

النسخة الأوردية

خصوصی
شماره
کورونا وائرس سے
متعلق پیداری مهم

ملک

عش
بصحة
Live Well

اپنے گھر میں رہیں





ہمارے پیارے بچے اور پیاری بچیاں اس کورونا وائرس کے پھیلنے کی وجہ سے ہم بڑے چیلنج کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں جس نے پوری دنیا کو اپنے چپیٹ میں لے لیا ہے۔ اور ہم اسی دنیا کا ایک حصہ بھی ہیں۔ اس وائرس کا حملہ ہم پر ہوا۔ ہمارے اہل و عیال پر ہوا اور ہمارے عزیز رشتہ داروں پر بھی ہوا۔ اس بڑے خطرہ کا مقابلہ کرنے کے سلسلہ میں ہم سب کا متحد ہونا بہت ضروری ہے۔

* * *

ہماری اچھی حکومت نے بہت ساری کوششیں کی ہیں۔ اس وائرس کے پھیلنے پر قابو پانے اور اس کے خطرے کو کم کرنے کے سلسلہ میں بہت سی قربانیاں بھی دی ہیں۔ ان سب کا مقصد ہماری حفاظت اور ہمارے عزیزوں کی حفاظت ہے۔ لیکن اس وائرس کا مقابلہ کرنے کی ذمہ داری ہم سب کے کندھوں پر ہے۔

* * *

مکمل طور پر سرکاری ہدایات کی پابندی کرنا اور ان پر عمل پیرا ہونا ہم سب کے لئے لازم ہے۔ لہذا ہم اپنے گھروں میں رہیں اور بھیڑ بھاڑ کی جگہوں سے دور رہیں۔ ہم مصافحہ کرنے سے مکمل پرہیز کریں کیونکہ ہاتھ ہی سے سب سے زیادہ یہ وائرس منتقل ہوتا ہے۔ ہم اپنی ذاتی صفائی کا اہتمام ضرور کریں۔ اور ہم اپنے ہاتھ پانی اور صابون سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد ہی منہ، ناک اور آنکھ کے قریب لے جائیں۔ اگر آپ کو اس بیماری کی کسی علامت اور لچھن کا احساس ہو تو اپنے والدین کو فوراً بتائیں تاکہ وہ صحیح وقت پر صحیح اقدام کر سکیں۔

* * *

اللہ رب العزت کی توفیق اور ہم سب کے آپسی تعاون کے بعد ہی ہم اس کورونا وائرس کے خلاف کامیاب ہوں گے۔ تعاون کرنے کے لئے ہم آپ کے شکر گزار ہیں۔ اللہ رب العزت پر قسم کی پریشانی سے آپ سب کی حفاظت فرمائے۔

وزارت صحت میں بیداری مہم ادارہ کے کارکنان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یہ کہانی وزارت صحت کے تعاون سے نشر کی گئی ہے



www.moh.gov.sa

937

SaudiMOH

MOHPortal

SaudiMOH

Saudi_Moh

saudimoh

LiveWellMOH

LiveWellMOH

LiveWellMOH



آپ کے لئے اہم اپلیکیشن

صحتی اپلیکیشن



اس اپلیکیشن کے ذریعہ سعودی میں افراد کے لئے صحت سے متعلق بہت سی خدمات پیش کی جاتی ہیں

موعد اپلیکیشن



اس اپلیکیشن کے ذریعہ آپ ہسپتال میں اپائنٹ منٹ لے سکتے ہیں

کورونا وائرس سے متعلق خصوصی شماره
بدیہ منجانب «مکی» میگزین



زیر اہتمام: جمعیت مراکز الاحیاء،
مکہ مکرمہ



شائع کردہ:

أوقاف
العقبی



چیف ایڈیٹر

ڈاکٹر عمار عبد اللہ عطار

نظر ثانی اور علمی مراجعہ

محکمہ بحث و تحقیق اور سماجی علوم

پروڈیکشن ڈائریکٹر

عبد الرحمن بن طلال ابو النور

ایگزیکوٹ



k@ketal.sa

مکی

خط و کتابت کے لئے میگزین کا پتہ
پوسٹ باکس: ۵۷۵۷۱، مکہ مکرمہ ۲۱۹۵۵
مملکت سعودی عرب

