

## COVID-19 اور گھروں میں رہنے والے نیویارک کے ضعیف باشندوں کے حوالے سے عمومی سوالات

COVID-19 کا ہماری کمیونٹیوں میں پھیلاؤ جاری ہے لیکن آپ اپنے اور اپنے پیاروں کے تحفظ کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔ باخبر رہیں اور صحت مند اور محفوظ رہنے کے لیے نیچے دی گئی معلومات اور وسائل کا استعمال کریں۔ اگر آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے یا آپ کو صحت کا کوئی بنیادی مسئلہ درپیش ہے تو آپ کو COVID-19 کی شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے اور آپ کو زیادہ سے زیادہ گھر میں ہی رہنا چاہیے۔

### COVID-19 کے بارے میں بنیادی باتیں

#### COVID-19 کس طرح پھیلتا ہے؟

- وائرس کا ان لوگوں تک پھیلانے کا زیادہ امکان ہے جو کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے (تقریباً 6 فٹ کے اندر) میں ہیں جس کو COVID-19 ہے۔ وائرس ان بوندوں سے پھیلتا ہے جن کا چھڑکاؤ کسی شخص کے کھانستے، گاتے یا بات کرتے وقت ہوتا ہے۔
- وہ لوگ جن کو COVID-19 ہے لیکن ان میں علامات نہیں ہیں، وہ پھر بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں۔
- یہ ممکن ہے کہ لوگوں کو وائرس کی موجودگی والی سطح کو چھونے کے بعد اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھو لینے سے COVID-19 ہو جائے، لیکن یہ وائرس کے پھیلاؤ کا اہم طریقہ نہیں سمجھا جاتا۔

#### COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟

- COVID-19 میں مبتلا افراد نے وسیع پیمانے پر [علامات](#) کی اطلاع دی ہے، ان میں ہلکی علامات سے لے کر شدید بیماری شامل ہے۔ کچھ لوگوں کو کوئی بھی علامات درپیش نہیں ہوتیں۔
- وائرس کی زد میں آنے کے 2 سے 14 دن بعد علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
- مندرجہ ذیل علامات والے افراد کو COVID-19 ہو سکتا ہے (اس میں تمام ممکنہ علامات شامل نہیں ہیں):
  - 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 نئی کمی
  - گلے میں خراش
  - ناک بند ہونا یا بہنا
  - متلی یا الٹی
  - اسہال
  - ضعیف افراد الجھن یا ہوش و ہواس کھو جانے کا سامنا کر سکتے ہیں اور نادانستہ طور پر گر سکتے ہیں۔

#### COVID-19 ہونے یا شدید بیمار ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

- شدید بیماری کا مطلب یہ ہے کہ COVID-19 میں مبتلا شخص کو سانس لینے میں مدد کے لیے اسپتال میں داخل ہونے، انتہائی نگہداشت، یا وینٹیلیٹر کی ضرورت پڑ سکتی ہے، یا اس کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ [شدید بیماری کے زیادہ خطرے کا سامنا](#) کرنے والے افراد کو خاص طور پر اپنی صحت کی نگرانی کے حوالے سے محتاط ہونے کی ضرورت ہے اور اگر ان میں کوئی علامات ہیں تو ان کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کرنا چاہیے۔

- COVID-19 سے متاثرہ شخص کے ساتھ باقاعدہ قریبی رابطے میں رہنے والے لوگوں میں وائرس سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے، جیسے کہ ایک ہی گھر میں رہنے والے لوگ، نگہداشت کنندگان جو اس گھر میں کام کرتے ہیں، اور جنسی شراکت دار۔
- 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو شدید COVID-19 بیماری کا خطرہ لاحق ہے (65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کو سب سے زیادہ خطرہ ہے)۔ اضافی خطرے میں وہ لوگ بھی ہیں جن کو بنیادی صحت کے مسائل درپیش ہیں، بشمول:
  - گردے کی دائمی بیماری
  - COPD (دائمی رکاوٹی پلمونری بیماری)
  - ٹھوس اعضا کے ٹرانسپلانٹ سے امیونوکم پرومائزڈ کی حالت (کمزور مدافعتی نظام)
  - موٹاپا (30 یا اس سے زیادہ کا ہاڈی ماس انڈیکس [BMI])
  - دل کا سنگین مسلہ، جیسے دل کا کام کرنا چھوڑ دینا، کورونری آرٹری کی بیماری یا کارڈیو مایوپیتھی
  - سیکل سیل کی بیماری
  - ٹائپ 2 ذیابیطس میلبٹس

