مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

زندگی جاری رہے گی

کورونا کے بعد زندگی



زندگی جاری رہے گی..

لیکن بحکم الٰہی محفوظ رہنے
کے لۓ، ہمیں کچھ ہدایتوں پر
عمل پیرا ہونا ہے جن سے
آسان ہو کورونا کے بعد زندگی۔

عام طرز عمل

کورونا کے بعد زندگی کے لئے

- متعدی بیماریوں سے مانع طرز عمل اسلوب زندگی اور عادت کی طرح جاری رکھیں، جیسے ہاتھ دھونا، جراثیم کش استعمال کرنا، اور چھینکنے کے آداب۔

- مواصلاتی اور غیر مواصلاتی بیماریوں سے دفاع کے لۓ جسم کی قوت مدافعت میں درج ذیل طریقوں سے اضافہ یقینی بنائیں



- خود کو بیماریوں سے دفاع کے طریقوں سے آگاہ کریں، خود کو اور معاشرہ کو بچانے میں اپنا کردار ادا کریں، نیز یقینی بنائیں کہ ویکسین لے لی گئی ہے۔

عام اصول

کورونا کے بعد زندگی کے لئے

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی
علامات محسوس کرتے ہیں؟

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور جب
تک ہدایات نہ آجائیں باہر نہ نکلیں

نہیں

عام زندگی جاری رکھیں اور
ضروری ہدایات پر عمل کریں

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

فہرست

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی ---------- 05
پبلک ٹرانسپورٹ میں واپسی 06
کاریں میں واپسی 08
بازار میں واپسی 09
پارک میں واپسی 10
محفلیں میں واپسی 11
ریسٹورینٹ میں واپسی 12
اسپورٹس کلب میں واپسی 15

عملی زندگی جاری رہے گی ---------- 18
کام کی جگہیں 19

تعلیمی زندگی جاری رہے گی ---------- 21
اسکول اور یونیورسٹی 22

سیاحت جاری رہے گی ---------- 24
سفر و سیاحت 25

روحانی زندگی جاری رہے گی ---------- 27
مساجد اور عبادت گاہیں 28

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

ہر رات
اور ہر دن



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

پبلک ٹرانسپورٹ میں واپسی

بس یا ٹیکسی ڈرائیور

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی علامات محسوس کرتے ہیں؟

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور کام کے لۓ باہر نہ نکلیں

نہیں

درج ذیل ہدایات پرعمل کریں:

- کام کے دوران ماسک پہنیں۔
- بہت سارے مسافروں کو لے جانے سے پرہیز کریں۔
- مسافر کو پچھلی نشست پر بیٹھنے کو کہیں۔
- جب کار سے باہر ہوں تو مسافروں سے کم از کم ٦ فٹ کی دوری بناکر رکھیں۔
- مسافروں سے اپنے بیگ اور سامان لے جانے کو کہیں۔
- مسافروں کو ٹرک اور بس جیسی بڑی گاڑیوں میں چھ فٹ کی دوری پر بٹھایں۔
- ڈرائیور اور مسافروں کے مابین رکاوٹ یا انسولیٹر رکھنا بہتر ہے۔
- باہری ہوا داخل ہونے کے لئے گاڑی کی کھڑکیاں کھولدیں۔
- پانی کی بوتل یا کچھ بھی مسافروں کو فراہم کرنے سے گریز کریں۔
- زیادہ چھوئی جانے والی سطحیں صاف ستھری کریں۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

پبلک ٹرانسپورٹ میں واپسی

بس یا ٹیکسی مسافر

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی علامات محسوس کرتے ہیں؟

نہیں

درج ذیل ہدایات پرعمل کریں:

- اپنے اور ڈرائیور کے درمیان کم از کم ٦ فٹ کا فاصلہ رکھیں۔
- سامنے والی نشست پر نہ بیٹھیں۔
- ماسک لگائیں۔
- گاڑی کی زیادہ چھوئی جانے والی سطحیں چھونے سے جہاں تک ہو سکے گریز کریں۔
- ہاتھ دھونے یا سینیٹائز کرنے سے پہلے اپنا چہرہ نہ چھوئیں۔
- باہری ہوا داخل ہونے کے لئے گاڑی کی کھڑکی کھولدیں۔
- بڑی تعداد میں مسافروں کے ساتھ ٹیکسی یا بس میں سفر نہ کریں۔
- نقد ادا کرنے سے گریز کریں۔

