



تہوار منائیں، محفوظ رہیں!

چھٹیوں کے موسم میں محفوظ رہنے کے لیے تجاویز

چھٹیوں کے موسم کو محفوظ طریقے سے منانے کا منصوبہ بنائیں۔ اپنے پیاروں کی حفاظت کرتے ہوئے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکتے ہوئے تہوار منائیں: سفر نہ کریں (گھر میں چھٹیاں گزارنے کا طریقہ دریافت کریں!)؛ کسی ہالیڈے پارٹی کی میزبانی یا اس میں شرکت نہ کریں (اس کی بجائے ورجونلی شامل ہوں!)؛ اور گروپوں کی صورت میں جمع نہ ہوں اور چھٹیوں کا موسم صرف گھر کے افراد کے ساتھ منائیں (کم ہی اچھا ہے!)۔ چھٹیوں کا موسم منانے کے حوالے سے ذیل میں کچھ تجاویز ہیں۔

چھٹیوں کے لیے محفوظ سرگرمیاں



• **ورچونل پارٹی کی میزبانی کریں۔** دوستوں اور خاندان کے ساتھ ویڈیو ڈنر پارٹی میں خوشیاں منائیں۔ نئے سال کے ورجونل جشن میں یا ٹک ٹوک رقص کے ساتھ 2020 کو الوداع کہیں۔



• **بالز کو سجائیں۔** درخت، مینورہ، کنارہ، چادر، یا لائٹس جیسی سجاوٹیں لگائیں۔ اپنے پڑوس میں چہل قدمی کریں اور سب سے ہونے گھروں اور دکانوں سے لطف اٹھائیں۔ گرم رہنے کے لیے گرم چاکلیٹ یا سائڈر کے لیے رکھیں۔



• **چھٹیوں کی خوشیاں پھیلانیں۔** چھٹی کی کچھ کوکیز بانٹ کر اپنے پڑوسی کو خوشگوار حیرت میں ڈالیں۔ اپنے ساتھی کارکنوں کو سنیل میل والے ہالیڈے کارڈ بھیجیں یا کسی ایسے دوست کو فون کریں جس سے آپ کافی عرصہ سے رابطے میں نہیں رہے ہیں۔ کسی ایسے شخص کو اپنے ورجونل تھینکس گیونگ یا چھٹی کے ڈنر میں مدعو کریں جو اکیلے ہیں۔



• **بابر کیروننگ پر جائیں۔** موسیقی کا تحفہ دیں۔ چہرے پر نقاب پہنیں اور دوسروں سے 12 فٹ رہیں (گانے کے دوران وائرس زیادہ آسانی سے پھیل سکتا ہے، لہذا مزید دور کھڑے ہونا ضروری ہے)۔



• **برف باری سے لطف اندوز ہوں۔** سنو پرسن بنائیں، سلیڈنگ یا سنو شوٹنگ کریں یا برف کے گولوں سے لڑائی لڑیں۔



• **چھٹیوں کی شاپنگ۔** بلیک فرائیڈے کو COVID والا سوموار مت بننے دیں! ہجوم سے بچنے کے لئے آن لائن خریداری کریں (اور شیلف پر آخری کھلونے پر لڑنے سے) یا اپنے پسندیدہ مقامی اسٹور پر کرسائڈ پک اپ کو اپنائیں۔ اگر آپ ذاتی طور پر خریداری کرتے ہیں تو چہرے پر نقاب پہنیں، ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں، اور کم رش والے اوقات کار کے دوران جائیں۔

• **دعوت منائیں۔** تمام ٹریمنگز کے ساتھ ٹرکی بنا کر کھائیں۔ کچھ گوگل، لیٹیکس، یا شوگر کوکیز کھائیں، اور ایگینگ رکھیں۔ آپ نے یہ کمایا ہے!