## صحت مند رہنا

**COVID-19 کی روک تھام میں مدد کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟**  
 COVID-19 کو روکنے کے لئی کوئی ویکسین یا دوائیں نہیں ہیں، اگرچہ دونوں کے لیے تحقیق جاری ہے۔ ذیل میں بیان کردہ سفارشات آپ اور دوسروں کو بیمار ہونے سے بچانے میں مدد کر سکتی ہیں۔

- **اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں۔** اگر آپ کو طبیعت ٹھیک محسوس نہیں ہو رہی ہے تو گھر میں ہی رہیں اور صرف ضروری طبی نگہداشت (بشمول **معمول کی طبی نگہداشت** اور **COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا**) اور وہ ضروری کام، جو آپ کے لیے کوئی اور نہیں کر سکتا، کے لیے ہی گھر سے باہر نکلیں۔ اگر آپ کو علامات درپیش ہیں اور آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے یا بنیادی صحت کا کوئی مسلہ ہے **تو فوری اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔**
- **جسمانی فاصلہ رکھیں۔** جب بھی ممکن ہو دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں۔
  - اگر آپ کو بنیادی صحت کا کوئی مسلہ ہے یا آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے تو چاہے آپ بیمار نہ بھی ہوں تو بھی اپنے آپ کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے جتنا زیادہ ممکن ہو گھر میں رہنے پر غور کریں، ماسوائے طبی نگہداشت حاصل کرنے (بشمول **COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا**) اور گروسری اور گھر کی ضروری اشیا لینے یا اکیلے میں ورزش کرنے کے لیے۔
  - جب ممکن ہو تو ان دوسرے افراد سے گھر کے ضروری کام کرنے کی درخواست کریں، جو بیمار نہیں ہیں اور ان کو COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ کم ہے۔
  - اگر آپ کو اپنے لیے کھانے پینے کی یا دیگر ضروری سامان کی خریداری کرنے کی ضرورت ہو تو ان اسٹوروں سے خریداری کرنے کا انتخاب کریں جو ڈیلیوری کی سہولت دے رہے ہیں یا جن میں COVID-19 سے شدید بیماری کے زیادہ خطرہ والے خریداروں کے لیے اوقات متعین کیے گئے ہیں۔
  - سماجی رابطے رکھنے کی کوشش کریں اور جب بھی ممکن ہو، ریموٹ طریقے سے کام کرنے کی کوشش کریں۔
- **ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں۔** اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں، خاص طور پر جب باہر سے گھر لوٹے ہوں۔ ہر بار کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیں یا صابن اور پانی دستیاب نہ ہونے پر الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
  - بغیر دھونے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو نہ چھوئیں۔
  - اگر آپ کو کھانسی یا چھینک ائے تو اپنے ناک اور منہ کو اپنے ہاتھوں سے نہیں، بلکہ ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔
  - ہاتھوں سے مصافحہ مت کریں۔ اس کے بجائے ہاتھ لہرائیں۔

- **چہرے پر نقاب پہنیں۔** جب بھی آپ اپنے گھر سے نکلیں تو اپنے **چہرے پر نقاب** پہنیں اور یہ یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپتا ہے۔

چاہے آپ کو COVID-19 رہا تھا، یہ ضروری ہے کہ آپ جسمانی فاصلہ رکھنا، ہاتھ کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کرنا اور چہرے پر نقاب پہننا جاری رکھیں۔ ہم ابھی تک نہیں جانتے کہ کیا آپ کو دوبارہ COVID-19 ہو سکتا ہے یا نہیں۔

### تندرست رہنے کے لیے میں اور کیا کر سکتا ہوں؟

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطے میں رہیں اور یقینی بنائیں کہ آپ معمول کی نگہداشت کے لیے اپوائنٹمنٹس لیتے رہتے ہیں۔