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور کام کے لۓ باہر نہ نکلیں



روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی
کاریں میں واپسی

ذاتی گاڑی پر سوار ہوتے وقت:

- گاڑی کے اندر ماسک پہننا لازمی نہیں۔
- ایک ہی کار میں دوسروں کے ساتھ سفر کرنے سے جہاں تک ہو سکے گریز کریں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اسٹرلائزر موجود رہے۔
- عوامی مقامات جیسے بازار، پارکس وغیرہ سے واپسی کے بعد اور سواری لینے سے پہلے اپنے ہاتھ سینیٹائز کریں۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

بازار میں واپسی

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی
علامات محسوس کرتے ہیں؟

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور
کام کے لۓ باہر نہ نکلیں

نہیں

درج ذیل ہدایات پرعمل کریں:

- بھیڑ بھاڑ والی دکانوں میں جانے سے گریز کریں۔
- لفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کریں۔
- اپنے اور دوسروں کے درمیان دو میٹر کا فاصلہ قائم رکھیں۔
- بلا ضرورت سطحیں چھونے سے گریز کریں۔
- ماسک لگائیں۔
- کار اور گھر واپس جانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں اور سینیٹائز کریں۔



روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

پارک میں واپسی

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی
علامات محسوس کرتے ہیں؟

نہیں

درج ذیل ہدایات پرعمل کریں:

- اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم دو میٹر کا محفوظ فاصلہ رکھیں۔
- ہاتھ دھوئے بغیر اپنا چہرہ نہ چھوئیں۔
- جہاں تک ممکن ہو گروپ میں باہر جانے سے پرہیز کریں۔
- عوامی مقامات پر کھلونوں یا کھیل کھیلنے سے بچیں۔
- کار اور گھر واپس جانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں اور سینیٹائز کریں۔

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور
کام کے لئے باہر نہ نکلیں

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

محفلیں میں واپسی

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی
علامات محسوس کرتے ہیں؟

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور
کام کے لۓ باہر نہ نکلیں

نہیں

کیا آپ رسکی گروپ
میں آتے ہیں؟
(بزرگ یا جو لوگ سانس اور
دائمی بیماریوں کا شکارہیں)

نہیں

درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- جہاں تک ہو سکے محفلیں کم کرنے
کی کوشش کریں۔
- محفلوں میں حاضری کم سے کم کریں۔
بار بار چھوئی جانے والی سطحیں
- صاف کریں۔
- جن افراد کو انفیکشن ہونے کا شبہ ہو
یا بیمار ہوں انہیں گھر میں ہی رہنے
اور حاضر نہ ہونے کو کہیں۔

ہاں

محفلوں میں جانے سے
پرہیز کریں



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

ریسٹورینٹ میں واپسی

ریسٹورینٹ مالک کے لئے

- ہاتھ دھونے نیز محفوظ فاصلہ برقرار رکھنے سے متعلق شعور بیداری پمفلیٹ اپنے ریسٹورینٹ میں تقسیم کریں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا عملہ ہاتھ دھونے اور صحت مند و محفوظ طریقوں پر عمل درآمدگی کی اہمیت سے آگاہ ہے۔
- ریسٹورینٹ میں تمام اہم مقامات پر ہینڈ سینیائٹرز رکھیں۔
- کام کا معیار برقرار رکھنے کے لئے کارکنان کی چھٹیوں،اور کام کی تقسیم و تفویض کے لئے لچکدار نظام اپنائیں۔
- ریسٹورینٹ کی کسی چھوٹی جگہ پر زیادہ عملہ رکھنے سے گریز کریں، یقینی بنائیں کہ محفوظ فاصلہ برقرار رہے۔
- جگہ خوب ہوادار رکھیں۔
- کارکنان کو ہاتھ ملانے سے بچنے کی تاکید کریں۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

