Health

نیو یارک سٹی کے کالجوں اور یونیورسٹیوں میں COVID-19 کے کیسوں سے نمٹنا: اعلیٰ تعلیمی اداروں کے لیے ضروری معلومات

کالج اور یونیورسٹیاں طلباء، اساتذہ اور عملے میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کی کالجوں اور یونیورسٹیوں کے لیے سفارشات اعلیٰ تعلیمی اداروں (Institutions of Higher Education, IHE) کے لیے رہنمائی میں فراہم کی گئی ہیں۔

12 سال اور اس سے زیادہ عمر کے تمام افراد COVID-19 ویکسینیشن کے اہل ہیں۔ ویکسینیں COVID-19 کے خلاف ہمارے پاس بہترین تحفظ ہیں۔ کالج اور یونیورسٹیاں ویکسینیشن کی حوصلہ افزائی اور طلباء، اساتذہ اور عملے میں ویکسین کے استعمال کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ COVID-19 ویکسینوں کے بارے میں معلومات کے لیے nyc.gov/covidvaccine ملاحظہ کریں۔ ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے، vaccinefinder.nyc.gov ملاحظہ کریں یا 877-829-4692 پر کال کریں۔ بہت ساری سائٹس، بشمول سٹی کے زیر انتظام چلنے والی سائٹس، پر اب اپوائنٹمنٹ درکار نہیں ہے۔

COVID-19 کے بارے میں معلومات، رہنمائی اور وسائل کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

تمام منتظمین، عملے، طلباء اور زائرین کو یاد دہانی کروائی جانی چاہیے کہ COVID-19 سے بچاؤ کے اہم اقدامات پر عمل کرتے رہیں:

- **اگر بیمار ہیں یا حال ہی میں COVID-19 کی زد میں آئے تھے تو گھر پر رہیں:** صرف COVID-19 ٹیسٹ، ضروری طبی نگہداشت یا دیگر ضروری کاموں کے لیے گھر سے نکلیں۔
- **جسمانی فاصلہ رکھیں:** اگر آپ کو ویکسین نہیں لگی تو دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
- **اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں:** اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اکثر دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- **اچھی طرح سے فٹ ہونے والا چہرے کا ماسک پہنیں۔** جب آپ چہرے پر ماسک پہنتے ہیں تو اس طرح آپ خود کو مرض لگ چکا ہونے اور اس بارے میں علم نہ ہونے کی صورت میں دوسروں کی حفاظت کر رہے ہوتے ہیں۔ چہرے کا ماسک آپ کو مرض لگنے سے بچانے میں بھی مددگار ہو سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں چہرے کے ماسک: بنیادی معلومات۔

عمومی سوالات

کیا میرے کالج یا یونیورسٹی کو طلباء یا عملے کے لیے ابتدائی یا معمول کی COVID-19 ٹیسٹنگ کو نافذ کرنے کی ضرورت ہے؟

نیو یارک اسٹیٹ (NYS) طلباء یا عملے کی ابتدائی (داخلے سے پہلے) یا معمول کی ٹیسٹنگ درکار نہیں کرتی۔ COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے متعلق مزید معلومات کے لیے COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات ملاحظہ کریں۔ نیویارک سٹی (NYC) میں ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے میں مدد کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں۔ کئی سائٹس بلا معاوضہ ٹیسٹنگ کی پیشکش کر رہی ہیں۔

کیا Key to NYC کالجوں اور یونیورسٹیوں پر لاگو ہوتا ہے؟

جی ہاں، Key to NYC کے تقاضے اعلیٰ تعلیمی اداروں میں جم اور فٹنس سینٹرز کے ساتھ ساتھ کالجوں اور یونیورسٹیوں میں کھانے کی اسٹیبلشمنٹس پر بھی لاگو ہوتے ہیں۔ Key to NYC کے منصفانہ نفاذ کے وسائل آن لائن دستیاب ہیں۔ "Guidance for Businesses on Equitable Implementation of Key to NYC" (Key to NYC کے منصفانہ نفاذ کے لیے کاروباروں کے لیے رہنمائی) اور "Guidance for Customers and Employees on Equitable Implementation of Key to NYC" (Key to NYC کے منصفانہ نفاذ کے

لیے کسٹمرز اور ملازمین کے لیے رہنمائی) پڑھیں۔Key to NYC کے بارے میں مزید معلومات کے لیے "Frequently Asked Questions – Key to NYC: Requiring COVID-19 Vaccination for Indoor Entertainment, Recreation, Dining and Fitness Settings"(عمومی سوالات – Key to NYC: انڈور تفریح، مشاغل، کھانا کھانے، اور فٹنس کی ترتیبات میں COVID-19 ویکسینیشن کا تقاضا) پڑھیں۔

مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ میرے کالج یا یونیورسٹی میں تصدیق شدہ COVID-19 کیس ہے؟