- معمول کی نگہداشت میں اپنے فراہم کنندہ کے پاس دائمی مسلے (جیسے ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس یا دل کی بیماری)، سالانہ چیک اپ، ویکسین کے ٹیکے لگوانے، صحت کی جانچ اور ذہنی صحت کے حوالے سے دوروں کے لیے جانا شامل ہے۔
- اگرچہ COVID-19 کے لیے کوئی ویکسین موجود نہیں ہے، لیکن دیگر ویکسینوں کے حوالے سے اپ ڈیٹ رہنا آپ کی مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔
- جب فلو ویکسین دستیاب ہو تو اپنے فراہم کنندہ سے فلو ویکسین لینے کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپ کی عمر 65 سال سے زیادہ ہے تو اپنے فراہم کنندہ سے فلو کی وہ ویکسین طلب کریں جو خاص طور پر آپ کی عمر کے لوگوں کے لیے تیار کی گئی ہو اور ویکسین کے ٹیکے لگوانا یقینی بنائیں۔
- اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آیا آپ کو نمونیا ویکسین اور شنگلز ویکسین لینی چاہیے۔
- بہت سے فراہم کنندگان کے پاس دفتر میں فلو اور نمونیا کی ویکسین کے ٹیکے موجود ہوں گے۔ بہت سی فارمیسیوں میں بھی فلو، نمونیا اور شنگلز ویکسین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ اپنی مقامی فارمیسی سے یہ معلوم کریں کہ ان کے پاس کون سی ویکسین ہے۔ اپنے قریب فلو کی ویکسین کا ٹیکہ لگوانے کے مقام تلاش کرنے کے لیے **"NYC HealthMap"** (NYC ہیلتھ میپ) ملاحظہ کریں یا **311** پر کال کریں۔
- اپنے فراہم کنندہ سے ان دوائیوں کی 90 دن کی فراہمی کے لیے کہیں جو آپ باقاعدگی سے لیتے ہیں۔ ایسی فارمیسی استعمال کرنے پر غور کریں جو آپ کے گھر ڈیلیور کرتی ہے۔
- دانتوں کی معمول کی نگہداشت کا منصوبہ بنانے کے لیے اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے رابطے میں رہیں۔
- آنکھوں کی جانچ کے حوالے سے اپ ڈیٹ رہیں اور حالیہ چشموں یا کانٹیکٹ لینسوں، اگر آپ ان کا استعمال کرتے ہیں، کو اپنے پاس موجود رکھنا یقینی بنائیں۔
- بہت سے فراہم کنندگان آپ کی فون پر یا ٹیلی میڈیسن وزٹ کے ذریعے مدد کر سکتے ہیں، لیکن جانچوں، ویکسین کے ٹیکے لگوانے اور دیگر نگہداشت کے لیے ذاتی طور پر دوروں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- فراہم کنندگان نے ذاتی طور پر دوروں میں فراہم کی جانے والی نگہداشت کو محفوظ بنانے کے لیے انفیکشن کنٹرول کے اقدامات میں اضافہ کیا ہے، جس میں صفائی ستھرائی اور جراثیم کشی کے اعلیٰ طریقے، شخصی و ذاتی طور پر دیکھی جانے والی اپوائنٹمنٹس کے لیے وقفوں کے ساتھ اوقات متعین کرنا، چہرے پر نقاب پہننا اور شدید بیماری کے زیادہ خطرہ والے افراد کے لیے الگ سے دفتری اوقات مقرر کرنا شامل ہیں۔
- اگر آپ کے پاس نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے یا آپ کے فراہم کنندہ کا دفتر کھلا نہیں ہے تو آپ [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) ملاحظہ کر کے اپنے قریب کمیونٹی ہیلتھ سنٹر تلاش کر سکتے ہیں جو نئے مریض لے رہا ہے۔ اپنے قریب سے کوئی فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے آپ **844-692-4692** یا **311** پر بھی کال کر سکتے ہیں۔ نگہداشت نیویارک کے تمام باشندوں کو ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر دستیاب ہے۔

محفوظ رہیں اور گھر میں گرنے کے خطرات کا نظم کریں۔ گرنا شدید چوٹ یا موت کا سبب بن سکتا ہے، اور معیار زندگی کو متاثر کر سکتا ہے۔

- ٹھوکر کھانے یا گرنے کے خطرے کا سبب بننے والے عناصر کو دور یا مرمت کریں۔ ان میں فرش سے چیزوں کو ہٹانا، ڈھیلے یا پھٹے ہوئے قالین کو ٹھیک کرنا، چھوٹے قالینوں کو زمین پر قالین والی ٹیپ سے محفوظ کرنا، اور دیوار کے ساتھ لگے ہوئے بجلی کے تاروں کی کوائیلنگ او انکو محفوظ کرنا شامل ہیں۔
- روشنی کی صورتحال کا جائزہ لیں۔ جلے ہوئے بجلی کے بلبوں کو جتنا جلدی ہو سکے تبدیل کریں، تاریک راہداریوں میں نائٹ لائٹس لگائیں، اور کھڑکیوں میں پردے یا شیڈ لگا کر چمک کو کم کریں۔
- اپنے گھر میں گرنے کے خطروں کی روک تھام کے طریقوں کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist" (گرنے سے کیسے بچا جائے: گھر کے تحفظ کی چیک لسٹ) تلاش کریں۔
- اگر آپ کے گھر میں فوری طور پر چھوٹی موٹی مرمت کی ضرورت ہو تو اپنی عمارت کی انتظامیہ یا سپرنٹنڈنٹ سے بات کریں، یا اپنے مقامی ہارڈ ویئر اسٹور پر کال کریں اور رابطے کیے بغیر ترسیل کے اختیارات کے بارے میں پوچھیں۔
- اپنے پاؤں کو درد سے پاک اور صحتمند رکھیں۔ پیروں کو صاف اور خشک رکھیں، پیر کے ناخنوں کو کاٹ کر رکھیں، اور پاؤں سے متعلق کسی بھی پریشانی یا ناخن کاٹنے میں دشواری کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- گھر کے لیے کمزور تلووں والے جوتے پہننے یا بیک لیس جوتے، جیسے فلپ فلاپ، پہننے سے پرہیز کریں۔ جرابوں یا اسٹاکنگز میں اپنے گھر میں مت چلیں، اور ننگے پاؤں کم سے کم چلیں۔ آرام دہ جوتے پہنیں جو طرح سے فٹ ہوں، گھر میں بھی ایسا ہی کریں۔