موبائل نمبر: ۰۰۹۶۶۱۲۵۳۹۰۱۰۱

فیکس نمبر: ۰۰۹۶۶۱۲۵۳۹۰۲۰۲

واٹس اپ: ۰۰۹۶۶۵۵۵۰۲۷۵۲۶

ایمیل: makky@makkah.org.sa

نیشنل لائبریری میں ریکارڈ ((مکی)) میگزین کا رجسٹریشن

نمبر: ۱۳۲۸/۳۵۲۹

بار کوڈ نمبر: ۱۲۵۸-۳۶۹۸-۸

- «مکی» میگزین کے صفحات پر شائع ہونے والے تمام تحریری مواد،
کہانیاں اور ڈراننگ کے صفحات «مکہ مکرمہ تعظیمی پروجیکٹ» کی
نجی ملکیت ہیں لہذا میگزین کے کسی بھی حصہ کو دوبارہ نشر کرنے کی
صورت میں اس پروجیکٹ سے تحریری طور پر اس کی اجازت لینی ہوگی۔
- «مکی» میگزین اشاعت کے لئے موصول ہونے والے کسی بھی چیز کو
واپس کرنے کا پابند نہیں ہے۔



خوش آمدید

کورونا وائرس۔۔۔

ایک چھوٹی سی مخلوق ہے اور اتنی چھوٹی ہے کہ
اسے صرف آنکھ سے نہیں دیکھا جا سکتا ہے بلکہ
اس کو دیکھنے کے لئے مشین کی ضرورت ہوتی ہے،
خاموشی کے ساتھ زمین میں گھومتی ہے اور اس کے
لئے کوئی جذبندی بھی نہیں ہے اور سمندروں کو پار کر
دنیا کے براعظموں کا چکر کاٹ رہی ہے۔

یہ وائرس روز بروز پھیلتا ہی جا رہا ہے اور ایک ملک
سے دوسرے ملک منتقل ہو رہا ہے لیکن پوری دنیا اس
کے پھیلاؤ کو روک نہیں پا رہی ہے؛ لہذا ہم اس سے
اللہ رب العزت کی عظمت و بلندی اور اس کی قدرت مطلقہ
کو سمجھ سکتے ہیں۔

* * *

ان دگر گوں حالات میں ہمیں اللہ رب العزت کی طرف
متوجہ ہونا چاہئے۔ اس سے گریہ وزاری کرنی چاہئے۔
تاکہ وہ لوگوں سے اس مصیبت کو ختم کر دے۔ اس
پریشانی کو دور کر دے۔ ملکوں اور اپنے بندوں کی
حفاظت فرمائے۔ اسی طرح ہمیں ان تمام حفاظتی اقدامات
کی بھی پابندی کرنی ضروری ہے جن کے بارے میں
ہم اس شماره میں گفتگو کریں گے۔
میں اللہ رب العزت سے دعا گو ہوں کہ وہ ہم سب کی ہر
مصیبت سے حفاظت فرمائے۔

مکی



مکی

۳



اسے باندھو۔۔ پھر توکل کرو۔۔





آپ کے ماموں جان ہمیں مزید طبی معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ اور وہ ایک ماہر ڈاکٹر بھی ہیں

ہم کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟



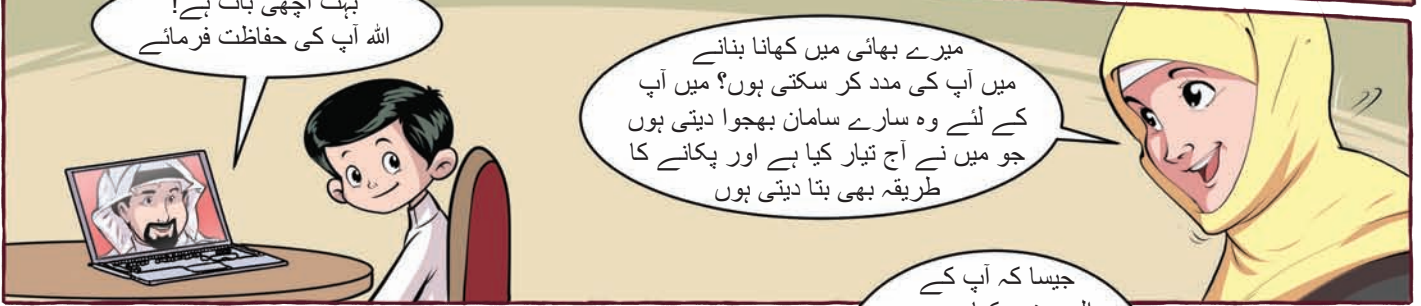
ہم نے وہی باتیں بتائی ہیں جو ہم جانتے ہیں۔ لیکن آپ دونوں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں

میری امی نے بھی یہی بات کہی ہے۔ اور امی اور ابو دونوں نے ہمیں کورونا وائرس کے سلسلہ میں مزید باتیں بتائی ہیں



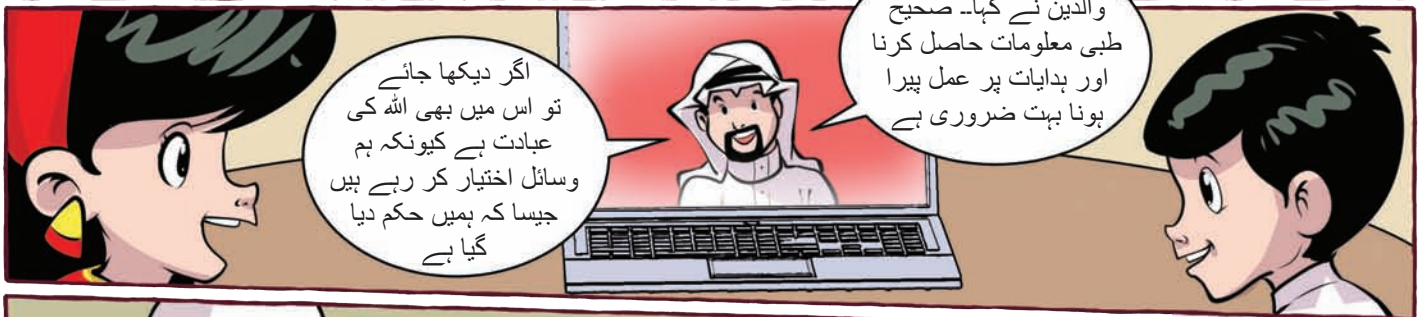
بہتر یہ ہے کہ ہم قابل اعتماد ذرائع سے معلومات حاصل کریں اور وہ سعودی عرب کی وزارت صحت ہے

حقیقت میں ڈاکٹر ہی معلومات کے سلسلہ میں اہم ذریعہ ہیں۔ لیکن ہر ڈاکٹر کو تمام تفصیلات اور معلومات کا علم نہیں ہوتا ہے



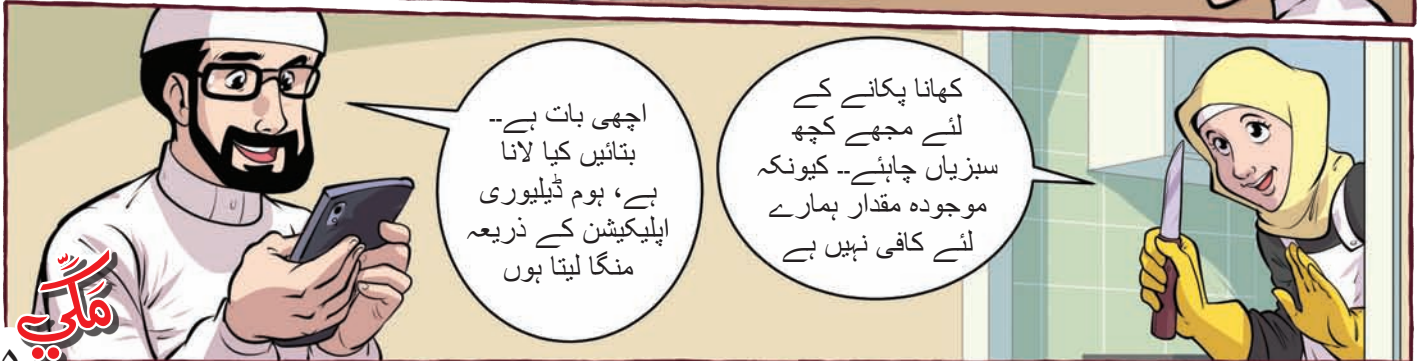
بہت اچھی بات ہے! اللہ آپ کی حفاظت فرمائے

میرے بھائی میں کھانا بنانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہوں؟ میں آپ کے لئے وہ سارے سامان بھجوا دیتی ہوں جو میں نے آج تیار کیا ہے اور پکانے کا طریقہ بھی بتا دیتی ہوں