جب کسی طالب علم، فیکلٹی یا عملے کے فرد کو COVID-19 کی تصدیق ہوتی ہے تو ٹیسٹنگ پروگراموں والے کالجوں اور یونیورسٹیوں کو یہ سب سے پہلے معلوم ہو سکتا ہے۔ آپ کی کمیونٹی کے اراکین کہ حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ وہ COVID-19 ٹیسٹ کے نتائج اسکول حکام کو بتائیں۔ جب بھی کیسوں کی بڑی تعداد کا معلوم ہو گا تو NYC محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت (NYC محکمہ صحت) کالجوں اور یونیورسٹیوں سے رابطہ کرے گا۔

جب مجھے معلوم ہوتا ہے کہ میرے کالج یا یونیورسٹی میں کسی طالب علم یا عملے کے رکن کو COVID-19 ہے تو مجھے کیا اقدامات کرنے چاہیے؟

اگر آپ کے کالج یا یونیورسٹی میں کسی شخص کو COVID-19 ہوا ہے (مثبت تشخیصی ٹیسٹ) تو درج ذیل کام کریں:

- تصدیق کریں کہ اس فرد/افراد نے وائرس کا تشخیصی ٹیسٹ کروایا تھا (مالیکیولر ٹیسٹ جیسے PCR یا اینٹیجن ٹیسٹ) **نہ کہ** اینٹی باڈی ٹیسٹ (مزید معلومات کے لیے COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات ملاحظہ کریں)۔
  - یقینی بنائیں کہ وہ سمجھتے ہوں کہ گھر پر علیحدگی اختیار کر کے کس طرح رہنا ہے اور وہ کام پر کب واپس آ سکیں گے (اگر آپ کو COVID-19 ہے تو کیا کرنا چاہیے اور COVID-19: قرنطینہ اور علیحدگی کو سمجھنا ملاحظہ کریں)۔ کیمپس میں رہنے والے طالب علموں کو علیحدگی میں جانے کے حوالے سے مدد کریں، جیسا کہ نیچے بیان کیا گیا ہے۔ اس شخص کو علیحدگی میں چلے جانا چاہیے اگر اس کا COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آتا ہے، چاہے اس میں علامات ہوں یا نہ ہوں، چاہے اسے مکمل طور پر ویکسین لگی ہوئی ہو، تب بھی۔ ہماری یہ بھی تجویز ہے کہ آپ ان کو اس حوالے سے بھی معلومات فراہم کریں کہ وسائل تک رسائی اور تنخواہ سمیت چھٹی کس طرح حاصل کرنی ہے (ضمیمہ: وسائل ملاحظہ کریں)۔
- اس بات کا تعین کریں کہ آیا اس شخص نے اپنے متعدی دورانیے کے دوران اسکول میں شرکت کی یا کام کیا، جس کی وجہ سے ممکنہ طور پر دوسرے COVID-19 کی زد میں آئے۔
- اگر وہ اپنے متعدی دورانیےکے دوران سکول میں آئے تھے تو ہر اس شخص کی شناخت کریں جو اس شخص کے متعدی دورانیےکے دوران COVID-19 سے متاثرہ اس شخص کا قریبی رابطہ تھا۔
- تمام قریبی رابطوں کو سکول مت آنے دیں (ماسوائے کہ وہ ذیل میں دی گئی تعریف کے مطابق قرنطینہ کے کسی استثنا پر پورے اترتے ہوں) اور ان کو مطلع کریں کہ وہ اپنے آخری مرتبہ رابطے میں آنے کے بعد سے 10 دن تک لازمی طور پر گھر پر محدود رہیں اور دوسروں سے علیحدہ ہو جائیں (بشمول اہل خانہ سے)۔ ان کو چاہیے کہ قرنطینہ ختم ہونے کے چار دن بعد تک بخار اور COVID-19 کی دیگر علامات کے لیے اپنی نگرانی جاری رکھیں۔ اگر علامات ظاہر ہوں تو ان کو چاہیے کہ دوسروں سے علیحدگی اختیار کریں، اپنے نگہداشتِ صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں اور COVID-19 کی جانچ کروائیں۔ قرنطینہ کے متعلق اضافی معلومات کے لیے، بشمول کہ کس طرح باحفاظت طریقے سے دوسروں سےعلیحدگی اختیار کرنی ہے، :COVID-19 قرنطینہ اور علیحدگی کو سمجھنا ملاحظہ کریں۔
- یہCOVID-19 فیسیلیٹی ایکسپوژرز رپورٹنگ فارم مکمل کر کے کیس اور قریبی رابطوں کے بارے میں معلومات جمع کروائیں تاکہ ان کا NYC Test & Trace Corps کے پروگرام میں اندراج کیا جا سکے۔ اگر آپ کو فارم مکمل کرنے میں مشکل کا سامنا ہے تو آپ محکمہ صحت میں فیسیلیٹیز ٹیم سے facilities@health.nyc.gov پر ای میل کر کے یا 866-692-3641 پر کال کر کے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- COVID-19 کیا نیا کیس 866-692-3641 پر کال کر کے NYC محکمہ صحت کو رپورٹ کریں۔ اگر NYC محکمہ صحت یہ فیصلہ کرتا ہے کہ مزید احوال پرسی کی ضورت ہے تو آپ کو رابطہ کر کے ہدایات