### بیمار ہونے پر کیا کرنا چاہیے

اگر میں یا میرے گھر کے دیگر افراد بیمار ہو جائیں تو کیا ایسی صورتحال کے لیے تیار رہنے کے لیے کوئی خاص اقدامات ہیں جو میں اٹھا سکتا ہوں؟

- ان چیزوں کی تازہ ترین فہرستیں بنا کر رکھیں: وہ ادویات جو آپ باقاعدگی سے لیتے ہیں اور اپنے تمام نگہداشت صحت فراہم کنندگان، بشمول ان کے رابطہ کی معلومات۔
- اگر ضرورت ہو تو اپنے فراہم کنندہ یا مقامی ٹیسٹنگ سائٹ کی طرف سفر کرنے کا منصوبہ بنائیں۔
- ٹرانسپورٹیشن کی کچھ خدمات کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کے ذریعے 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے ضروری طبی ایوانٹمنٹس کے لیے دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، "[Aging Connect](http://Aging Connect)" (عمر رسیدگی رابطہ)، NYC محکمہ برائے عمر رسیدگی (DFTA) کے بالغان اور ان کے خاندانوں کے لیے معلومات اور حوالوں کے رابطہ سینٹر سے 212-244-6469 پر پیر تا جمعہ، صبح 8:30 سے شام 5:30 تک رابطہ کریں۔
- کچھ بیمہ کمپنیاں، بشمول Medicaid، غیر ہنگامی ٹرانسپورٹیشن کو کور کرتی ہیں، بشمول فراہم کنندہ کے دفتر کے دورے۔ اپنی صحت بیمہ کمپنی سے رابطہ کریں تاکہ معلوم کیا جا سکے کہ آپ کے منصوبے میں کیا کچھ شامل ہے اور ٹرانسپورٹیشن کا انتظام کس طرح کیا جائے۔
- طبی نگہداشت اور اگر آپ خود سے بات کرنے سے قاصر ہیں تو نگہداشت صحت کے ایجنٹ کے انتخاب کے لیے اپنی ترجیحات پر غور کریں۔ اپنی ترجیحات اور خواہشات کو ایک پیشگی ہدایت نامہ دستاویز میں لکھنے کے لیے [ny.gov](http://ny.gov) ملاحظہ کریں اور "[advance care planning](http://advance care planning)" (نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی) تلاش کریں۔
- اگر آپ کسی دوسرے فرد جیسے پارٹنر یا بچے، یا پالتو جانور کے نگہداشت کنندہ ہیں تو ان کی نگہداشت کا منصوبہ بنائیں اگر آپ کو COVID-19 ہے۔
- اگر آپ کو نگہداشت کنندہ کی ضرورت ہے تو اس بات کا تعین کریں کہ آپ کے نگہداشت کنندہ کے بیمار ہونے کی صورت میں آپ کی نگہداشت کون کرے گا۔
- تھرمامیٹر اور نسخوں کے بغیر دستیاب دوائیوں کی سپلائی رکھیں، جیسے ایکٹامین (Tylenol)، جو آپ کے لیے محفوظ ہیں۔

انفیکشن کا ٹیسٹ کروانے سمیت، میں COVID-19 کے حوالے سے نگہداشت کب اور کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت کی نگرانی کریں اور COVID-19 کے لیے اور جب بھی ضرورت ہو تو دیگر طبی مسائل کے لیے نگہداشت یا ہنگامی طبی امداد حاصل کریں۔

اگر آپ کو COVID-19 کی ہلکی سے معتدل علامات درپیش ہونا شروع ہوتی ہیں تو فوری اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں تاکہ وہ آپ کی قریب سے نگرانی کر سکیں اور ٹیسٹ کروانے کے بارے میں مشورہ دے سکیں۔

- گھر پر ہی رہیں ماسوائے ضروری طبی نگہداشت (بشمول معمول کی طبی نگہداشت اور COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا) حاصل کرنے یا گروسری جیسی بنیادی ضروریات کے لیے، اگر انہیں آپ کے لیے کوئی اور نہیں لا سکتا۔
- کام پر نہ جائیں، چاہے آپ ایک ضروری کارکن ہیں۔
- آپ کا فراہم کنندہ اپنی دفتر پر COVID-19 ٹیسٹ کی سہولت پیش کر سکتا ہے۔ آپ 311 پر کال کر کے یا [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کر کے اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کر سکتے ہیں۔
  - ٹیسٹ کئی ٹیسٹنگ سائٹس پر مفت کروائے جا سکتے ہیں۔
  - اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو آپ کو تربیت یافتہ رابطہ ٹریسر کی طرف سے کال موصول ہو گی تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کو درکار طبی نگہداشت اور معاونت ملے، بشمول کھانے، ادویات اور ہوٹل کی سہولیات اگر آپ گھر میں دوسروں سے محفوظ طریقے سے الگ نہیں ہو سکتے ہیں۔
  - ٹیسٹ اینڈ ٹریس کارپوریشن اور رابطہ ٹریسرز کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور "trace" (ٹریس) تلاش کریں۔
- اگر آپ کو نئی علامات درپیش ہوتی ہیں یا آپ کی علامات تبدیل ہوتی ہیں تو اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو مزید تشخیص کی ضرورت کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو مندرجہ ذیل شدید علامات درپیش ہیں تو ایمرجنسی روم میں جائیں یا فوری 911 پر کال کریں:

- سانس لینے میں دقت
- سینے یا پیٹ میں مسلسل درد یا دباؤ
- نئی الجھن یا جاگتے رہنے میں ناکامی
- نیلے ہونٹ یا چہرہ
- بولنے میں دشواری
- چہرے پر اچانک فالج کی کیفیت یا چہرہ، بازو یا ٹانگ سُن ہو جانا
- دورے پڑنا
- کوئی اچانک اور شدید درد
- بے قابو خون نکلنا
- شدید یا مستقل قے یا اسہال
- کوئی اور ہنگامی حالت

کیا مجھے دوسرے کسی اوقات میں بھی ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

جی ہاں، نیو یارک کے تمام باشندوں کو COVID-19 کا تشخیصی ٹیسٹ کروانا چاہیے، خواہ ان میں علامات ہوں یا نہ ہوں۔ ٹیسٹ کی دو اہم اقسام ہیں:

- COVID-19 کے تشخیصی ٹیسٹ (یا وائرس ٹیسٹ) سواب یا تھوک کے ٹیسٹ ہوتے ہیں جو اس چیز کی نشاندہی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں کہ آیا کسی کو اس وقت COVID-19 ہے (یعنی، آیا وہ اس وقت بیمار ہیں)۔ ٹیسٹ کئی مقامات پر مفت کروائے جا سکتے ہیں۔ آپ 311 پر کال کر کے یا [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کر کے اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کر سکتے ہیں۔
- COVID-19 کے اینٹی باڈی ٹیسٹ (یا سیرولوجی ٹیسٹ) خون کے ٹیسٹ ہیں جو اس بات کی نشاندہی کر سکتے ہیں کہ کیا ماضی میں کوئی COVID-19 کی زد میں آیا تھا۔ ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ COVID-19 کے خلاف قوت مدافعت رکھتے ہیں یا پھر اب یہ آپ کو دوبارہ نہیں ہو سکتا۔

COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](https://nyc.gov/health/coronavirus)" COVID-19 کی ٹیسٹنگ: عمومی سوالات) تلاش کریں۔

- اگر آپ کا پہلے ہی ٹیسٹ ہو چکا ہے اور اس کا نتیجہ منفی آیا تھا تو آپ کو ایک اور ٹیسٹ کروانا چاہیے اگر:
- آپ کو COVID-19 کی علامات درپیش ہیں
  - آپ یا آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو ممکنہ طور پر زد میں آنے کے حوالے سے تشویش ہے، جیسے کسی بڑے ہجوم میں وقت گزارنا یا کسی ایسے شخص کے ساتھ جس میں COVID-19 کی تصدیق ہو چکی ہے یا ممکنہ طور پر اسے COVID-19 ہے
  - آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ وقت گزارنے کا ارادہ کر رہے ہیں جو آپ کے ساتھ نہیں رہتا ہے اور اسے COVID-19 کی شدید بیماری کا سب سے زیادہ خطرہ ہے، اس میں 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد بھی شامل ہیں

**اگر کسی اور کو COVID-19 ہے تو میں گھر میں ہر کسی کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟**  
جسمانی فاصلہ قائم کریں اور ملاقاتی مت آنے دیں:

