

# اگر آپ کو COVID-19 ہو تو کیا کرنا چاہیے

اپنا خیال رکھنا اور دوسروں کی حفاظت کرنا سیکھیں۔



## COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟

- عام علامات میں بخار یا سردی لگنا، کھانسی، سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشواری، تھکاوٹ، پٹھوں یا جسم میں درد، سر درد، چکھنے یا سونگھنے کی حس میں کمی، گلے کی سوزش، جکڑن یا ناک بہنا، متلی یا الٹی، اور اسہال شامل ہیں۔
- کچھ لوگوں میں کوئی بھی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

## کن کو COVID-19 کی وجہ سے بہت زیادہ بیمار ہونے، ہسپتال میں داخل ہونے یا انتقال کر جانے کا زیادہ خطرہ ہے؟

- 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد، خاص طور پر 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگ
- وہ افراد جو حمل سے ہیں
- کسی بھی عمر کے افراد جن کو بنیادی صحت کے کچھ مخصوص عارضے لاحق ہیں
- معذور افراد
- جن لوگوں کو COVID-19 کے خلاف ویکسین نہیں لگی ہے
- سیاہ فام، لاطینی اور مقامی افراد، باقاعدگی کے ساتھ کی جانے والی صحت کی اور سماجی نا انصافیوں کے سبب

## اگر مجھے COVID-19 کی علامات ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- **قریبی رابطوں کو خبر کریں۔** ان لوگوں کو بتائیں جن سے آپ قریبی رابطے میں رہے ہیں تاکہ وہ ٹیسٹ کروا سکیں۔ ان میں ہر وہ فرد شامل ہے جن کے ساتھ آپ اپنی علامات شروع ہونے (یا اگر آپ میں کوئی علامات نہ ہوں تو ٹیسٹ کی تاریخ پر) سے دو دن پہلے قریبی رابطے میں رہے ہوں۔
- **ہنگامی صورتحال میں مدد حاصل کریں۔** اگر آپ کو سانس لینے میں دقت، سینے میں درد یا دباؤ، بوٹھوں یا چہرے کے زرد یا نیلا پڑنے یا کسی دیگر ہنگامی کیفیت کا سامنا ہے تو فوری ہسپتال جائیں یا **911** پر کال کریں۔

911



- **گھر پر رہیں۔** اسکول یا کام پر مت جائیں۔ اپنے گھر میں موجود لوگوں کے تحفظ کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ (صفحہ 2 پر ”میں دوسروں کا تحفظ کیسے کروں“ ٹائٹل والا سیکشن دیکھیں۔)
- **ٹیسٹ کروائیں۔** متعدد نگہداشت صحت فراہم کنندگان اور فارمیسیاں ٹیسٹنگ پیش کرتے ہیں۔
- **اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں اور علاج کے بارے میں پوچھیں۔** جہاں ممکن ہو کال کریں یا ویڈیو استعمال کریں۔ علاج COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے اور ہسپتال داخل ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے اور بہترین نتیجہ اس وقت ملتا ہے جب بیمار پڑنے کے فوری بعد علاج کروا لیا جائے۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/covidtreatments](https://nyc.gov/health/covidtreatments) ملاحظہ کریں۔

## بیمار رہنے کے بعد میں اپنے گھر سے باہر کب جا سکتا ہوں؟

• اگر آپ میں علامات ہیں تو، کم از کم 24 گھنٹوں تک، گھر پر ہی رہیں جب تک بخار کم کرنے والی دوا (جیسے Tylenol) لیے بغیر ہی آپ کا بخار ختم نہیں ہو جاتا اور آپ کی دیگر علامات میں بہتری نہیں آ جاتی۔

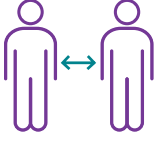
• ”میں دوسروں کا تحفظ کیسے کروں؟“ ٹائٹل والے سیکشن (بائیں جانب) میں دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں جب بھی آپ بیمار ہونے پر گھر ہوتے ہیں اور اسکول، کام یا دیگر سرگرمیوں میں واپس آنے کے بعد پانچ دن تک، کیونکہ آپ اب بھی وائرس کو دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔

• اگر آپ میں کبھی بھی علامات نہیں تھیں لیکن آپ کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو گھر میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن آپ کو ٹیسٹ کی تاریخ سے پانچ دن تک احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں تاکہ دوسروں میں وائرس پھیلنے کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔

• اگر آپ کو اپنی معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنے کے بعد بخار ہو جاتا ہے یا آپ کو طبیعت میں خرابی محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے تو، کم از کم 24 گھنٹوں تک، گھر پر ہی رہیں جب تک بخار کم کرنے والی دوا لیے بغیر ہی آپ کا بخار ختم نہیں ہو جاتا اور آپ کی دیگر علامات میں بہتری نہیں آ جاتی۔ پھر اگلے پانچ دن احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

## میں دوسروں کا تحفظ کیسے کروں؟

جب آپ گھر میں بیمار ہوں اور اسکول، کام یا دیگر سرگرمیوں میں واپس آنے کے بعد پانچ دن تک، دوسروں کے تحفظ کے لیے ان احتیاطی تدابیر پر عمل کریں:



• جسمانی فاصلہ قائم کریں:  
◦ ممکن ہو تو، علیحدہ کمرے میں رہیں اور علیحدہ بیت الخلاء استعمال کریں۔



◦ دوسروں سے دور رہیں، خاص طور پر ان لوگوں سے جن کو شدید COVID-19 کا زیادہ خطرہ ہے۔  
• اپنے آپ کو ڈھانپیں:



◦ دوسروں کے ساتھ ہوں تو بخوبی فٹ ہونے والا ماسک پہنیں۔ جب وہ آپ کے پاس ہوں تو انہیں ماسک پہننے کو کہیں۔



◦ اپنی کھانسی یا چھینک کو ٹشو یا اپنے بازو سے ڈھانپیں۔  
• صفائی رکھیں:



◦ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے بار بار دھوئیں۔  
◦ جن سطحوں کو آپ بار بار چھوتے ہیں ان کو صاف رکھیں۔

◦ ایک دوسرے کے تولیے، کھانا اور برتن استعمال نہ کریں۔  
◦ ہوا کے گزر کا انتظام کریں:

◦ کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں۔

◦ پورٹیل ائیر کلینر استعمال کریں۔

◦ غسل خانوں اور چولہوں کے اوپر لگے ہوا اوپر کو کھینچنے والے پنکھے چلا دیں۔

## مدد درکار ہے؟

فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے، 311 یا 844-692-4692 پر کال کریں۔

## اپنی ویکسینیں لگنے کی حیثیت کو تازہ ترین تقاضوں کے مطابق رکھیں۔

ویکسین لگوانا اپنے آپ کو COVID-19 کے باعث شدید بیمار پڑنے، ہسپتال میں داخلے اور موت سے بچانے کا بہترین طریقہ ہے۔ ویکسینیشن طویل COVID (ایسی علامات جو COVID-19 انفیکشن کے بعد مہینوں یا اس سے زیادہ عرصے تک رہتی ہیں) کے خطرے کو بھی کم کرتی ہے۔ COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine) ملاحظہ کریں۔