Health

کام کرنے کی جگہ پر COVID-19 کے کیسوں سے کیسے نمٹا جائے: آجروں کے لیے اہم معلومات

آجر کام کرنے کی جگہوں پر COVID-19 کے کیسوں سے فوری نمٹ کر COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں نیو یارک سٹی (NYC) کی مدد کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ یہ رہنمائی، اپنی کام کرنے کی جگہ پر COVID-19 کے تصدیق شدہ اور ممکنہ کیسوں سے نمٹنے کے متعلق سوالات کے جوابات فراہم کرتی ہے۔ یہ دستاویز نگہداشتِ صحت کے مراکز اور اجتماعی رہائش گاہوں کے لیے نہیں ہے۔

یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا آپ کی انڈسٹری کے لیے اسٹیٹ کے کوئی مخصوص تقاضے ہیں، نیو یارک اسٹیٹ (NYS) ویب پیج ملاحظہ کریں۔ مندرجہ ذیل مضامین آپ اور آپ کے عملے کے لیے مفید ہو سکتے ہیں:

- نیو یارک کے باشندوں کے لیے COVID-19 سے متعلق اہم معلومات
- COVID-19: قرنطینہ اور علیحدگی کو سمجھنا
- COVID-19 ٹیسٹنگ:عمومی سوالات
- اگر آپ کو COVID-19 ہے تو کیا کرنا چاہیے

COVID-19 کے بارے میں اضافی معلومات، رہنمائی اور وسائل کے لیے، NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت (محکمہ صحت) کا COVID-19 ویب پیج nyc.gov/health/coronavirus پر ملاحظہ کریں۔

آجروں کو یہ کیسے معلوم ہو گا کہ عملے کے کسی رکن کو COVID-19 ہے؟
آپ کو عملے کے اس فرد سے براہِ راست معلوم ہو سکتا ہے یا NYC محکمہ صحت کی جانب سے رابطہ کیا جائے گا۔

جب آجروں کے علم میں آئے کہ عملے کے کسی رکن کو COVID-19 ہے تو ان کو کیا اقدامات کرنے چاہییں؟

- تصدیق کریں کہ عملے کے رکن نے وائرس کا تشخیصی ٹیسٹ کروایا تھا (مثال کے طور پر، مالیکیولر ٹیسٹ جیسے PCR یا اینٹیجن ٹیسٹ) **نہ کہ** اینٹی باڈی ٹیسٹ۔
- معلوم کریں کہ آیا عملے کا یہ رکن اپنے متعدی دورانیے میں آپ کی کام کرنے کی جگہ پر آیا تھا اور ممکنہ طور پر دوسروں کو بھی COVID-19 کی زد میں لا چکا ہے۔ 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۔ 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۔
- اگر عملے کا یہ رکن اپنے متعدی دورانیے میں کام کرنے کی جگہ پر آیا تھا تو ان سب افراد کی شناخت کریں جو عملے کے اس رکن کے متعدی دورانیے میں اس کا قریبی رابطہ تھے۔
- تمام قریبی رابطوں کو کام کی جگہ سے دور کر 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 NYS محکمِ صحت (NYSDOH) کے تقاضوں کے مطابق وہ آخری مرتبہ رابطے میں آنے کے بعد سے 10 دن تک لازمی طور پر گھر پر محدود رہیں اور دوسروں سے علیحدہ رہیں (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 کا ٹیسٹ کروائیں۔
- یہCOVID-19 فیسلیٹی 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 فیسلیٹیز ٹیم سے facilities@health.nyc.gov پر رابطہ کر سکتے ہیں یا 866-692-3641 پر کال کر سکتے ہیں۔
- اپنی فیسلیٹی پر ہونے والے کسی بھی کیس کو COVID-19 فیسلیٹی ایکسپوژرز رپورٹنگ فارم کے ذریعے NYC محکمہ صحت کو رپورٹ کریں۔ اگر NYC محکمہ صحت یہ فیصلہ کرتا ہے کہ مزید احوال

پرسی کی ضرورت ہے تو آپ کو رابطہ کر کے ہدایات فراہم کی جائیں گی۔

- یقینی بنائیں کہ کام کرنے کی جگہ پر COVID-19 کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اقدامات کیے گئے ہیں:
  - عام استعمال کی جگہوں، جیسے لنچ یا بریک رومز، لاکر رومز، ٹائم کارڈ پنچ کرنے کے مقامات اور ریسٹ رومز کی گنجائش کو محدود کریں۔
  - ویکسینیشن کی حیثیت سے قطع نظر انڈور جگہوں پر چہرے پر ماسک کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔
  - ملازمین کے درمیان جسمانی فاصلہ قائم رکھنے کا نفاذ کریں، بشمول کانفرنس اور میٹنگ رومز کے اندر۔
- اگر آپ کو اپنی فیسیلیٹی پر کیسوں کے گروپ کی تفتیش میں مدد درکار ہے یا COVID-19 کیس کے نظم اور/یا اپنی فیسیلیٹی پر قریبی رابطوں کی شناخت کے بارے میں اضافی سوالات ہیں تو براہ کرم 866-692-3641 پر کال کرکے NYC محکمہ صحت سے رابطہ کریں۔
- مزید معلومات کے لیے ضمیمہ:قریبی رابطوں کی شناخت کرنا اور NYC Test & Trace Corps کو معلومات ارسال کرنا 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 یہ کام پر جا سکتے ہیں:

