

## COVID-19 صحت عامہ کی ایمرجنسی کے دوران کمیونٹی کا تحفظ

ہماری کمیونٹیوں میں COVID-19 کا پھیلاؤ جاری ہے۔ جب ہم کام، اسکول اور دیگر ضروریات کے لیے شہر میں باہر نکلتے ہیں تو COVID-19 کی منتقلی کو روکنے میں مدد کے لیے اقدامات جاری رکھنا ضروری ہے۔

- چاہے آپ کسی طرح بھی سفر کریں، COVID-19 کی منتقلی کو روکنے کے لئے چار اہم اقدامات یاد رکھیں:
- اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں: اگر آپ بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں جب تک کہ آپ ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا) یا دیگر ضروری کاموں کے لیے گھر سے باہر نہ جانا پڑے۔
- جسمانی فاصلہ: دوسرے لوگوں سے سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
- چہرے پر نقاب پہنیں: اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ آپ علامات کے بغیر بھی متعدی ہوسکتے ہیں اور اس وقت بیماری پھیلا سکتے ہیں جب آپ کھانستے، چھینکتے یا بات کرتے ہیں۔ چہرے کے نقاب COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
- ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں: اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں یا اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں؛ بار بار چھونے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں؛ ان دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے پرہیز کریں، اور کھانسی اور چھینکوں کو اپنے ہاتھوں کی بجائے اپنی بازو سے ڈھانپیں۔

### باہر جانے سے پہلے

- تیاری کریں - الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر، جراثیم کش وائپس اور چہرے کا نقاب ساتھ لائیں۔
- سفر کا منصوبہ بنائیں - جانے کے سب سے سیدھے، کم سے کم بھیڑ والے اور محفوظ ترین راستے کے بارے میں سوچیں۔
- وقت بہت اہم ہے - اگر ممکن ہو تو کم بھیڑ والے اوقات میں سفر کریں اور سفر میں تبدیلی کے لیے اضافی وقت رکھیں۔

### پیدل چلنا

- جب بھی ممکن ہو پیدل چلیں۔ پیدل چلنا بھیڑ کو کم کرتا ہے، ماحول کے لئے اچھا ہے اور آپ کے دن میں ورزش کا عنصر شامل کرتا ہے۔
- فٹ پاتھ پر قائم رہیں اور جب بھی ممکن ہو تو بھیڑ والی سڑکوں سے پرہیز کریں۔
- چہرے پر نقاب پہنیں۔

### سائیکل چلانا

- مصروف سڑکوں سے بچنے کے لیے اپنے راستے کی منصوبہ بندی کریں اور جتنا ممکن ہو بائیک کی محفوظ لینوں کا استعمال کریں۔ یہاں سے بائیک کا نقشہ ڈاؤن لوڈ کریں۔
- NYC بائیکنگ قوانین اور حفاظتی نکات کے بارے میں جاننے کے لئے NYC محکمہ ٹرانسپورٹ کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں، خاص طور پر اگر آپ نے شہر میں نئی نئی بائیکنگ شروع کی ہے۔
- ہمیشہ ہیلمت کا استعمال کریں اور فٹ پاتھ پر سوار نہ ہوں۔
- بائیک کے استعمال سے پہلے اور اس کے بعد اس کی بار بار چھونے والی سطحوں، جیسے ہینڈل بارز، گیئر شفٹوں، بریک ہینڈلز اور سیٹ کو صاف کرنے کے لئے جراثیم کش وائپ کا استعمال کریں، خاص طور پر اگر آپ کرائے پر لی گئی بائیک استعمال کر رہے ہیں۔
- اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم ایک بائیسکل کا فاصلہ رکھیں۔
- چہرے پر نقاب پہنیں - چوراہوں اور کچھ بائیک لینوں میں جسمانی طور پر فاصلہ رکھنا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا ہے۔
- جب آپ اپنی سواری ختم کریں تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں اور اپنی منزل مقصود پر پہنچنے پر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