فراہم کی جائیں گی۔

- مزید معلومات کے لیے ضمیمہ: قریبی رابطوں کی شناخت کرنا اور NYC Test & Trace Corps کو معلومات ارسال کرنا ملاحظہ کریں۔

قریبی رابطہ کیا ہے؟

قریبی رابطہ سے مراد وہ شخص ہے جو 24 گھنٹوں کے دورانیے میں کسی ایسے شخص کے پاس 10 منٹ یا زیادہ دورانیےکے لیے 6 فٹ کے فاصلے کے اندر رہا تھا جو COVID-19 میں مبتلا اور متعدی دورانیے میں ہے، قطع نظر اس کے کہ چہرے پر ماسک استعمال کیا گیا یا پلیکسی گلاس یا دیگر رکاوٹیں موجود تھیں۔ زیادہ تر کیسوں میں COVID-19 سے متاثرہ کسی بھی شخص کے ساتھ رہنے والی سبھی لوگ قریبی رابطہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ کی یونیورسٹی یا کالج نے اپنا ٹیسٹنگ یا کانٹیکٹ ٹریسنگ پروگرام شروع کر رکھا ہے تو آپ کو پھر بھی NYC محکمہ صحت اور NYC Test & Trace Corps کی ان کی رابطہ ٹریسنگ کی کوششوں میں مدد کرنی ہوگی۔

مزید، کچھ مواقع پر دیگر لوگوں کو بھی قریبی رابطے سمجھا جا سکتا ہے، بشمول:

- جب جسمانی فاصلے پر مسلسل نظر نہیں رکھی جا سکتی یا اس کو برقرار نہیں رکھا جا سکتا (جیسے کہ اسکول کی بس میں اور کھیلوں اور تفریحی سرگرمیوں کے دوران)۔
- جب لوگ ایسی سرگرمیوں میں شریک ہوں جن میں زیادہ سانس باہر نکالنا درکار ہوتا ہے، جیسے کسی بند جگہ میں پُر مشقت ورزش کرنا، گانا گانا یا پھونک والے باجے یا آلاتِ موسیقی بجانا۔

COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کا متعدی دورانیہ کیا ہے؟

متعدی دورانیہ وہ ممدت ہے جب COVID-19 میں مبتلا کوئی فرد ممکنہ طور پر اس دوسروں میں پھیلا سکتا ہے (جب وہ متعدی ہے):

- متعدی دورانیے کے **آغاز کی تاریخ** جب اس فرد میں پہلی علامت ظاہر ہوئی اس سے دو دن پہلے یا اگر علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو COVID-19 کے ٹیسٹ کی تاریخ سے دو دن پہلے ہے۔
- متعدی دورانیے کے **اختتام کی تاریخ** جب اس فرد میں پہلی علامت ظاہر ہوئی اس سے 10 دن بعد یا اگر کبھی علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو COVID-19 کے ٹیسٹ کی تاریخ سے 10 دن بعد ہے۔

ٹیسٹ کی تاریخ وہ تاریخ ہے جب ٹیسٹ ہوا، وہ نہیں جب مریض کو ٹیسٹ کے نتائج سے مطلع کیا گیا۔

علیحدگی اور قرنطینہ میں کیا فرق ہے؟

عکیحدگی یا قرنطینہ میں رہنے والے فرد کو گھر میں رہنا چاہیے اور باہر نہیں جانا چاہیے سوائے ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 ٹیسٹنگ) کے حصول یا بنیادی ضروریات، جیسے کھانا خریدنا، اگر ایسا کرنے کا کوئی دوسرا راستہ نہیں ہے۔ اس کے علاوہ انہیں گھر سے باہر نہیں نکلنا چاہیے، بشمول کلاس یا اسکول کی سرگرمیوں میں شامل ہونے کے لیے۔

اس شخص کو لازمی طور پر علیحدگی میں جانا چاہیے اگر اس کا COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آتا ہے، چاہے اس میں علامات ہوں یا نہ ہوں، چاہے اسے مکمل طور پر ویکسین لگی ہوئی ہو، تب بھی۔ اس شخص کو لازمی طور پر قرنطینہ میں جانا چاہیے اگر وہ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہا ہو جس کو COVID-19 ہو اور اسے COVID-19 سے تحفظ کی مکمل طور پر ویکسین نہ ہو۔ انہیں اپنے آخری مرتبہ زد میں آنے کی تاریخ سے 10 دن کے لیے دوسروں سے ہونا چاہیے۔ ان کو چاہیے کہ قرنطینہ ختم ہونے کے چار دن بعد تک بخار اور COVID-19 کی دیگر علامات کے لیے اپنی نگرانی جاری رکھیں۔ اگر علامات ظاہر ہوں تو ان کو چاہیے کہ دوسروں سے علیحدگی اختیار کریں، اپنے نگہداشتِ صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے اور COVID-19 کی جانچ کروانے کے لیے اسکول کے پروٹوکول پر عمل کریں۔ وہ لوگ جن کو COVID-19 سے تحفظ کی مکمل ویکسین لگ چکی ہے یا پچھلے 3 مہینوں میں COVID-19 کی لیبارٹری سے تصدیق ہوئی اور صحتیاب ہو چکے ہیں، ان کو قرنطینہ کی ضرورت نہیں ہے۔