- 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۔ وہ لوگ جنہوں نے ایسی ویکسین کے ساتھ COVID-19 ویکسینیشن سیریز کو مکمل کیا ہے جسے عالمی ادارہ صحت (WHO) نے ہنگامی طور پر استعمال کرنے کی منظوری دی ہے، وہ بھی "مکمل طور پر ویکسین شدہ" سمجھے جاتے ہیں۔ WHO کی جانب سے منظور شدہ ویکسینوں کی فہرست یہاں دستیاب 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۔
- **یاد رکھیں**: ضروری کارکن اب قرنطینہ سے مستثنیٰ نہیں ہیں جب تک کہ وہ مذکورہ بالا استثنیٰ کے زمرے میں سے کسی ایک پر پورا نہ اترتے ہوں۔

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

متعدی دورانیہ وہ ہے جب COVID-19 میں مبتلا کوئی فرد ممکنہ طور پر دوسروں میں وائرس پھیلا سکتا ہے (یا 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 سے مراد وہ تاریخ ہے جس دن ناک یا گلے یا لعاب سے نمونہ لیا گیا تھا۔

قریبی رابطہ کیا ہے؟

قریبی رابطہ سے مراد وہ شخص ہے جو 24 گھنٹوں کے دورانیے میں کسی ایسے شخص کے پاس کم از کم 10 منٹوں کے 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 کا نقاب استعمال کیا گیا یا پلیکسی گلاس یا دیگر رکاوٹیں موجود تھیں۔

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
- 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

اگر آپ کے ذہن میں اس بارے میں سوالات ہیں کہ قریبی رابطہ کس کو قرار دیا جا سکتا ہے تو NYC محکمہ صحت کو 3641-692-866 پر کال کریں، دیے گئے انتخابات میں سے سہولتوں کے متعلق رپورٹ فیسیلیٹی رپورٹنگ کا انتخاب کریں اور میڈیکل ایپیڈیمیولوجسٹ سے بات کرائے جانے کا کہیں۔ مشاورت صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک دستیاب ہے۔

اگر عملے کے کسی رکن کو COVID-19 ہو جائے تو وہ کام پر 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:

- ان کی 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 میں COVID-19 کی علامات رہی ہوں تو وہ کام پر 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 نہیں جا سکتا **جب تک کہ**:

- انہیں قرنطینہ کرنے کی ضرورت نہ ہو (مثال کے طور پر، ان کی شناخت COVID-19 سے متاثرہ کسی فرد سے قریبی رابطے کے طور پر نہیں کی گئی ہے)۔
- 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 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۔

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

- 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 صورتحال کو COVID-19 کی ممکنہ انفیکشن کے طور پر ہی لیں (ان کو کام پر آنے سے روک دیں)۔
- لوگ کام پر آ سکتے ہیں اگر علامات میں **صرف** تھکاوٹ، سر درد، سردی لگنا، یا پٹھوں یا جوڑوں کا درد ہونا ہی شامل ہوں۔ تاہم اگر علامات دو دن سے زیادہ جاری رہیں تو اس صورتحال کو COVID-19 کی ممکنہ انفیکشن کے طور پر ہی لیں (ان کو 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 کال کر کے اپنے ڈیمیالوجسٹ سے مشاورت کر سکتے ہیں۔

عملے کے جس رکن کو COVID-19 ہوا ہو، COVID-19 کی علامات ظاہر ہوئی ہوں یا قرنطینہ کرنے کو کہا گیا ہو، کیا ان کو اپنی علیحدگی یا قرنطینہ مکمل کرنے کے بعد کام پر لوٹنے کے لیے ڈاکٹر کا نوٹ یا COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا درکار ہے؟

جی نہیں۔ اگر انہوں نے علیحدگی یا قرنطینہ مکمل کر لیا ہے تو ان کو کام پر لوٹنے کے لیے کسی دستاویز کی ضرورت نہیں ہے۔ ان کو ڈاکٹر کے نوٹ، NYC محکمہ صحت کی جانب سے نوٹ یا لیبارٹری ٹیسٹ کے منفی نتیجے کی ضرورت نہیں ہے۔ پر زور تجویز ہے کہ علیحدگی کے بعد COVID-19 کے ٹیسٹ کے منفی نتائج درکار **نہ** کیے جائیں کیونکہ وائرس کی متقلی کے بعد ایک فرد کا کئی ہفتوں یا مہینوں تک ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آ سکتا ہے چاہے وہ اب متعدی نہ ہوں۔