• **فٹ بال اور گرینچ دیکھیں۔** جب آپ کی ٹیم اسکور کرتی ہے تو اپنی ٹی وی کی روایات سے لطف اٹھائیں اور اپنا بہترین ٹچ ڈاؤن ڈانس کریں۔

چاہے آپ کسی طرح بھی خوشیاں منائیں، COVID-19 کی منتقلی کو روکنے میں مدد کے لیے چار اہم اقدامات یاد رکھیں:

گھر پر رہیں: گھر پر ہی خوشیاں منائیں، خاص طور پر اگر آپ تندرست محسوس نہیں کر رہے ہیں، COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آیا ہے، کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کو COVID-19 ہے، یا حال ہی میں سفر کیا ہے۔

فاصلے پر رہیں: دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔ خاص طور پر اندرون خانہ چھٹیوں کی پارٹیوں یا دیگر اجتماعات میں شرکت نہ کریں۔

چہرے پر نقاب پہنیں: اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ آپ کو COVID-19 ہو سکتا ہے اور ممکن ہے آپ کو اس کا علم نہ ہو۔

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں: اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ بے دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں اور اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیں۔

مذہبی سروسز

انڈور سروسز میں شرکت خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ اس میں اکثر محدود جگہ میں بہت سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اگر آپ سروسز میں شرکت کرتے ہیں:

• **ورچونل یا باہر شرکت کریں۔** آن لائن سروسز میں شامل ہوں یا باہر عبادت کریں۔

• **تیاری رکھیں۔** ہینڈ سینیٹائزر ساتھ لائیں اور استعمال کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ 2 سال سے زیادہ عمر کا ہر فرد ہر وقت چہرے پر نقاب پہنتا ہے۔

• **پہلے رہیں۔** اپنے گھر کے افراد کے ساتھ ہی بیٹھیں اور دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رکھیں۔ گانے گاتے وقت 12 فٹ کے فاصلے پر رہنا یاد رکھیں۔

• **اپنی اشیا ساتھ لائیں (BYO)۔** اپنی عبادت کی کتابیں اور رسمی چیزیں اپنے ساتھ لائیں۔ اس کپ سے کچھ مت پیئیں جسے دوسروں نے استعمال کیا ہو۔



سفر

آپ کو اس سال سفر نہیں کرنا چاہئے۔ سفر کرنا آپ، آپ کے اہل خانہ اور آپ کی کمیونٹی کو خطرے میں ڈالتا ہے۔ لوٹنے والے مسافر کمیونٹی کی سطح پر وبا کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ چھٹیوں میں سفر سے گریز نہیں کر سکتے ہیں تو:

- **علاقائی پیمانے تک محدود رہیں۔** ملک کے بہترین شہر اور ریاست سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہ بہترین سال ہے۔
- **محفوظ طریقے سے سفر کریں۔** دوسروں سے فاصلہ رکھیں، ہینڈ سینیٹائزر ساتھ لائیں اور استعمال کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ 2 سال سے زیادہ عمر کا ہر فرد چہرے پر نقاب پہنتا ہے۔ علاقائی سفری قواعد کے لیے محکمہ صحت کی محفوظ سفر کے حوالے سے رہنمائی ملاحظہ کریں۔
- **کمرہ لیں۔** کسی کے گھر کے بجائے کسی ہوٹل میں ٹھہریں۔ اگر آپ کے شہر کے باہر سے باہر مہمان آئے ہیں تو انہیں بھی ایسا ہی کرنے کی تجویز کریں۔
- **شراب پی کر گاڑی نہ چلائیں۔** گھر میں سونا ایک اچھا اقدام ہے، لیکن وہاں جانے کے لئے شراب پی کر گاڑی مت چلائیں۔ ڈرائیور متعین کریں۔ اور اگر آپ ڈرائیور ہیں اور آپ نے بہت زیادہ پی ہے تو پیدل چلیں، سب وے لیں یا کار سروس کو کال کریں۔
- **سفر کے بعد ٹیسٹ کروائیں اور قرنطینہ میں رہیں۔** اگر آپ زیادہ تر دوسری ریاستوں یا کسی دوسرے ملک کا سفر کرتے ہیں تو آپ کو واپسی پر قرنطینہ میں رہنا ہو گا۔ مزید معلومات کے لیے، نیویارک اسٹیٹ کے سفری قرنطینہ کے حوالے سے تقاضے ملاحظہ کریں۔