ریسٹورینٹ میں واپسی

ریسٹورینٹ عملہ کے لئے

- ڈسپوزیبل دستانے، ماسک اور پلاسٹک کور ضرور پہنیں۔
- باقاعدگی سے دستانے تبدیل کرتے رہیں۔
- ہاتھ دھونے سے پہلے چہرہ چھونے سے گریز کریں۔
- اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو گھر میں ہی رہیں اور اپنے مینیجر کو فورا آگاہ کریں۔
- بار بار چھوئی جانے والی سطحیں باقاعدگی سے جراثیم کش بنائیں۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

ریسٹورینٹ میں واپسی

ریسٹورینٹ آنے والوں کے لئے

- اپنے اور دوسرے لوگوں کے درمیان محفوظ فاصلہ قائم رکھیں۔
- عوامی سطحیں چھونے سے گریز کریں۔
- باقاعدگی سے اپنے ہاتھ صاف و جراثیم کش کریں۔
- ماسک ہمیشہ پہنیں۔

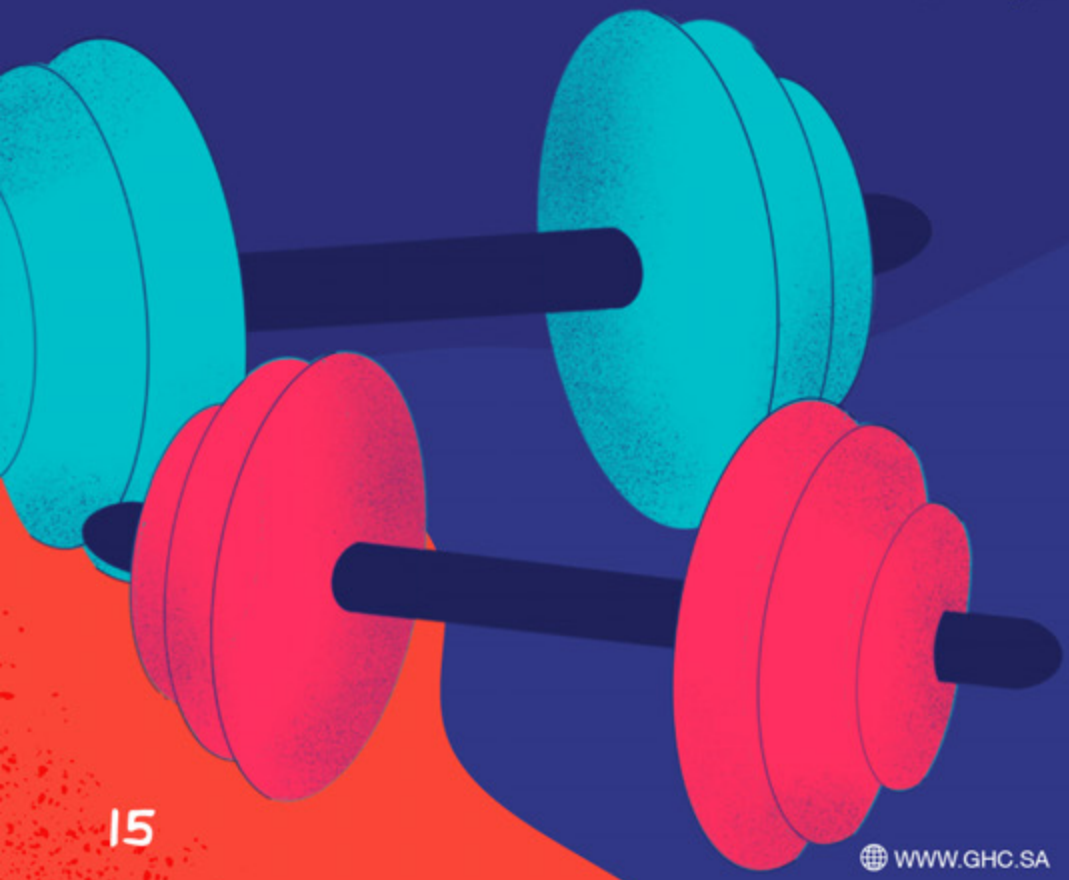


روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

اسپورٹس کلب میں واپسی

کلب مینجمنٹ کے لئے

- کلب ممبران اور کارکنان کی حفاظت کے لئے ایک محفوظ اور صحت مند ماحول فراہم کریں۔
- کورونا وائرس کی ترسیل اور روک تھام کے طریقوں کے بارے میں آگہی یقینی بنائیں۔
- اگر کوئی کارکن بیمار محسوس کرے تو اس سے گھر پر ہی رہنے کی گزارش کریں۔
- کھیلوں کے سازوسامان، موبائل اور کمپیوٹرز صاف ستھرے اور جراثیم سے پاک رکھیں۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