- اگر آپ بیمار ہیں تو دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
  - بیمار لوگوں کو اپنے آپ اور ان لوگوں سے الگ رکھیں جن کو شدید بیماری کا خدشہ ہے۔
  - جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے کے لیے بیٹھنے کی جگہوں اور دیگر فرنیچر کو پھیلا کر رکھیں۔
  - اگر ممکن ہو تو جو افراد بیمار ہیں ان کو گھر میں موجود ان دوسرے لوگوں سے الگ کھانا کھلانا چاہیے جو بیمار نہیں ہیں۔
- اپنے آپ کو ڈھانپیں:
- جب آپ دوسروں سے 6 فٹ کے فاصلے کے اندر ہوں تو اپنے ناک اور منہ کو **چہرے کے نقاب** سے ڈھانپیں۔
  - اپنی کھانسی یا چھینک کو ٹشو یا کہنی کے اندرونی حصے سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال مت کریں۔
- صفائی رکھیں:
- استعمال کے فوری بعد ٹشوز کو کوڑے میں پھینک دیں۔
  - اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں، خاص طور پر جب آپ کھانستے یا چھینکتے ہیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
  - زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں کو اکثر صاف کریں، جیسے دروازوں کے دستے، بجلی کے سویچ، نلکے، فون، چابیاں، بچوں کے پسندیدہ کھلونے اور ریموٹ کنٹرول۔
  - تولیوں، شیٹوں، کپڑوں اور کپڑے کے نقاب کو اپنے معمول کے ڈسٹریکٹ سے گرم ترین ممکن سیٹنگ پر دھوئیں اور مکمل طور پر خشک کریں۔
  - ڈشوں، پینے کے گلاسوں، کپوں یا کھانے کے برتنوں کا اشتراک نہ کریں اور ہر استعمال کے بعد انہیں دھوئیں۔

**مجھے یا گھر میں موجود کسی اور کو COVID-19 ہے، لیکن ہم گھر کے دوسرے ممبروں سے الگ نہیں ہو سکتے ہیں۔ میں کیا کر سکتا ہوں؟**

NYC نے ایسے لوگوں کے لیے مفت ہوٹل کے کمرے دستیاب کر رکھے ہیں جن کو COVID-19 ہے یا جو ایسے گھرانے میں رہتے ہیں جہاں کسی کو COVID-19 ہے اور وہ گھر میں محفوظ طریقے سے دوسروں سے الگ نہیں ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اس خدمت کی ضرورت ہو تو صبح 9 بجے سے رات 9 بجے کے درمیان 311 یا 844-692-4692 پر کال کریں۔ نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کی صورتحال کا جائزہ لے گا اور مناسب ہوا تو آپ کو کسی ہوٹل میں بھیج دے گا۔

- ہوٹل میں آپ کو نرسوں اور طبی ماہرین کی جانب سے 24/7 مفت نگرانی تک رسائی حاصل ہو گی، تمام کھانے مہیا کیے جائیں گے، ذہنی صحت اور تندرستی سے متعلق معاونت تک رسائی ہو گی، اور پیاروں سے جڑے رہنے کے لیے مقامی فون کال کرنے کی اجازت ہو گی۔

- نگہداشت کنندگان (چاہے ان کو COVID-19 ہو یا COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں) عام طور پر اس شخص کے ساتھ ہوٹل میں رہ سکتے ہیں جس کی وہ نگہداشت کر رہے ہیں۔

### اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا

- یہ مشکل وقت ہے۔ میں ذہنی دباؤ، بے چینی اور سماجی علیحدگی سے کیسے نبرد آزما ہو سکتا ہوں؟
- جذباتی، غمگین، بے چین اور خوف زدہ محسوس کرنا یا تکلیف کی دوسری علامات کا سامنا کرنا فطری ہے، جس کی وجہ سے نیند کے حوالے سے مشکل ہو سکتی ہے یا الکحل یا دیگر نشہ آور مادوں سے نبرد آزما ہونے میں مشکل ہو سکتی ہے۔
- فون کالز، سوشل میڈیا، اور ویڈیو چیٹ کے ذریعے دوستوں اور چاہنے والوں سے جڑے رہیں۔
- اگر آپ بیمار نہیں ہیں تو اکیلے کی جانے والی ورزش کے لیے باہر جائیں، لیکن چہرے پر نقاب پہننا یاد رکھیں، دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں اور اپنے ہاتھ اکثر دھوئیں۔
- اپنی صحت اور جذباتی تندرستی کا نظم کرنے میں مدد کے آن لائن ٹولز کے لیے [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔
- NYC Well ذہنی صحت سے متعلق ایک مفت اور رازدارانہ سہولت ہے، جس پر تربیت یافتہ صلاح کار 24/7 دستیاب ہوتے ہیں جو مختصر مشاورت اور نگہداشت کے حوالہ جات فراہم کرتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں۔
- علیحدگی اور تنہائی میں مدد کے لیے، آپ 212-244-6469 پر Aging Connect پر کال کر کے کسی رضاکار کی جانب سے کی جانے والی مفت، دہرائی جانے والی سماجی رابطے کی کالوں کے ساتھ جڑے رہ سکتے ہیں۔