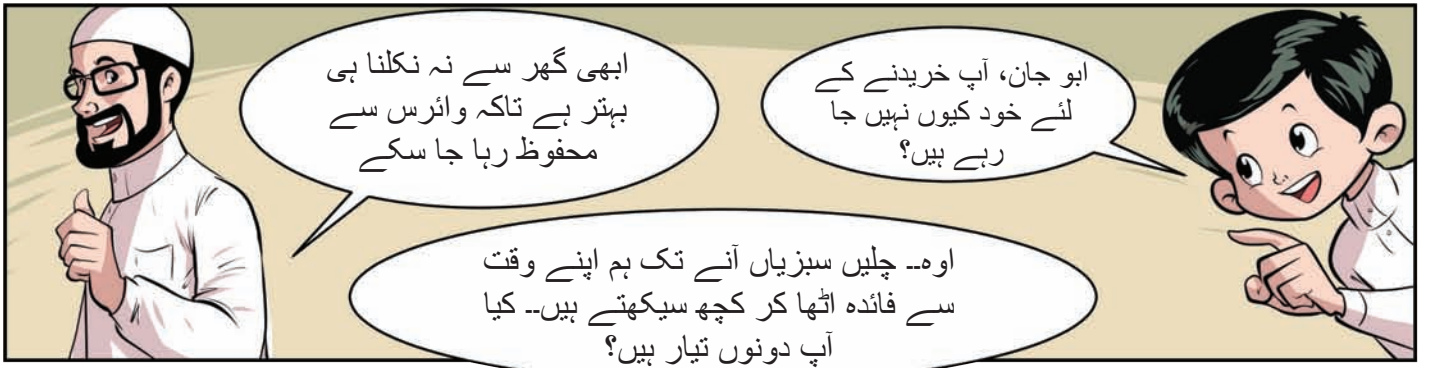
اگر دیکھا جائے تو اس میں بھی اللہ کی عبادت ہے کیونکہ ہم وسائل اختیار کر رہے ہیں جیسا کہ ہمیں حکم دیا گیا ہے

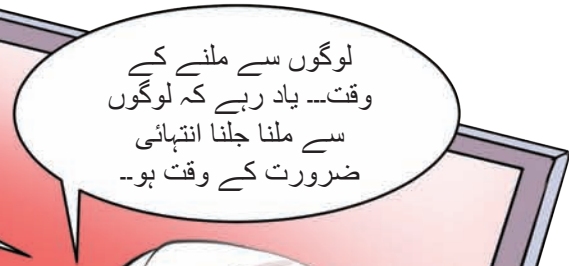
جیسا کہ آپ کے والدین نے کہا۔ صحیح طبی معلومات حاصل کرنا اور ہدایات پر عمل پیرا ہونا بہت ضروری ہے



اچھی بات ہے۔ بتائیں کیا لانا ہے، ہوم ڈیلیوری اپلیکیشن کے ذریعہ منگا لیتا ہوں

کھانا پکانے کے لئے مجھے کچھ سبزیاں چاہئے۔ کیونکہ موجودہ مقدار ہمارے لئے کافی نہیں ہے







میں نے ان ساری اہم
معلومات کو لکھ لیا ہے

یقیناً یہ بہت ہی
اہم سبق ہے



ہاں۔۔ اسباب و وسائل اختیار کرنے کے
بعد اللہ پر اعتماد کرنا ضروری ہے

ماموں جان نے بتایا
ہے کہ ذاتی صفائی
اور پاکیزگی حفاظت
کے لئے بہت اہم
ہے۔۔

صحت سے متعلق جو بھی اقدامات ہم کر رہے
ہیں ان میں اللہ رب العزت کی قربت بھی ہے۔۔
مثال کے طور پر صحت افزا کھانا کھانا

صحیح۔۔



ہمیں صحت اور
طاقت کی نعمت کو ہمیشہ
یاد رکھنا چاہئے۔۔ اس کی
حفاظت کے لئے کوشش
کرنی چاہئے اور اس سلسلہ
میں اللہ رب العزت کا
شکر یہ بھی ادا
کرنا چاہئے



اس غذا سے انسانی صحت کی
حفاظت ہوتی ہے اور بیماری
سے لڑنے کی صلاحیت کو
تقویت ملتی ہے



اے اللہ اس وبا اور رنج
وغم کو ہم سے دور فرما
اور ہمارے ملک اور تمام
ممالک کو امن وامان اور
پرسکون بنا

آمین

تمام شدہ



اسلام ہمیں جانوں
کی حفاظت کرنے کی تعلیم دیتا
ہے۔ اور اسی وجہ سے خادم
حریمین شریفین نے مسجدوں میں
نماز نہ پڑھنے کا حکم دیا ہے

اور سب لوگ اپنے
گھروں میں نماز
پڑھیں تاکہ یہ وائرس
نہ پھیل سکے

ملک



مقابلوں کا وقت

ڈیزائنر: محمد عبد الہادی

تیار کردہ: تامر عبد الحمید



کیا آپ وائرس
پھیلنے کی جگہوں
تک سیناٹائزر کی
شیشی پہنچانے
میں ہماری مدد کر
سکتے ہیں؟