علیحدگی اور قرنطینہ کے دورانیے کے بارے میں ذیل میں معلومات دیکھیں۔ مزید معلومات کے لیے COVID-19: قرنطینہ اور علیحدگی کو سمجھنا ملاحظہ کریں۔

کیا کسی کو قرنطینہ سے استثنا حاصل ہے؟
درج ذیل افراد کو قرنطینہ کرنا درکار نہیں اور جب تک کہ ان میں COVID-19 کی علامات نہ پائی جا رہی ہوں:

- کوئی بھی فرد جن کو COVID-19 کی مکمل ویکسین لگ چکی ہے۔ مکمل ویکسین لگ جانے کا مطلب ہے جب ان کو دو خوراکوں والی ویکسین (جیسے Pfizer-BioNTech یا Moderna ویکسینیں) کی دوسری خوراک لگی اس کے دو ہفتے بعد یا جب ان کو ایک خوراک والی ویکسین (جیسے Johnson & Johnson/Janssen ویکسین) لگی اس کے دو ہفتے بعد۔ اس میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جنہوں نے ایسی ویکسین کے ساتھ COVID-19 ویکسینیشن سیریز کو مکمل کیا ہے جسے عالمی ادارہ صحت (WHO) نے طور پر استعمال کرنے کی منظوری دی ہے۔
- کوئی بھی فرد جنہیں گزشتہ تین ماہ میں COVID-19 ہونے کی تصدیق کسی لیبارٹری سے ہوئی ہو۔ تین ماہ اس تاریخ سے شمار کئے جائیں گے جب کسی فرد میں پہلے مرتبہ COVID-19 کی علامات ظاہر ہوئیں یا اگر ان میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو ان کے پہلے مثبت تشخیصی ٹیسٹ کی تاریخ سے۔

میرے کالج یا یونیورسٹی کو طلباء اور عملے کے لیے علیحدگی یا قرنطینہ کیسے فراہم کرنا چاہیے؟
مشترکہ اسٹوڈنٹ ہاؤسنگ میں رہنے والے طلباء جنہیں علیحدگی یا قرنطینہ میں جانا چاہیے، انہیں ایک نجی کمرہ مہیا کیا جانا چاہیے جہاں ان کو کھانا پہنچایا جائے اور وہاں سے کچرا اٹھایا جائے۔ اگر ضروری ہو تو اسکول تصدیق شدہ مثبت کیسوں کو ایک ساتھ رکھ سکتے ہیں (مشترکہ کمرے اور باتھ روم) لیکن علامات کا سامنا کرنے وہ وہ طلباء جو تصدیق شدہ کیس نہیں ہیں، انہیں الگ کیا جانا چاہیے۔ قرنطینہ میں طلباء کو دوسرے لوگوں کے ساتھ قرنطینہ **نہیں** کیا جا سکتا لیکن وہ ایسا مشترکہ باتھ روم استعمال کر سکتے ہیں جہاں کی مناسب صفائی اور جراثیم کشی کی جائے۔
طلباء گھروں کو بھی لوٹ سکتے ہیں اگر وہاں وہ محفوظ طریقے سے علیحدگی یا قرنطینہ میں جا سکتے ہیں۔

کالجوں اور یونیورسٹیوں کو اپنے طلباء یا عملے کے لیے علیحدگی اور قرنطینہ کی سہولیات فراہم کرنا چاہیے، جیسے خوراک، ادویات، طبی اور ذہنی صحت کی خدمات، اور ٹیکنالوجی اور دیگر وسائل تک رسائی جو تعلیمی کلاسوں، اسائنمنٹس اور ریموٹ سرگرمیوں میں جاری شراکت کو جتنا بھی ممکن ہو فعال بنائیں۔ اس سے علیحدگی یا قرنطینہ میں موجود افراد کو گھر میں ہی رہنے کی سہولت ملے گی اور آپ کے اسکول میں COVID-19 کے پھیلاؤ کا خطرہ کم ہو گا۔

کیا میرا کالج یا یونیورسٹی طلباء اور عملے کی علیحدگی اور قرنطینہ کے لیے NYC Take Care Hotel (NYC ٹیک کیئر ہوٹل) پروگرام استعمال کر سکتی ہے؟
کالجوں اور یونیورسٹیوں کو چاہیے کہ وہ اسٹیٹ کے باہر سے واپس آنے والے اپنے طلباء کے لیے قرنطینہ کے انتظامات کریں۔ ان لوگوں کی ہوٹل میں مفت کمروں کے حوالے سے معاونت کے لیے جن کو علیحدگی یا قرنطینہ میں جانا ہے، nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care ملاحظہ کریں یا 212-268-4319 پر کال کریں۔

