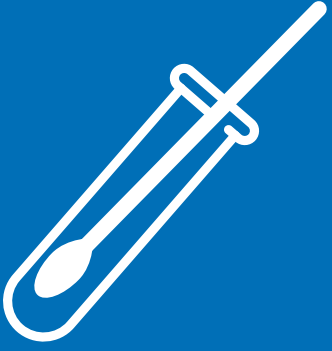


North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں



ٹیسٹ اینڈ ٹریس

اگر آپ میں کرونا وائرس کی علامات ہیں

• فوری طور پر ٹیسٹ بک کریں اور گھر
میں خود کو الگ تھلگ کر لیں

• www.northyorks.gov.uk/coronavirus-covid-19-testing

• یا 119 پر کال کریں

• ٹیسٹ کے علاوہ کسی اور وجہ
سے اپنا گھر نہ چھوڑیں

• اگر آپ کو طبی مشورے کی ضرورت
ہو تو 111 پر فون کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہو گئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



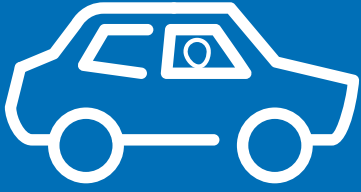
North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

محفوظ رہ کر سفر کیجئے



- اگر آپکی کار میں دوسرے لوگ آپکے ہمراہ ہوتے ہیں تو آپ کو انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے
- اپنے گھر والوں کے ساتھ یا اکیلے سفر کریں
- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں یا سیناٹائزر سے صاف کریں
- اپنی گاڑی کی صفائی باقاعدگی سے کریں
- نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

محفوظ رہ کر سفر کیجئے

- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں یا سیناٹائزر سے صاف کریں
- چہرے کو ڈھانپ کر رکھیں
- اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں
- جہاں بھی ممکن ہو کنٹیکٹ لیس ادائیگی کا استعمال کریں
- نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

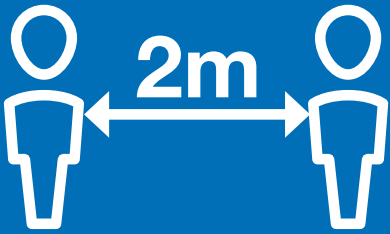
NHS

Test and Trace

ٹیم نارتھ یارکشائر کا حصہ بنیں

محفوظ رہ کر سفر کیجئے

- آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ اور دکانوں میں چہرہ ڈھانپنا ہوگا
- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں یا سیناٹائزر سے صاف کریں
- جہاں تک ممکن ہو 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں
- نارتھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں



اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

محفوظ رہ کر سفر کیجئے

- اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ہیں تو سفر نہ کریں
- گھر پر ہی رہیں اور خود کو الگ تھلگ رکھیں
- اگر آپ سے ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کے ذریعہ رابطہ کیا گیا ہے تو ان کی ہدایت پر عمل کریں
- نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

محفوظ رہ کر سفر کیجئے

- اپنے سفر کی منصوبہ بندی کریں ، کیا آپ سائیکل پہ جا سکتے ہیں یا پیدل جا سکتے ہیں؟
- کیا آپ مصروف ترین اوقات سے ہٹ کر سفر کرسکتے ہیں؟
- دوران سفر چہرہ ڈھانپنے کا بندوبست کر لیں اور سیناٹائزر ساتھ رکھ لیں
- سفر شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا سیناٹائزر سے صاف کر لیں
- نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

نارٹھ یارکشائر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے

- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں یا ہینڈ سینائٹزر استعمال کریں
- 2 میٹر کا حفاظتی فاصلہ رکھیں، جہاں تک ممکن ہو ملاقاتیں باہر رکھیں، بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں
- اگر آپ میں کوویڈ - 19 کی علامات ہیں تو اپنے گھر سے باہر کسی سے نہ ملیں
- آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ اور دکانوں میں چہرہ ڈھانپنا ہوگا
- اگر آپ میں کرونا وائرس کی علامات ہیں تو فوری طور پر ٹیسٹ بک کریں اور گھر میں خود کو الگ تھلگ کر لیں
- www.northyorks.gov.uk/coronavirus-covid-19-testing یا 119 پر کال کریں

محفوظ رہ کر سفر کیجئے

- اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ہیں تو سفر نہ کریں
- آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ میں چہرہ ڈھانپنا ہوگا
- جہاں تک ممکن ہو 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو
تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

الگ تھلگ رہنے میں آپکی مدد

اگر آپ خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں تو آپ کو خریداری ، دوائی لینے یا پالتو جانوروں کی دیکھ بھال جیسی چیزوں میں مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



- براہ کرم اپنی فیملی ، دوستوں ، پڑوسیوں یا ایسے گروپوں سے رابطہ کریں جن سے آپ کا تعلق ہو اور انہیں بتائیں کہ وہ آپکی مدد کیسے کرسکتے ہیں۔
- اگر آپ کسی کو فون کر کے نہیں بلا سکتے لیکن خریداری ، دوائی کے نسخے اور دیگر ضروری معاملات میں مدد کی ضرورت ہے تو آپ ہفتے کے ساتوں دن صبح 8 بجے سے لیکر شام 5:30 بجے تک 01609780780 پر شمالی یارکشائر کاؤنٹی کونسل کے کسٹمر سروس سینٹر سے رابطہ کرسکتے ہیں اور ہم آپکی مدد فراہم کرنیوالوں تک پہنچنے میں رہنمائی کریں گے۔
- لوگوں کی الگ تھلگ رہنے کے دوران مدد کے بارے میں مزید معلومات www.northyorks.gov.uk/help-you-during-coronavirus-covid-19 پر حاصل کریں۔
- آپ مقامی رضاکارانہ اور کمیونٹی گروپس کی تفصیلات www.northyorkshireconnect.org.uk پر بھی حاصل کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

ٹیم نارٹھ یارکشائر کا حصہ بنیں

کوویڈ کے لئے چھوڑ دیں

کوویڈ -19 نے ہم سب کو اپنے آپ کو ،
اپنے اہل خانہ اور اپنے پیاروں کو بچانے کی
ضرورت سے آگاہ کیا ہے

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اپنے آپ
کو صحتمند رکھنے کے لئے سگریٹ چھوڑنے
کا وقت آگیا ہے ، دیر کبھی نہیں ہوتی۔

مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں

northyorks.gov.uk/stopping-smoking

اگر آپ کی علامات میں زیادہ درجہ حرارت ہو،

ایک نئی کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو یا اس میں تبدیلی واقع ہوگئی ہو

تو خود کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں اور اپنا ٹیسٹ آن لائن بک کروائیں

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace