



برٹش انٹرنیشنل ڈاکٹرز ایسوسی ایشن



برطانیہ میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ میں کمی تو ہوئی ہے
لیکن مجموعی تعداد اب بھی زیادہ ہے

سیاہ فام، ایشیائی اور نسلی اقلیتیں (بی اے ایم ای) کمیونٹیز کورونا سے سب سے زیادہ متاثر
ہوئی ہیں

انفیکشن سے بچاؤ

- * ماسک پہنیں یا چہرے کو ڈھانپ کر رکھیں
- * سوشل ڈسٹینسنگ اپنائیں
- * بھیڑ بھاڑ سے بچیں
- * ہاتھوں کو دھوئیں، سینیٹائزر کا استعمال کریں
- * جن سے واقف ہوں انہیں افراد سے ہی ملیں

انفیکشن کی روک تھام

- * انسولیٹ کریں - اگر آپ کو کھانسی- بخار ہو، ذائقہ یا بو کا احساس نہیں ہو رہا ہو
- * جانچ کرائیں- 119 پر ڈائل کریں یا نیشنل ہیلتھ سروس پورٹل پر جا کر آن لائن کورونا ٹسٹ بک کرائیں
- * اگر جانچ مثبت آئے تو اپنے رابطے میں آئے لوگوں کو بتائیں

کام پر واپسی

- * ممکن ہو تو گھر سے کام کریں
- * یقینی بنائیں کہ دفتر یا کام کی جگہ کووڈ سے محفوظ ہو
- * بھیڑ بھاڑ سے بچیں
- * پبلک ٹرانسپورٹ کے استعمال سے گریز کریں

BAME افراد میں امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر اور بالخصوص ذیابیطس
بیماریوں کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے۔

BAME گروپ سے تعلق رکھنے والی حاملہ خواتین اگر کووڈ 19 سے
متاثر ہوں تو انہیں ہسپتال میں فوراً داخل کرنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

اپنی صحت پر خاطر خواہ توجہ دیں، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں

- * اچھا کھانا کھائیں
- * جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیں
- * اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں

لِفٹنگ لاک ڈاؤن

BAME

کمیونٹیز پر کووڈ 19 کا ایک جنرل فزیشن کے مشورے۔

ڈاکٹر فرحانہ رحمن

مکمل تفصیلات اور حوالہ جات کے لیے درج ذیل لنک پر لاگ آن کریں،
ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب ہے:

<https://bit.ly/LiftingLockdownGPGuide>