ہمیں اللہ رب العزت
پر توکل کرنا چاہئے اور
دعا و ذکر کے ذریعہ اپنی
حفاظت کرنی چاہی

حفاظتی تعلیمات اور
ہدایات پر بھی عمل کرنا
چاہئے تاکہ اللہ رب العزت
تمام قسم کے امراض سے
ہماری حفاظت فرمائے



ہمیں اللہ رب العزت
پر توکل کرنا چاہئے اور
دعا و ذکر کے ذریعہ اپنی
حفاظت کرنی چاہی

حفاظتی تعلیمات اور
ہدایات پر بھی عمل کرنا
چاہئے تاکہ اللہ رب العزت
تمام قسم کے امراض سے
ہماری حفاظت فرمائے

دونوں پینٹنگ کے
درمیان چھ چیزوں
میں فرق ہے، کیا آپ
بتا سکتے ہیں؟

کورونا وائرس کا مقابلہ کرنے
کے سلسلہ میں صحیح اور
غلط تصرفات کیا ہیں؟

۳



(اللہ رب العزت کے
کلمات کے ذریعہ اس کے
پیدا کردہ شر و فتن سے
بناہ جاتی ہوں)



باجبریہ



چلیں پارٹی منعقد
کرنے کے لئے بقیہ
سہیلیوں کو بلاتے
ہیں!

۴

صحت کے تمام بیرو کا شکر یہ



پینٹنگ کے مندرجہ حصوں کو مذکورہ
پینٹنگ کی صحیح جگہ پر رکھیں

4

3

2

1

ہ ظ م ی ظ ن - ا ظ پ ن ظ ے ظ -
 گ ظ ہ ظ ر و ظ ظ ن - ظ م ی ن - ر ظ ہ
 ظ ظ ن ا - ض ظ ر و ظ ر ط ی - ظ ہ ظ ظ
 ے - ظ ت ا ک ظ ظ ہ - اس - ظ و ا ی ظ
 ر ظ س ظ - ظ ک ظ ا ظ - خ ظ ا ت ظ م ظ
 ہ - ظ ہ و - ظ س ظ ک ظ ے

اگر آپ جاننا چاہتے
 ہیں کہ مکی اور مکہ
 کیا کہنا چاہتے ہیں تو
 ان کی باتوں میں سے
 حرف «ظ» کو حذف کر
 دیں! چلو شروع کریں

ص ظ ح ظ ط ی ح ظ - ظ ب ا ظ ت -
 ظ ہ ظ ے - ک ظ ی ظ و ظ ن ظ ک ظ ہ - ظ
 و ظ ا ظ ی ر ظ س ظ - ظ ل ظ و ظ گ و ظ ن
 - ظ ک ظ ے - د ظ ر ظ ظ م ی ظ ظ ا ظ ن - ظ
 ب ظ ظ ہ ت ظ - ظ آ ظ س ا ن ظ ط ی - س ظ
 ے - ظ م ن ظ ت ظ ط ق ظ ل - ظ ہ و ظ -
 ظ ج ظ ا ت ظ ا - ظ ہ ظ ے



ہمارے لئے اپنے جسموں
 اور صحت کی حفاظت ہمیشہ ضروری
 ہے، اسی لئے صحت افزا کھانا لازم
 اور ضروری ہے اور نقصان دہ کھانوں سے
 پرہیز کرنا بھی ضروری ہے، کیا آپ یہاں
 صحت افزا کھانوں میں فرق کر
 سکتے ہیں؟



ہمارے جسم امانت ہیں۔۔۔ ان کی حفاظت ہماری ذمہ داری ہے

ہیں اور ان سب کا مقصد زیادہ سے زیادہ جان کی حفاظت ہے، اس کی حمایت ہے اور اس سے ہر برائی کو دور کرنا ہے؛ لہذا دین کی حرمت کے بعد انسانی جان کو ایسی حرمت حاصل ہے جو کسی اور چیز کو حاصل نہیں ہوتی ہے اور انسان اللہ رب العزت کی سب سے اشرف مخلوق ہے۔

ہمارے دین اسلام نے انسانی جان کا بڑا اہتمام کیا ہے اور اس پر اپنی توجہ بہت زیادہ مرکوز کی ہے اور اسی وجہ سے اس کی حفاظت کو ان ضروری مقاصد میں شامل کیا ہے جن کی حفاظت انسان پر لازم ہے اسلام نے ایسے بہت سے احکام جاری کئے ہیں جو انسانی جان کے لئے مفید ہیں اور ان احکامات کی وجہ سے اسے نقصانات بھی نہیں پہنچتے

جان کی حفاظت تین چیزوں سے ہوتی ہے:

- ۱- بقاء کے اسباب سے جان کی حفاظت ہوتی ہے: مثال کے طور پر ہم غذا، ورزش اور ہر اس چیز کا اہتمام کریں جس سے ہماری جان کو تقویت ملے۔
- ۲- تکلیف دہ چیزوں کو دور کر کے جان کی حفاظت ہوتی ہے: مثال کے طور پر ہر نقصان دہ چیزوں سے پرہیز کریں جیسے ناعاقبت اندیشی، تمباکو نوشی اور منشیات وغیرہ، اللہ ہم سب کو ان بری چیزوں سے محفوظ فرمائے۔
- ۳- علاج کے ذریعہ جان کی حفاظت ہوتی ہے: جب ہم بیمار پڑیں یا کوئی تکلیف ہو تو علاج کرائیں۔



اپنی جانوں کے سلسلہ میں ہماری ذمہ داریاں:

- ۱- کھانے اور پینے کا اہتمام کریں، صحت افزا جگہوں میں اس طرح رہیں کہ زندگی کے کاموں کو انجام دینے کے لئے ہمارے جسموں کو تقویت مل سکے اور وہ صحیح وسالم رہیں۔

- ۲- ہر مضر چیزوں سے پرہیز کریں جیسے کسی بیماری کے پیدا ہونے اور کسی وبا کے پھیلنے سے پہلے حفاظتی تدابیر اختیار کریں اور اس کے لئے صفائی اور پاکیزگی کا اہتمام کریں، گندگی اور ناپاکی سے دور رہیں اور بیماری اور وبا وغیرہ سے بچنے کے لئے ڈاکٹر اور ماہرین جو ہدایات دے رہے ہیں ان پر عمل پیرا ہوں۔
- ۳- بیمار ہونے کی صورت میں اس کا علاج کرائیں۔

دوسروں کے سلسلہ میں ہماری ذمہ داریاں

- ۱- کسی شخص کی تکلیف کا سبب نہ بنیں۔
- ۲- جب کوئی شخص کسی متعدی بیماری سے متاثر ہو جائے تو وہ تنہائی کا طریقہ اختیار کرے تاکہ اس کی وجہ سے کوئی دوسرا شخص اس بیماری کا شکار نہ ہو سکے۔

ہم سب ہی اپنے ملک کے صحت افزا ماحول کے ذمہ دار ہیں

کورونا وائرس کے سلسلہ میں جو پیش رفت ہوئی ہیں ان کی وجہ سے سعودی عرب کے سینیئر علماء کی کمیٹی نے ایک فتویٰ جاری کیا ہے جس میں اس بات کی تاکید کی گئی ہے کہ اس وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے مسجدوں میں نماز جمعہ اور پانچوں وقت کی فرض نمازوں کو بند کر کے صرف آذان دئے جانے پر اکتفاء کرنے میں شرعی طور پر کوئی قباحت نہیں ہے لیکن اس حکم سے حرمین شریفین کو مستثنیٰ کیا گیا ہے، پھر اس کے بعد ملک کے خاص اداروں کی طرف سے یہ ہدایات دی گئی ہیں کہ ہر شخص اپنے گھر میں رہے اور صرف ضرورت کے لئے متعینہ وقت ہی میں باہر نکلے اور ان سب تعلیمات و ہدایات کا مقصد بقدر استطاعت اس وبا کے پھیلاؤ کو روکنا ہے۔

جو بھی اپنے گھر میں رہا اور جاری کردہ تعلیمات و ہدایات پر عمل کرتا رہا اس نے ہمارے ملک کے ماحول کو پر امن بنانے میں حصہ لیا اور اسے اس سلسلہ میں ان شاء اللہ ثواب بھی ملے گا۔



ہم کورونا وائرس کے خلاف ایک ساتھ ہیں

کورونا وائرس کیسے منتقل ہوتا ہے؟

چھینکنے یا کھانسنے کے وقت بیمار شخص سے اڑنے والے باریک ذرات جیسی چیز کے ذریعہ براہ راست منتقل ہوتا ہے۔ اس وائرس سے متاثرہ چیزوں اور ساز وسامان وغیرہ کو چھو کر اپنے کان ناک اور آنکھ چھونے سے منتقل ہوتا ہے۔