ہماری کام کرنے کی جگہ پر 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 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 کی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے جیسے چہرے پر نقاب پہننا اور جسمانی فاصلے اور ہاتھوں کی اچھی حفظان 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 تک COVID-19 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 اپنے ڈیمیالوجسٹ سے مشاورت کر سکتے ہیں کیونکہ ہر کیس کی نوعیت کے لحاظ سے تشخیص درکار ہوتی ہے۔ مشاورت پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک دستیاب ہے۔

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 (علیحدگی میں جانا) اور COVID-19 کی جانچ کروانی چاہیے۔

کیا عملے کو سفر کرنے کے بعد قرنطینہ کرنے، اور 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۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ لوگ مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, 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۔ جبکہ قرنطینہ کی ضرورت نہیں ہے، آجر اپنے عملے کے لیے زیادہ پابندیوں کے تقاضوں کو نافذ کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر، یہ حکم دینا کہ عملہ سفر کے بعد مقررہ مدت کے لیے کام پر واپس نہ آئے)۔

کیا عملے کے جس رکن کا COVID-19 کا ٹیسٹ کیا گیا ہے وہ اپنے ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کرنے کے دوران 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 ٹیست کے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران گھر پر ہی رہنا ہو گا۔ وہ کام پر اس وقت ہی واپس آ سکتے ہیں جب اوپر دیے گیے معیارات پر پورے اتریں۔

اگر 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 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 وہ کہاں 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 دواران کام کی جگہ پر موجود رہے ہوں ان کی استعمال شدہ جگہوں کو بند کر دیں۔ اپنی فیسیلیٹی کی صفائی اور جراثیم کشی کرنا پر CDC کی رہنمائی ملاحظہ کریں۔

اگر میری کام کرنے کی جگہ پر کسی کا COVID-19 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 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۔

لوگ COVID-19 کا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتے ہیں؟
لوگ nyc.gov/covidtest پر قریبی ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کر سکتے ہیں۔ کئی سائٹس پر ترک وطن کی حیثیت اور بیمہ کی صورتحال سے قطع نظر بلا معاوضہ ٹیسٹنگ موجود ہے۔ عملے کو یاد دہانی کروائیں کہ ان کا تشخیصی ٹیسٹ مثبت آنے کی صورت میں وہ فوری آپ کو آگاہ کریں۔

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 کام کی جگہ پر آئے 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 کا قرنطینہ کرنا لازمی ہے ان کو مطلع کریں۔
- ☐ قریبی رابطوں سے متعلق معلومات NYC محکمہ صحت میں جمع کروائیں۔

مثال:

ایک ملازم 20 اپریل کو کام پر آئے اور باقی دن گھر پر رہ کر کام کیا۔ 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	ملازم کام پر آیا	**ملازم میں پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہوئیں**										**متعدی دورانیے کا اختتام**

ملازم نے رپورٹ کیا کہ ان کے دو ساتھی کارکن 20 اپریل کو 15 منٹ کے لیے ایک پراجیکٹ پر بات کرنے کے لیے ان کے ورک اسٹیشن پر آئے تھے۔ وہ سب چہروں پر نقابیں پہنے ہوئے تھے لیکن ایک دوسرے سے صرف تین فٹ کے فاصلے پر تھے۔

اب آپ چیک لسٹ کی آخری دو آئٹمز مکمل کریں۔

- قریبی رابطوں کو ان کے زد میں آنے کے متعلق مطلع کریں لیکن COVID-19 میں مبتلا ملازم 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 عمومی سوالات والے حصے میں بیان کیا گیا ہے) ان کو قرنطینہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور وہ کام پر 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 ملازم 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 رپورٹنگ فارم استعمال کر کے NYC Test & Trace Corps کو اپنے قریبی رابطوں کی فہرست فراہم کریں۔
  - جس ملازم کو COVID-19 ہے ان کے رابطون کی فہرست میں ساتھی کارکنوں کا پہلا نام اور خاندانی نام دونوں، فون نمبرز اور اس ملازم کے ساتھ آخری مرتبہ رابطے میں آنے کی تاریخ موجود ہونی 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 ایکسپوژرز 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 یا خوراک جیسی ضروری اشیا 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۔ اپنے قریب COVID-19 ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں۔ کئی سائٹس بلا معاوضہ ٹیسٹنگ کی پیشکش کر رہی ہیں۔

قرنطینہ کے دوران وسائل اور معاونت کے لیے nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care ملاحظہ کریں یا 212-268-4319 پر کال کریں۔ وسائل اور معاونت میں یہ شامل ہیں: قرنطینہ یا علیحدگی اختیار کرنے کے دوران ہوٹل میں مفت قیام تک رسائی کا طریقہ، 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۔

ذیل میں COVID-19 کے بارے میں اضافی وسائل ہیں:

- نیو یارک کے باشندوں کے لیے COVID-19 کے متعلق اہم معلومات
- COVID-19 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

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