اسپورٹس کلب میں واپسی

اسپورٹس ٹرینرز کے لۓ

- ہر استعمال کے بعد اپنی وردی دھوئیں اور خشک کریں۔
- ایک ہی سرگرمی میں بہت سارے ٹرینیز کو شامل کرنے سے گریز کریں۔
- ٹرینیز کے کوئی زخم ہونے پر دھیان دیں، اور علاج و پٹی کے لۓ کلب نگہدار سے رابطہ کی ہدایت دیں۔



روز مرہ کی زندگی جاری رہے گی

اسپورٹس کلب میں واپسی



کلب جانے والوں کے لئے

- احتیاطی اور حفاظتی اقدامات اٹھائیں، جیسے باقاعدگی سے ہاتھ دھونا اورانھیں جراثیم کش رکھنا، ہاتھ دھوئے بغیر اپنا چہرہ یا بار بار چھوئی جانے والی سطحیں چھونے سے پرہیز کریں۔
- اپنے بدن اورعمومی تربیت کے سامان جیسے وزن آلات اور عام مقامات جیسے سونا اور بھاپ کمروں کی نشستوں کے درمیان ہمیشہ کوئی حائل (یعنی کپڑا یا تولیہ) ضرور رکھیں۔
- اگر کوئی زخم ہو تو اس پر پٹی کرلیں، نیا زخم ہونے کی صورت میں جم نگہدار کو فورا اطلاع دیں۔
- کسی بھی کھیل سرگرمی میں شامل ہونے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھوئیں، ساتھ ہی ساتھ کھیلوں کی مشینیں اور وزن آلات جیسے عام تربیتی آلات استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں بھی ہاتھ دھوئیں۔
- ایسے مرہم اور کریم استعمال کرنے سے پرہیز کریں جن کے لئے آپ کو کھلے ہوئے برتن میں ہاتھ ڈالنے کی ضرورت پڑے۔
- ورزش مکمل کرنے کے فورا بعد غسل کریں، اور ذاتی چیزیں جیسے تولیہ وغیرہ کے اشتراک سے پرہیز کریں۔
- جکوزی یا سوئمنگ پول استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں غسل ضرور کریں۔
- ہر ورزش کے بعد اپنے ورزش کے کپڑے دھوئے اور خشک کریں۔

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

عملی زندگی جاری رہے گی

تندرستی ہزار نعمت ہے



عملی زندگی جاری رہے گی
کام کی جگہیں

مالک کے لئے

- یقینی بنائیں کہ بیماری چھٹی پالیسیاں لچکدار و صحت عامہ ہدایات کے مطابق ہوں نیز ملازمین ان سے واقف ہوں۔
- لچکدار پالیسیاں برقرار رکھیں جن کے تحت ملازمین گھر میں رہ سکیں اگر انہیں گھر کے کسی بیمار شخص یا بچوں کی دیکھ بھال کرنی پڑے۔
- انسانی وسائل پالیسیوں کا جائزہ لیں تاکہ ان پالیسیوں کی صحت عامہ کی سفارشات سے مطابقت یقینی بنائی جاسکے۔
- محفوظ فاصلہ کی پالیسیاں مرتب کرنے پرغور کریں (مثال کے طور پر ۲ میٹر)۔
- کام کی جگہ میں وینٹیلیشن کے تناسب میں اضافہ کریں۔
- متعدد مقامات پرحفاظتی مواد جیسے سینیٹائزر وغیرہ کی دستیابی یقینی بنائیں تاکہ ملازمین ، صارفین ، اور زائرین کو ہاتھ دھونے کی ترغیب ملے۔
- کام کی جگہ پر حفاظتی مواد جیسے سینیٹائزر وغیرہ کی دستیابی یقینی بنائیں۔
- ہاتھ ملانے سے پرہیز کرنے پر زور دیں اور سلام و آداب کے دوسرے طریقوں کو بڑھاوا دیں۔
- میٹینگ فون پر یا کھلی اور ہوادار جگہوں پر رکھیں۔
- بڑی میٹنگ نہ کریں نیز دوسروں سے ٦ فٹ یا ۲ میٹر فاصلہ رکھیں۔