منتقل ہونے والی بیماری سے اپنے آپ کو کیسے بچائیں؟

- ۱- ہر وقت اور ہر حال میں نذر اور ورد کے ذریعہ اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔
- ۲- پانی اور صابون سے اپنے دونوں ہاتھ مسلسل دھوئیں یا انہیں سینٹائزر کریں۔
- ۳- کسی ایسے شخص سے نہ قریب ہوں جسے کھانسی یا چھینک آتی ہو یا اس میں پسینہ اور انفونزہ جیسی کسی بیماری کی علامت ظاہر ہو رہی ہو۔
- ۴- مصافحہ کرنے سے بالکل پرہیز کریں۔
- ۵- بھیڑ کی جگہوں سے پرہیز کریں۔



ہم اپنے گھروں میں کیوں رہیں؟

ابھی تک پوری دنیا میں جو کچھ ہوا ہے اور ہو رہا ہے اس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ یہ وائرس بھیڑ کی جگہوں میں بہت جلد پھیلتا ہے، اسی وجہ سے اگر ہم بھیڑ کی جگہوں اور لوگوں کے اختلاط سے بچیں گے تو وائرس نہیں پھیل سکتے گا اور اس وقت اسے ختم کرنا اور اسے شکست دینا ممکن ہو سکے گا۔



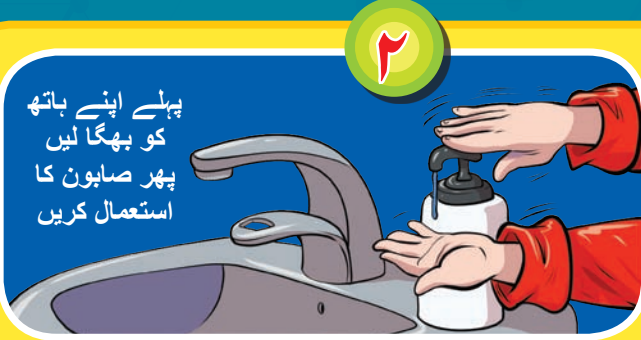
چھینکنے اور کھانسنے کے آداب

- ۱- چھینکنے اور کھانسنے کے وقت کاغذ کا رومال استعمال کروں گا پھر اسے بہت جلد ڈسٹین میں ڈال دوں گا۔
- ۲- پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو صابون اور پانی سے دھوؤں گا یا انہیں سینٹائزر کروں گا۔
- ۳- اگر آپ کے پاس رومال نہ ہوں تو آپ اپنے کہنی کے اندرونی حصہ میں کھانسن لیں اور چھینک لیں۔

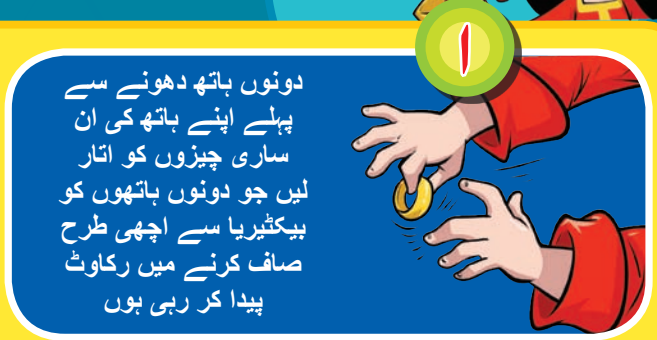


میں اپنے دونوں ہاتھ کیسے دھوؤں؟

میں آپ سب کو
دونوں ہاتھ دھونے کا صحیح
طریقہ بتاؤں گی تاکہ ہم اپنے
جسموں میں جراثیم کے
منتقل ہونے سے اپنے آپ
کی حفاظت کر سکیں



پہلے اپنے ہاتھ
کو بھگا لیں
پھر صابون کا
استعمال کریں



دونوں ہاتھ دھونے سے
پہلے اپنے ہاتھ کی ان
ساری چیزوں کو اتار
لیں جو دونوں ہاتھوں کو
بیکٹیریا سے اچھی طرح
صاف کرنے میں رکاوٹ
پیدا کر رہی ہوں



پھر بائیں ہاتھ کی پشت
کو دائیں ہاتھ کی ہتھیلی
سے رگڑیں اور انگلیوں
کو بھی ایک دوسرے
سے ملا لیں پھر اس
کے برعکس کریں اور
بار بار ایسا کریں



اپنے ہاتھوں کو
اپنی ہتھیلیوں کے
ذریعہ ایک دوسرے
کے ساتھ رگڑیں



پھر دائیں ہاتھ کی انگلیوں
کی پشت کو بائیں ہاتھ کی
ہتھیلی کی ساتھ انگلیوں
کے جوڑ سمیت رگڑیں پھر
اس کے برعکس کریں اور
بار بار ایسا کریں