### آپ کو محفوظ اور صحتمند رکھنے میں مدد کے لیے سٹی کے اضافی وسائل

- اگر میں اپنے گھر میں غیر محفوظ محسوس کرتا ہوں، یا اگر میں نظر انداز کیا جانا، دباؤ یا کسی کی جانب سے تنگ کیا جانا محسوس کرتا ہوں تو میں کیا کر سکتا ہوں؟
- صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان DFTA کے بزرگوں کے ساتھ ہونے والے جرائم کے متاثرین کے ریسورس سینٹر پر 212-442-3103 پر فون کریں۔
- NYC فیملی جسٹس سینٹرز کو کال کریں، جو بزرگوں کے ساتھ زیادتی سمیت گھریلو اور صنف پر مبنی تشدد سے متاثرہ افراد کے لیے اہم سماجی خدمات، دیوانی اور فوجداری قانونی معاملات میں انصاف مہیا کرتے ہیں۔ متاثرہ افراد کے لیے خدمات پیر سے جمعہ تک، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک، بذریعہ فون دستیاب ہیں۔
- 718-508-1220 :Bronx ○
- 718-250-5113 :Brooklyn ○
- 212-602-2800 :Manhattan ○
- 718-575-4545 :Queens ○
- 718-697-4300 :Staten Island ○
- NYC کی بزرگوں سے بدسلوکی کی پریشان افراد کے لیے ہیلپ لائن پر ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک، 212-746-6905 پر کال کریں۔
- تمام دیگر مواقع پر سیف ہورانزان کے ذریعے چلائی جانے والی NYC کی 24 گھنٹے کی ہاٹ لائن پر کال کریں: 800-621-4673۔
- اگر آپ کو ایمرجنسی درپیش ہے تو 911 پر کال کریں۔

### اگر مجھے گھر میں رہتے ہوئے کھانا لینے میں پریشانی ہو تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

- محکمہ تعلیم کے کھانے کے مرکز کی سائٹیں پیر سے جمعہ تک ایک دن میں تین بار مفت کھانا مہیا کیا جاتا ہے۔ کسی قسم کی رجسٹریشن یا شناخت درکار نہیں ہوتی۔ گھر کا وہ ممبر یا دوست جس کو COVID-19

- سے شدید بیماری کا خطرہ کم ہو وہ آپ کے لیے کھانا لا سکتا ہے۔ کھانے کے مرکز کے مقامات کو تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔
- اگر آپ کھانا لینے باہر نہیں جا سکتے ہیں، کوئی بھی آپ کے لیے کھانا نہیں لا سکتا ہے اور آپ نجی ڈبلیوری کے آپشنز استعمال نہیں کر سکتے ہیں تو NYC آپ کو ہنگامی کھانا فراہم کرے گا۔ مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

گرمیوں کے دوران گھر میں رہتے ہوئے میں ٹھنڈا اور محفوظ رہنے کے بارے میں پریشان ہوں۔ میں کیا کر سکتا ہوں؟