اگر عملے کے کسی رکن یا طالب علم کو COVID-19 ہو جائے تو وہ اسکول/کیمپس کب واپس آ سکتے ہیں؟
جس فرد میں COVID-19 کی تصدیق ہو چکی ہو ان کو اس وقت تک گھر پر رہنا (علیحدگی اختیار کرنا) چاہیے جب تک یہ تمام باتیں پوری نہ ہو جائیں:

- اس فرد میں علامات کو شروع ہوئے کم از کم 10 دن گزر چکے ہوں
- ان کو بخار کو کم کرنے والی ادویات استعمال کیے بغیر پچھلے 24 گھنٹوں میں بخار نہ ہوا ہو
- انکی بیماری میں مجموعی طور پر بہتری آئی ہو

اگر اس فرد میں علامات کبھی بھی نہیں تھیں لیکن ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو ان کو ٹیسٹ کروانے کی تاریخ سے 10 دن تک گھر میں ہی رہنا چاہیے۔

اگر عملے کے کسی رکن یا طالب علم میں COVID-19 کی علامات رہی ہوں تو وہ اسکول/کیمپس کب واپس آ سکتے ہیں؟

COVID-19 کی علامات کا سامنا کرنے والا کوئی بھی شخص، بشمول 100.0 ڈگری فارن ہائیٹ یا اس سے زیادہ بخار، کھانسی، ذائقہ یا سونگھنے کی حس میں کمی، یا دم گھٹنا جو پچھلے 10 دنوں میں شروع ہوئی ہوں، کام پر یا اسکول نہیں جا سکتا **جب تک کہ**:

- COVID-19 کے مالیکیولر تشخیصی ٹیسٹ کے ذریعے ہونے والے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہو **اور** بخار کو کم کرنے والی ادویات استعمال کیے بغیر پچھلے 24 گھنٹوں میں بخار نہ ہوا ہو۔
  - منفی آنے والا تشخیصی ٹیسٹ لازمی طور پر مالیکیولر ٹیسٹ ہونا چاہیے (جیسے PCR ٹیسٹ)۔ اس مقصد کے لیے اینٹیجن تشخیصی ٹیسٹ یا اینٹی باڈی ٹیسٹ قابلِ قبول نہیں۔ ٹیسٹ کروانے سے پہلے لوگوں کو اپنے نگہداشت فراہم کنندہ سے پوچھ کر یقین کر لینا چاہیے کہ وہ صحیح قسم کا ٹیسٹ کروا رہے ہیں۔ جب کوئی علامات ظاہر ہونے کے بعد لیکن اپنا علیحدگی کا دورانیہ ختم ہونے سے پہلے اسکول یا کام پر لوٹنا چاہے تو آپ کو تصدیق کرنا چاہیے کہ ان کا ٹیسٹ کا منفی نتیجہ مالیکیولر تشخیصی ٹیسٹ (PCR) سے تھا۔
- **یا** ان کی علامات کو ظاہر ہوئے کم از کم 10 دن ہو چکے ہوں **اور** ان کو بخار کو کم کرنے والی ادویات استعمال کیے بغیر پچھلے 24 گھنٹوں میں بخار نہ ہوا ہو **اور** ان کی بیماری میں مجموعی طور پر بہتری آئی ہو۔

وہ لوگ جن کی علامات COVID-19 کی ویکسین لگوانے کے بعد تین دن کے اندر ظاہر ہو جائیں، ان کے لیے:

- اگر علامات **فقط** تھکاوٹ، سر درد، ٹھنڈ محسوس ہونا یا پٹھوں یا جوڑوں کا درد ہوں تو اگر یہ علامات دو دن کے اندر ختم ہو جائیں تو یہ لوگ کام پر واپس آ سکتے ہیں۔ اگر علامات اس دورانیے سے تجاوز کر جائیں تو اس سے COVID-19 کی ممکنہ منتقلی کے طور پر نمٹیں (ان کو اسکول یا کام پر آنے سے روک دیں)۔
- اگر علامات میں کھانسی، سانس لینے میں دشواری، ناک بہنا، گلے میں خراش، چکھنے یا سونگھنے کی حس میں کمی، بخار، چکر، متلی یا دست شامل ہوں تو اس سے COVID-19 کی ممکنہ منتقلی کے طور پر نمٹیں (ان کو اسکول یا کام پر آنے سے روک دیں)۔

اگر آپ کے ذہن میں کسی مخصوص صورتحال کے متعلق سوالات ہوں جن کا اس رہنمائی میں جواب نہ مل پایا ہو تو آپ NYC محکمہ صحت کو 866-692-3641 پر پیر سے جمعہ تک، صبح 9 سے شام 5 بجے کے درمیان دستیاب ایپی ڈیمیالوجسٹ کو کال کر کے ان سے بات کر سکتے ہیں۔

ہمارے اسکول ایک فرد کو COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے قریبی رابطے کے طور پر شناخت کیا گیا تھا۔ اگر ان کا COVID-19 کا ٹیسٹ منفی آ جائے تو کیا وہ اپنے قرنطینہ کی مدت مکمل ہونے سے پہلے اسکول یا کام پر لوٹ سکتے ہیں؟

نہیں۔ اس فرد کو 10 دن کے لیے گھر پر ہی رہنا ہو گا۔ قرنطینہ کے 10 دن کی مدت ختم ہونے کے بعد، اور بالخصوص اس کے ختم ہونے کے بعد پہلے چار دن تک، لوگوں کو علامات پر نظر رکھنا جاری رکھنا چاہیے اور سختی سے COVID-19 سے بچاؤ کی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے جیسے چہرے پر ماسک پہننا اور جسمانی فاصلے اور ہاتھوں کی صحتمند حفظانِ صحت پر عمل کرنا کیونکہ وائرس کی زد میں آنے کے بعد کسی بھی فرد کو 14 دن تک COVID-19 میں مبتلا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

اگر کسی فرد میں COVID-19 کی علامات ہوں لیکن ابھی ٹیسٹ نہ کروایا ہو (یا ٹیسٹ کے نتائج معلوم نہ ہوں) تو کیا اس فرد کے قریبی رابطوں کی شناخت کر کے ان کو قرنطینہ کرنے کا کہا جانا چاہیے؟

قریبی رابطوں کا قرنطینہ میں جانے کا عمل لیبارٹری کی اس تصدیق (مثبت COVID-19 تشخیصی ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ) کے ذریعے متحرک ہوتا ہے کہ جس شخص کے ساتھ وہ قریبی رابطے میں تھے اس کو COVID-19 ہے۔ اگر علامات یا تصدیق شدہ کیس سے رابطے کی بنیاد پر COVID-19 ہونے کے حوالے سے کوئی مضبوط شبہ ہے تو لیبارٹری کے نتائج آنے تک قریبی رابطوں کا قرنطینہ میں جانا درکار کیا جا سکتا ہے۔ آپ NYC محکمہ صحت سے 866-692-3641 پر رابطہ کر کے ایپی ڈیمیالوجسٹ سے مشاورت کر سکتے ہیں کیونکہ ہر کیس کی نوعیت کے لحاظ سے تشخیص درکار ہوتی ہے۔ مشاورت پیر سے جمعہ تک، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک دستیاب ہیں۔

کیا قرنطینہ میں موجود کسی فرد کے رابطے میں آنے والوں کو بھی قرنطینہ کرنا ہو گا؟

قرنطینہ میں موجود کسی فرد کے رابطے میں آنے والے افراد کو اس وقت تک گھر پر محدود ہونے کی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ قرنطینہ میں موجود فرد کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت نہ آ جائے۔ (قریبی رابطے میں آنے والے افراد کو نگہداشت حاصل کرنی چاہیے اور COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔)

اگر کسی کو COVID-19 کی ویکسین لگ چکی ہے تو کیا پھر بھی ان کو رابطے میں آنے والے کے طور پر شناخت کیا جانے پر قرنطینہ کرنا ہو گا؟
نہیں۔ جن افراد کو مکمل طور پر ویکسین لگ چکی ہے ان کو رابطے میں آنے کے بعد قرنطینہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم اگر ان میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں تو ان کو گھر پر ہی رہنا چاہیے اور ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

کیا افراد کو سفر کرنے کے بعد قرنطینہ کرنے اور اسکول یا کام کی جگہ آنے سے روک دیے جانے کی ضرورت ہے؟
نیویارک اسٹیٹ میں ملکی یا بین الاقوامی سفر کے بعد قرنطینہ کرنا درکار نہیں ہے۔ تاہم، یہ سفارش کی جاتی ہے کہ لوگ CDC کی سفری رہنمائی پر عمل کریں، جس میں غیر ویکسین شدہ لوگوں کے لیے سفر کے بعد قرنطینہ میں جانے کی سفارش شامل ہے۔

کیا طالب علم یا عملے کے جس رکن کا COVID-19 کا ٹیسٹ کیا گیا ہے وہ اپنے ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کرنے کے دوران اسکول یا کام پر آ سکتے ہیں؟
اگر عملے کے کسی رکن میں پچھلے 10 دنوں کے اندر COVID-19 کی علامات تھیں تو ان کو اپنے ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران گھر پر ہی رہنا ہو گا۔ وہ اسکول یا کام پر اس وقت ہی واپس آ سکتے ہیں جب اوپر دیے گیے معیارات پر پورے اتریں۔

اگر طالب علم یا عملے کے کسی رکن میں COVID-19 کی علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں اور وہ حال ہی میں COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے رابطے میں نہ آئے ہوں تو وہ اپنے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران اسکول یا کام پر آ سکتے ہیں۔