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

عملی زندگی جاری رہے گی
کام کی جگہیں

ملازم کے لئے

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی علامات محسوس کر رہے ہیں؟

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور کام پر نہ جائیں

نہیں

کیا آپ کے گھر میں یا جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں کوئی شخص بیمار ہے؟

ہاں

اپنے سپروائزر کو مطلع کریں اور ہدایت کا انتظار کریں۔

نہیں

درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- صفائی، سینیٹائیزیشن، میٹینگ اور سفر سے متعلق کام کے طریقہ کار پرعمل کریں۔
- دوسروں کے فون، ڈیسک یا آلات استعمال کرنے سے پرہیز کریں، اگر ضروری ہو تو استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں انہیں صاف کریں اور جراثیم کش بنائیں۔
- اپنے ہاتھ باقاعدگی سے صاف کرتے رہیں، میٹینگ میں ٦ فٹ یا ٢ میٹر فاصلہ رکھیں۔
- مکمل طور پر ہاتھ ملانے سے پرہیز کریں۔
- ڈیسک ٹاپ، کیبورڈ، فون، ہینڈریل جیسی بار بار چھوئی جانے والی اشیاء اور سطحیں صاف کریں۔



تعلیمی زندگی جاری رہے گی

جوکوشش کرے گا کامیاب ہوگا،
اور جس نےبویا وہی کاٹےگا۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

تعلیمی زندگی جاری رہے گی
اسکول اور یونیورسٹی

تعلیمی اداروں کے ذمہ داران کے لئے؟

- ادارہ میں ہر جگہ جراثیم کش اور صابن مہیا کریں۔
- تدریسی عملے یا بیمار طلبہ کو گھر میں رہنے کی ترغیب دیں، اگر وہ بیمار محسوس کریں۔
- طلبہ مجالس کم کریں۔
- طلباء کو کورونا ہونے کا شبہ ہونے پر مدد فراہم کریں۔
- طلباء کے لئے وقفے نیز باہر نکلنے کے وقت کا منصوبہ بنائیں تاکہ بھیڑ جمع نہ ہوں۔
- طلباء کے مابین لگ بھگ ۲ میٹ فاصلہ بنانے کا منصوبہ بنائیں۔





مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

تعلیمی زندگی جاری رہے گی
اسکول اور یونیورسٹی

طالب علم کے لئے

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی علامات محسوس کر رہے ہیں؟

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور ادارہ میں نہ جائیں۔

نہیں

کیا آپ کے گھر میں یا جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں کوئی شخص بیمار ہے؟

ہاں

اپنے معلم یا یونیورسٹی کو مطلع کریں اور ہدایت کا انتظار کریں۔

نہیں

درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- صفائی اور سینیٹائیزیشن سے متعلق تعلیمی ادارہ کے طے شدہ طریقہ کار پرعمل کریں۔
- دوسروں کے آلات استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔
- باقاعدگی سے ہاتھوں کو سینیٹائیز کریں اور ٦ فٹ یا ٢ میٹر کا فاصلہ بنائے رکھیں۔
- ہاتھ ملانے سے مکمل طور پر پرہیز کریں۔
- بار بار چھوئی جانے والی چیزیں اور سطحیں جیسے ٹیبل اور دروازہ کا ہینڈل صاف کریں۔
- آرام وقفے نیز داخل ہونے و باہر نکلنے کے وقت بھیڑ جمع کرنے سے بچیں۔
- اگر تھکاوٹ یاسانس کی علامات محسوس ہوں تو ادارہ کے اساتذہ یا منیجر کو بتائیں۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