## سب ویز، مسافر ریل، بسوں اور فیریوں پر سفر کرنا

- اپنے مقام سے روانہ ہونے سے پہلے [new.mta.info](http://new.mta.info) ملاحظہ کریں، تاکہ آپ یہ معلوم کر سکیں کہ آیا آپ کی رہاداری میں کوئی مسئلہ تو نہیں ہے۔ آپ [ای میل اور ٹیکسٹ الرٹس](http://www.mta.info) کے لیے بھی سائن اپ کر سکتے ہیں۔
- جب ممکن ہو تو ٹچ لیس یعنی بغیر کسی چیز کو چھوئے ادائیگی کے آپشنز استعمال کریں اور ٹکٹ مشینوں کے استعمال کے بعد بینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- ٹرین، بس یا فیری کا انتظار کرتے وقت دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کی دوری رکھیں۔
- اگر ٹرین، بس یا فیری میں بہت زیادہ ہجوم ہے تو اگلی والی کا انتظار کریں۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو سفر کے لیے اضافی وقت رکھنا چاہیے!
- ہر وقت چہرے پر نقاب پہن کر رکھیں - یہ قانون ہے!
- کم سے کم سطحوں کو چھوئیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو سب وے بار یا بینڈلز کو تھامیں لیکن بعد میں بینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو دوسروں سے دور بیٹھیں یا اس کے بجائے کھڑے ہوں۔
- بھیڑ کو کم کرنے کے لیے تمام دستیاب دروازوں کا استعمال کریں۔
- اگر موسم اجازت دے تو فیری میں سفر کے وقت باہر ہی رہیں۔
- باہر نکلنے کے بعد بینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔ جب آپ اپنی منزل مقصود پر پہنچیں تو اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

## کار سروسز میں سفر کرنا (جیسے ٹیکسیاں، ایپ پر مبنی کار سروسز، لیوری سروسز اور Access-A-Ride)

- تنہا یا اپنے گھر کے افراد کے ساتھ سفر کریں۔ دوسروں کے ساتھ سفر کرنے سے گریز کریں کیونکہ گاڑی میں فاصلہ قائم کرنا مشکل ہوتا ہے۔
- چہرے پر نقاب پہنیں - تمام مسافروں اور ڈرائیور کے لیے چہرے پر نقاب پہننا ضروری ہے۔
- مسافروں یا ڈرائیوروں کی جانب سے اکثر چھوئی جانے والی سطحوں، جیسے دروازوں کے بینڈلز اور ونڈوز کے ہتھوں کے ساتھ سے رابطے سے گریز کریں۔
- ہمیشہ سیٹ بیلٹ پہنیں! سیٹ بیلٹ لگانے کے بعد بینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- ڈرائیور سے کھڑکیوں کو کھولنے یا اینئر وینٹیلیشن کو نان ریسرکولیشن وضع پر سیٹ کرنے کا کہہ کر وینٹیلیشن میں اضافہ کریں۔
- فاصلے پر رہیں - پچھلی نشست پر بیٹھیں اور ڈرائیور سے جتنا ممکن ہو دور بیٹھیں (جیسے کہ پیچھے سائیڈ کی طرف والی مسافر کی سیٹ، یا اگر کثیر قطار والی گاڑی ہے تو پچھلی والی قطار میں)۔
- اگر گاڑی میں پلاسٹک کا ڈیوائڈر ہے اور وہ کھلا ہے تو ڈرائیور سے کہیں کہ وہ اسے بند کر دیں۔
- جب دستیاب ہو تو ٹچ لیس یعنی بغیر کسی چیز کو چھوئے ادائیگی کرنے کا استعمال کریں۔
- گاڑی سے نکلنے کے بعد بینڈ سینیٹائزر استعمال کریں اور اپنی منزل مقصود پر پہنچنے پر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

9.16.20

صورت حال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