کیا میں COVID-19 میں مبتلا فرد کے متعلق معلومات اپنے دیگر عملے کے علم میں لا سکتا ہوں؟
نہیں۔ آپ کو COVID-19 میں مبتلا فرد کی شناخت ظاہر نہیں کرنی چاہیے (سوائے تحقیقات میں معاونت کرنے کے لیے NYC محکمہ صحت کے عملے کے) یا اس فرد کے متعلق ایسی معلومات نہیں دینی چاہیے جس سے ان کی شناخت ہو جائے، بشمول ان کی کلاس یا جہاں وہ کام کرتے تھے یا ان علامات کے متعلق معلومات جو ان میں ظاہر ہوئی ہوں۔ یہ صحت سے متعلق خفیہ معلومات ہیں۔ رازداری برتنا دوسروں لوگوں کو COVID-19 میں مبتلا ہونے پر اس کو ظاہر کرنے کی ترغیب دے گا۔

کیا COVID-19 میں مبتلا افراد کی استعمال کی گئی جگہوں پر مجھے کوئی خاص قسم کی صفائی یا جراثیم کشی کرنا ہو گی؟
جن لوگوں میں COVID-19 کی تصدیق ہوئی ہو اور وہ اپنے متعدی دورانیے کے دوران اسکول میں موجود رہے ہوں ان کی استعمال شدہ جگہوں کو بند کر دیں۔ مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام کی اپنی فیسیلیٹی کی صفائی اور جراثیم کشی کرنا پر رہنمائی ملاحظہ کریں۔

اگر میرے اسکول میں کسی کا اینٹی باڈی ٹیسٹ ہو چکا ہو تو کیا کیا جائے؟
اینٹی باڈی ٹیسٹ کے مثبت یا منفی نتیجےکو اس حوالے سے کوئی فیصلہ کرنے کے لیے استعمال **نہیں** کیا جانا چاہیے کہ کوئی کام پر یا اسکول جا سکتا ہے یا نہیں۔COVID-19 کے اینٹی باڈی ٹیسٹ یہ پتہ لگانے کے لیے استعمال نہیں ہو سکتے ہیں کہ آیا کوئی اس وقت بیمار یا وائرس زدہ ہے یا آیا کسی میں وائرس کے خلاف مدافعت موجود ہے۔

ضمیمہ: قریبی رابطوں کی شناخت کرنا اور NYC Test & Trace Corps کو معلومات ارسال کرنا

چیک لسٹ:

□ تصدیق کر لیں کہ مذکورہ فرد اپنے متعدی دورانیے میں سائٹ پر موجود تھے۔
□ ان لوگوں کی شناخت کریں جن کا مذکورہ فرد کے ساتھ ان کے متعدی دورانیے میں قریبی رابطہ ہوا (ذیل میں دی گئی مثال ملاحظہ کریں)۔
□ جن قریبی رابطوں کو قرنطینہ کرنا ہو گا ان کو مطلع کریں۔
□ قریبی رابطوں سے متعلق معلومات NYC محکمہ صحت میں جمع کروائیں۔

مثال:

کوئی طالب علم کلاس میں 20 اپریل کو آیا۔ ان میں پہلی مرتبہ علامات 21 اپریل کو ظاہر ہوئیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کے متعدی دورانیے کا آغاز **19 اپریل** ہے (علامات ظاہر ہونے سے دو دن پہلے) اور ان کے متعدی دورانیے کا اختتام **1 مئی** ہے (ان کی علامات ظاہر ہونے کے 10 دن بعد)۔

19 اپریل	20 اپریل	21 اپریل	22 اپریل	23 اپریل	24 اپریل	25 اپریل	26 اپریل	27 اپریل	28 اپریل	29 اپریل	30 اپریل	1 مئی
متعدی دورانیے کا آغاز	طالب علم کلاس میں آیا	طالب علم میں پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہوئیں										**متعدی دورانیے کا اختتام**

طالب علم نے رپورٹ کیا کہ دو طالب علم 20 اپریل کو 15 منٹ کے لیے ایک پراجیکٹ پر بات کرنے کے لیے ان کے کمرے میں آئے تھے۔ وہ سب چہروں پر ماسک پہنے ہوئے تھے لیکن ایک دوسرے سے صرف تین فٹ کے فاصلے پر تھے۔