سیاحی زندگی جاری رہے گی

محفوظ سڑک



WWW.GHC.SA GHCOUNCIL @GHC_GCC

سیاحت جاری رہے گی
سفر و سیاحت

- اپنے لئے تجویز کردہ عام صحی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔
- جب تک بیماری نہ ہو تب تک ماسک نہ پہنیں۔
- بھیڑ والی جگہیں جیسے ہوائی اڈے پر ماسک کا استعمال کریں۔
- ہاتھوں کو صاف رکھیں، اگر دستیاب ہو تو صابن اور پانی سے ہاتھوں کو دھوئیں، یا سینیٹائیزراستعمال کریں۔
- ہاتھوں کی صفائی یقینی بنائے بغیر چہرہ چھونے سے پرہیز کریں۔
- کوشش کریں کہ کھڑکی کے ساتھ والی نشستوں کا انتخاب کریں اور ہال وے سے دور رہیں۔
- عمر رسیدہ افراد اور جو لوگ طویل مدتی طبی امراض میں مبتلا ہوں سفر ملتوی کردیں اور دنیا کے بیشتر مقامات میں غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔
- جہاز میں بازوؤں، میزوں اور آرامدہ نظام صاف کرنے کے لئے صاف ٹشوز کی موجودگی یقینی بنائیں۔
- یقینی بنائیں کہ آرمریسٹس، ٹیبل اور تفریحی نظام صاف سینیٹائزر سے صاف کیا گیا ہے



سیاحت جاری رہے گی
سفر و سیاحت

- اجتماعات سے دور رہیں۔
- ہوائی اڈے پر پاسپورٹ پوائنٹ پر محفوظ فاصلہ برقرار رکھیں۔
- جب بخار، کھانسی، اور سانس لینے میں تکلیف جیسی علامات ظاہر ہوں تو آفیسرز کو آگاہ کریں۔
- انفیکشن تعدی کا خطرہ کم کرنے کے لۓ وہ مسافر جو بیمار ہوں خاص طور پر جنہیں بخار ہو، ٹھیک ہونے تک اپنا سفر موخر کردیں
- جانوروں کی کچی یا ناقص پختہ مصنوعات، کچہ گوشت، کچہ دودھ یا جانوروں کے اعضاء کھانے سے پرہیز کریں تاکہ غیر پختہ کھانوں سے پھیلنے والے آلودگی سے بچا جاسکے۔
- جن لوگوں کو بخار، سانس لینے میں تکلیف یا کھانسی ہو، یا چھینکیں آ رہی ہوں ان سے دور رہیں۔
- کھیت یا جنگلی جانوروں سے قریبی رابطہ سے پرہیز کریں، چاہے وہ مردہ ہوں یا زندہ، نیزجن سطحوں کو یہ جانور چھوتے ہوں ان سے دور رہیں۔



روحانی زندگی جاری رہے گی

اللہ قبول فرمائے

روحانی زندگی جاری رہے گی
مساجد اور عبادت گاہیں

کیا آپ بیماری یا سانس انفیکشن کی علامات محسوس کر رہے ہیں؟

ہاں

طبی مدد حاصل کریں، اور مسجد میں نہ جائیں

نہیں

کیا آپ کے گھر میں یا جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں کوئی شخص بیمار ہے؟

نعم

متعلقہ حکام کو مطلع کریں اور ہدایت کا انتظار کریں۔

لا

درج ذیل ہدایات پر عمل کریں

- ہاتھ ملانے سے پرہیز کریں۔
- مسجد میں قرآن مجید اور مصلے استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو جراثیم کش بنائیں۔
- کسی بھی طرح کے سانس انفیکشن والے لوگوں سے براہ راست رابطے سے گریز کریں۔
- کھانسی یا چھینک آنے پر ٹشو پیپر سے منہ اور ناک ڈھانپ لیں اور فورا انہیں ٹوکری میں ڈال دیں۔
- یقینی بنائیں کہ بلا ضرورت چہرہ (آنکھ، ناک، یا منہ) کو ہاتھ نہ لگائیں۔
- موبائل فون کسی کے ساتھ شریک کرنے سے گریز کریں۔
- بار بار چھوئے جانے والے آلات اور سطحیں صاف کریں اور جراثیم کش بنائیں۔
- اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح سے دھوئیں، یا سینیٹائیزر استعمال کریں۔



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

زندگی جاری رہے گی

کورونا کے بعد زندگی

مواد شیئر کرنے کے لئے
درج ذیل تصاویر پر کلک کریں

مزید معلومات کے لئے
ہمارے سوشل میڈیا اکاؤنٹس کو ملاحظہ کریں