- گرمی کی لہریں صرف غیر آرام دہ نہیں ہوتیں - یہ گرمی سے وابستہ بیماری یا موت کا سبب بھی بن سکتی ہیں اور صحت کی موجودہ صورتحال کو خراب کر سکتی ہیں۔ ائر کنڈیشننگ کا استعمال بہترین تحفظ ہے۔ گرم موسم کے دوران گرمی سے بچانے کے لیے پنکھے کافی نہیں ہیں۔
- اگر آپ کے پاس ائر کنڈیشنر ہے تو یقینی بنائیں کہ آپ کی یونٹ کام کر رہی ہے۔ گرمی کی لہر کے دوران، اپنے یونٹ کو آن کریں اور محفوظ رہنے کے لیے اسے 78 ڈگری فارن ہائیٹ یا "کم" ٹھنڈا پر سیٹ کریں، اپنے بجلی کے بل کو بچائیں اور توانائی بچائیں۔
- کھلی کھڑکیاں اور ائر کنڈیشننگ آپ کے COVID-19 سے متاثر ہونے کے خطرے میں اضافہ نہیں کریں گے۔ اگر COVID-19 سے متاثرہ کوئی فرد آپ کے گھر میں ہے تو کھڑکیاں کھولنا یا ائر کنڈیشننگ کا استعمال ہوا کی گردش میں اضافہ کر سکتا ہے، جس سے ہوا میں وائرس کی مقدار کو کم کر کے COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کھڑکیاں کھولتے ہیں اور چھوٹے بچوں کے نگہداشت کنندہ ہیں تو یقینی بنائیں کہ کھڑکیوں کے گارڈز انسٹال ہیں۔
- اگر آپ کے پاس ائر کنڈیشنر نہیں ہے تو:
  - اگر آپ آمدنی اور دیگر معیار پر پورا اترتے ہیں تو ہوم انرجی اسسٹنس پروگرام (HEAP) کے ذریعے مفت ائر کنڈیشنر کے لیے درخواست دیں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra) ملاحظہ کریں اور "HEAP Cooling Application" (HEAP کولنگ کی درخواست) تلاش کریں یا صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان 212-331-3126 پر کال کریں۔ درخواست متعدد زبانوں میں دستیاب ہے۔
  - محفوظ طریقے سے کسی ایسے شخص کے گھر جائیں جس کے بارے میں آپ کو علم ہو کہ ان کی طرف ائر کنڈیشنر فعال ہے۔ گرمی سے نجات کے لیے آپ کن دوستوں یا رشتہ داروں کے پاس جا سکتے ہیں اس پر غور کریں۔
  - اگر آپ اپنے جاننے والے کسی فرد کے گھر نہیں جا سکتے ہیں تو گرمی کی لہر کے دوران نیو یارک سٹی میں کولنگ سینٹر تلاش کرنے کے لیے 311 پر کال کریں۔
- گرمی کی آنے والی لہر کے حوالے سے موسم کی پیش گوئیوں پر دھیان دیں۔ ہنگامی صورتحال کے بارے میں آگاہ رہیں اور سرکاری سرکاری پیغامات کے لیے چوکس رہیں۔
  - [nyc.gov/notifynyc](http://nyc.gov/notifynyc) ملاحظہ کر کے یا 311 پر کال کر کے "Notify NYC" (نوٹیفائی NYC) کے لیے سائن اپ کریں، جو کہ شہر کا باضابطہ ہنگامی مواصلاتی پروگرام ہے۔
- گرمی میں محفوظ رہنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat) ملاحظہ کریں۔
- گرمی کے طوفان اور گرم موسم کے نتیجے میں بعض اوقات بجلی بند ہو جاتی ہے۔
  - اگر آپ بجلی سے چلنے والے طبی آلات استعمال کرتے ہیں تو اپنے یوٹیلیٹی فراہم کنندہ کو بتائیں۔
  - اگر آپ کے علاقے میں بجلی کے مسائل متوقع ہیں تو وہ آپ کو بتا سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر یوٹیلیٹی کے بل آپ کے کرایے میں شامل ہے، تب بھی آپ اپنے یوٹیلیٹی فراہم کنندہ سے اس خدمت کے اہل ہیں۔
  - ہنگامی صورتحال کے لیے تیار رہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگر ضرورت ہو تو آپ کے پاس بیک اپ بیٹریاں یا آکسیجن ٹینک موجود ہیں۔
  - بجلی کی بندش کی تیاری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "power outage" (بجلی کی بندش) تلاش کریں۔

مجھے دیگر مقامی خدمات یا دوسرے معاملات جیسے مالی امور، رہائش یا یوٹیلیٹیز میں مدد کی ضرورت ہے۔  
میں مزید معلومات یا وسائل کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

- مالی امور اور صارفین کے تحفظ، رہائش اور یوٹیلیٹیز، اور صحت و تحفظ سمیت سٹی کی خدمات اور اعانت کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے، [nyc.gov/agingcovid](https://nyc.gov/agingcovid) ملاحظہ کریں۔
- آپ [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources) ملاحظہ کر کے بھی اپنے پڑوس میں مقامی وسائل کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں، جیسے پرائمری نگہداشت کے کلینک، فارمیسی، گروسری اسٹورز اور فوڈ بینٹریز، کمیونٹی کی تنظیمیں، اور مالی یا قانونی مدد۔
- NYC ہیومن ریسورسز ایڈمنسٹریشن (HRA) کی خدمات، بشمول SNAP اور نقد امداد، کے لیے درخواست دینے کے لیے، [nyc.gov/accesshra](https://nyc.gov/accesshra) ملاحظہ کریں یا [ACCESS HRA](https://nyc.gov/accesshra) موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔ اگر آپ ویب سائٹ یا موبائل ایپ تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے ہیں تو 311 پر کال کریں۔

COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔

7.28.20

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