اب آپ چیک لسٹ کے آخری دو آئٹمز مکمل کریں۔

- قریبی رابطوں کو ان کے زد میں آنے کے متعلق مطلع کریں لیکن COVID-19 میں مبتلا فرد یا جن دیگر رابطوں کی شناخت ہوئی ہے ان کی شناخت ظاہر **نہ کریں**۔
  - جو قریبی رابطے قرنطینہ سے مستثنیٰ درجہ بندیوں میں سے کسی میں آتے ہوں (مکمل طور پر ویکسین لگ چکی ہو یا پچھلے تین ماہ میں COVID-19 میں مبتلا ہو چکے ہوں، جیسا کہ اوپر عمومی سوالات والے حصے میں بیان کیا گیا ہے) ان کو قرنطینہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور وہ اسکول آ سکتے ہیں۔
- جو قریبی رابطے مستثنیٰ درجہ بندیوں میں سے کسی میں نہ آتے ہوں ان کو مطلع کریں کہ ان کو آخری مرتبہ COVID-19 میں مبتلا فرد سے رابطے میں آنے کی تاریخ کے بعد سے 10 دن تک قرنطینہ کرنا پڑے گا۔ قریبی رابطوں کو مطلع کرتے وقت آپ نے کیا معلومات فراہم کرنی ہوں گی اس کے لیے ذیل میں دیا گیا اسکرپٹ کا نمونہ ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 فیسیلیٹی ایکسپوژرز فارم
  - استعمال کر کے NYC Test and Trace Corps کو قریبی رابطوں کی فہرست بھیجیں۔ وہ طالب علم جس کو COVID-19 ہے اس کی رابطہ فہرست میں طالب علم کا پہلا اور خاندانی نام دونوں، فون نمبرز، فرد کے ساتھ آخری رابطے کی تاریخ شامل کرنی چاہیے۔ تاریخِ پیدائش اور پتے کام آ سکتے ہیں لیکن ان کا درج کیا جانا لازمی نہیں۔
  - براہ کرم تمام قریبی رابطوں کو شامل کریں، بشمول وہ لوگ جو مکمل طور پر ویکسین شدہ ہیں یا پچھلے 90 دنوں میں COVID-19 کا شکار ہوئے تھے اور صحت یاب ہو چکے ہیں۔
  - اگر آپ کو رابطوں کی فہرست COVID-19 فیسیلیٹی ایکسپوژر رپورٹنگ فارم کے ذریعے جمع کروانے میں مشکل کا سامنا ہو تو facilities@health.nyc.gov پر محکمہ صحت کی فیسیلیٹیز ٹیم سے رابطہ کریں یا 866-692-3641 پر کال کریں۔

اسکرپٹ کا نمونہ:
ذیل میں متن کی مثال دی گئی ہے جو آپ COVID-19کے تصدیق شدہ کیس کے قریبی رابطوں کو ان کے ممکنہ طور پر زد میں آنے کے بارے میں مطلع کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

"ہم آپ کو مطلع کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کر رہے ہیں کہ [تاریخ درج کریں] کو ممکنہ طور پر آپ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے رابطے میں آئے ہیں۔NYC محکمہ صحت کے مطابق آپ کو جس تاریخ کو ممکنہ طور پر آپ رابطے میں آئے اس سے شروع کر کے 10 دن کا قرنطینہ مکمل کرنا چاہیے۔ قرنطینہ میں شامل ہوتا ہے گھر پر رہنا اور دیگر اہلِ خانہ سے علیحدہ ہو جانا، ماسوائے کہ اگر آپ کو طبی نگہداشت حاصل کرنے کی ضرورت ہو۔

آپ کو جب ممکنہ طور پر آپ رابطے میں آئے تھے اس تاریخ سے 14 دن بعد تک COVID-19 کی علامات کے لیے اپنی نگرانی بھی کرنی چاہیے، جس میں شامل ہے دن میں کم از کم ایک مرتبہ اپنا درجہ حرارت دیکھنا اور اگر علامات ظاہر ہوں تو ٹیسٹ کروانا۔COVID-19 کی عام علامات میں بخار، کھانسی، سانس لینے میں دقت اور چکھنے یا سونگھنے کی حس میں کمی شامل ہیں۔ علامات کی مکمل فہرست کے لیے nyc.gov/health/coronavirus پر جا کر "Symptoms and Care" (علامات اور نگہداشت)کے ویب پیج پر جائیں۔ اگر آپ میں علامات نہ بھی ہو تب بھی آپ کو ٹیسٹ کروانا درکار ہو سکتا ہے۔COVID-19 ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں۔ کئی سائٹس بلا معاوضہ ٹیسٹنگ کی پیشکش کر رہی ہیں۔

اگر آپ کو ہوٹل درکار ہو تاکہ آپ قرنطینہ کرنے کے دوران اپنے دیگر اہلِ خانہ سے علیحدہ رہ سکیں تو nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care/ پر جائیں۔ آپ 212-268-4319 پر کال کر کے بھی اس بارے میں معاونت حاصل کر سکتے ہیں کہ وسائل تک رسائی کیسے حاصل کی جائے، جن میں شامل ہیں: قرنطینہ یا علیحدگی اختیار کرنے کے دوران ہوٹل میں مفت قیام، خوراک کے وسائل اور اپنے لیے یا کسی ایسے بچے کی نگہداشت کرنے کے لیے جس کو علیحدگی اختیار کرنا یا قرنطینہ کرنا درکار ہے، تنخواہ کے ساتھ چھٹی۔

وسائل
ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ یہ وسائل طالب علموں تک ای میل یا کسی دیگر ذریعے سے پہنچائیں۔
- نیو یارک کے باشندوں کے لیے COVID-19 سے متعلق اہم معلومات
- COVID-19 کی ٹیسٹنگ:عمومی سوالات
- COVID-19: قرنطینہ اور علیحدگی کو سمجھنا
- اگر آپ کو COVID-19 ہے تو کیا کرنا چاہیے
- نیویارک سٹی (NYC) کے لیے وسائل کی رہنمائی

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوالات ہیں تو **311** پر کال کریں۔"

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 8.30.21