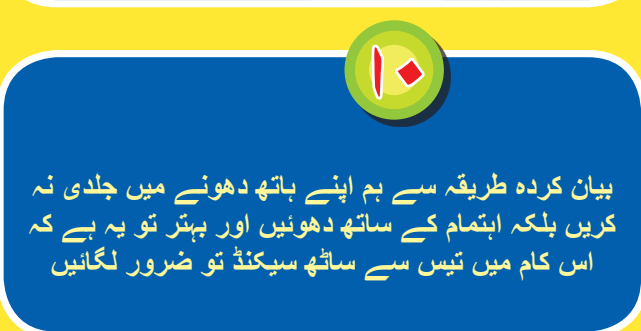
پھر انگلیوں کے
درمیانی حصوں کو پانی
سے دھوئیں اور ہتھیلی
کو ایک دوسرے کے
ساتھ رگڑیں



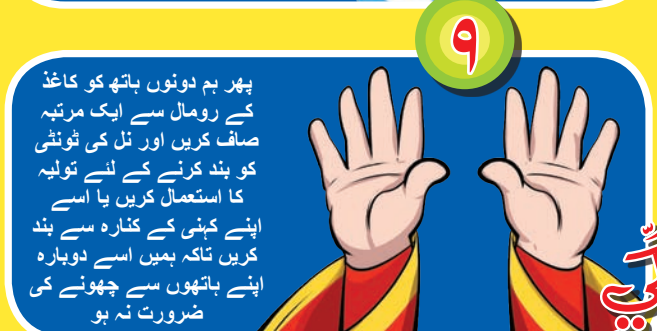
پھر دائیں ہاتھ کی
ہتھیلی کو بائیں ہاتھ
کی انگلیوں کے ذریعہ
دائرہ کی شکل میں
رگڑیں پھر اس کے
برعکس کریں اور بار
بار ایسا کریں



پھر دائیں ہاتھ کی
پشت کو بائیں ہاتھ
کے انگوٹھے سے
دائرہ کی شکل میں
رگڑیں پھر اس کے
برعکس کریں اور
بار بار ایسا کریں



بیان کردہ طریقہ سے ہم اپنے ہاتھ دھونے میں جلدی نہ
کریں بلکہ اہتمام کے ساتھ دھوئیں اور بہتر تو یہ ہے کہ
اس کام میں تیس سے ساٹھ سیکنڈ تو ضرور لگائیں



پھر ہم دونوں ہاتھ کو کاغذ
کے رومال سے ایک مرتبہ
صاف کریں اور تل کی ٹونٹی
کو بند کرنے کے لئے تولیہ
کا استعمال کریں یا اسے
اپنے کہنی کے کنارہ سے بند
کریں تاکہ ہمیں اسے دوبارہ
اپنے ہاتھوں سے چھونے کی
ضرورت نہ ہو

میں اپنے ہاتھ کب دھوؤں؟

چلیں ہم یہ
سیکھتے ہیں کہ
ہمیں اپنے ہاتھ
کب دھونا لازم ہے



یا ہسپتال کے
راستہ میں موجود
سینٹائزر سے
اپنے ہاتھ صاف
کریں

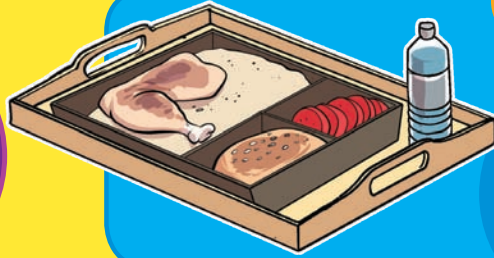
۱

نیند سے
بیدار ہونے
کے بعد



۳

قضائے
حاجت کے
بعد دھوئیں



۲

کھانا کھانے
سے پہلے اور
بعد میں اپنے
ہاتھ دھوئیں

۵

بال میں
کنگھی کرنے
کے بعد
دھوئیں



۴

ناک اور
کان صاف
کرنے کے بعد
دھوئیں



۷



جانوروں کو
چھونے کے بعد دھوئیں
اگرچہ وہ جانور ہمارے
گھروں میں رہنے والے
پالتو اور ماتوس ہی
کیوں نہ ہوں

۶

ڈسٹبن میں
استعمال شدہ
چیزوں کو ڈالنے
کے بعد دھوئیں



آؤ! رنگ بھریں