✘ وہ سرگرمیاں جو آپ کو بالکل بھی نہیں کرنی چاہئیں:

- **مسٹیٹو:** جب تک یہ آپ کے قریبی ساتھی کے ساتھ نہ ہو، اس سال بوسہ کرنا کم سے کم رکھیں۔
- **ڈارٹ بورڈ کے لیے اپنے پڑوسی کا سنو پرسن استعمال کریں۔** میں جانتا ہوں یہ اکسانے والا ہے۔
- **یانکیز کے گھڑے کے ساتھ سنوبال کا مقابلہ کریں۔** 95 میل فی گھنٹہ پر برف نرم نہیں ہوتی۔



اجتماعات

دوسرے لوگوں کے ساتھ اکٹھا ہونا، خاص طور پر گھر کے اندر، COVID-19 پھیلنے کے خطرہ کو بڑھاتا ہے۔ گروپ کی ترتیبات میں جسمانی دوری مشکل ہوتی ہے اور کھاتے پیتے وقت چہرے پر نقاب پہننا ممکن نہیں ہوتا۔ یاد رکھیں، علامات کے بغیر بھی لوگ وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ دوسرے لوگوں سے مل رہے ہیں تو اس طرح پارٹی کریں کہ جیسے یہ 2020 ہے! اس کا مطلب یہ ہے کہ:

- **اپنے خطرے کو جانیں:** اگر آپ عمر رسیدہ ہیں یا آپ کو صحت کا کوئی ایسا عارضہ لاحق ہے جس سے آپ کو شدید COVID-19 ہو جانے کا خطرہ بڑھتا ہے تو چھٹیوں کے اس موسم میں گھر پر ہی رہیں۔
- **دوسروں کے خطرات کو جانیں:** ان لوگوں سے ملیں جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ وہ چہرے پر نقاب پہننے اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ دور رہنے کے حوالے سے محتاط ہیں۔
- **ٹیسٹ کروائیں۔** بزرگ افراد یا اسے افراد سے ملنے سے پہلے COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں جن کو کی بیماری کا زیادہ خطرہ ہے۔ اسی طرح کسی اجتماع میں شرکت یا سفر کے بعد بھی ٹیسٹ کروائیں۔
- **چھوٹے پیمانے تک محدود رہیں:** جتنے زیادہ لوگ ایک دوسرے کے قریب ہو کر اکٹھے ہوں گے، COVID-19 کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہو گا۔
- **بیرون خانہ محفوظ ہے:** گرم کپڑے پہنیں اور باہر جشن منائیں۔ COVID-19 عمارتوں کے اندر آسانی سے پھیلتا ہے کیونکہ وہاں ہوا کی گردش کم ہوتی ہے۔ یہ خاص طور پر موسم سرما میں ہوتا ہے جب دروازے اور کھڑکیاں بند ہو جاتے ہیں۔
- **صرف ورچائل گئے ملیں۔** بدقسمتی سے، COVID-19 کے دوران آپ کے گھر کے باہر والے لوگوں سے قریبی جسمانی رابطہ محفوظ نہیں ہے۔
- **اپنی پلیٹ اپنے تک محدود رکھیں:** اس سال پلیٹیں یا گلاس شیئر نہ کریں اور ڈپ اور دیگر گروپ کی صورت میں کھانے جانے والے کھانوں سے گریز کریں۔

اگر آپ پریشان، بے چین یا افسردہ محسوس کر رہے ہیں تو NYC Well سے رابطہ کریں، جو کہ ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور رازداری والی خدمت ہے اور 24/7 دستیاب ہے۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں۔

