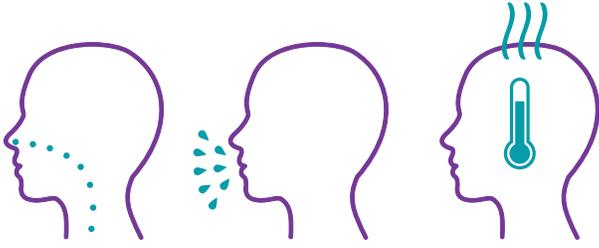


اگر آپ کو COVID-19 ہے تو کیا کرنا چاہیے

اپنا اور گھر میں موجود دوسروں کا خیال رکھنا سیکھیں۔



COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟

- ہلکی علامات سے لے کر شدید علامات تک کی ایک وسیع رینج موجود ہے۔ کچھ لوگوں کو کوئی بھی علامات درپیش نہیں ہوتیں۔
- زیادہ عام علامات میں بخار یا سردی لگنا، کھانسی، سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشواری، تھکاوٹ، پٹھوں یا جسم میں درد، سر درد، ذائقہ یا بو کی حس میں کمی، گلے کی سوزش، جکڑن یا ناک بہنا، متلی یا الٹی، اور اسہال شامل ہیں۔

اگر مجھے COVID-19 کی علامات درپیش ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟



- **گھر میں رہیں!** گھر سے باہر مت نکلیں، سوائے COVID-19 کی ٹیسٹنگ کروانے کے اور ضروری طبی نگہداشت حاصل کرنے یا بنیادی ضروریات جیسے کہ گروسری حاصل کرنے کے لیے، اگر کوئی اور یہ آپ کے لیے نہیں لا سکتا۔ کام پر نہ جائیں، چاہے آپ ایک ضروری کارکن ہیں۔



- **اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رجوع کریں!** جب بھی ممکن ہو، ٹیلی فون یا ٹیلی میڈیسن استعمال کریں۔



- **ٹیسٹ کروائیں!** اگر آپ کا فراہم کنندہ ٹیسٹنگ کی سہولت فراہم نہیں کرتا تو اپنے قریب ٹیسٹنگ کی سائٹ تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) پر کال کریں۔

بہت سی سائٹس مفت ٹیسٹنگ فراہم کرتی ہیں۔



- **ہنگامی صورتحال میں 911 پر کال کریں!** اگر آپ کو سانس لینے میں دقت ہے، سینے میں درد یا دباؤ کا سامنا ہے، الجھن سی ہو رہی ہے یا جاگے نہیں رہ پا رہے ہیں، ہونٹوں یا چہرے پر نیلا پن ہے، یا دیگر ہنگامی حالت ہے تو فوری اسپتال جائیں یا **911 پر کال کریں۔**



- **اگر آپ کو گھر سے باہر نکلنے کی ضرورت ہو تو:**
 - پربجوم جگہوں سے پرہیز کریں۔
 - دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
 - چہرے پر نقاب پہنیں۔



- باہر نکلنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں، اور جب باہر ہوں تو الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔

COVID-19 سے شدید بیماری کا سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

- بڑوں میں شدید بیماری کا خطرہ عمر کے ساتھ بڑھتا ہے، جبکہ زیادہ عمر کے لوگوں میں سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- کسی بھی عمر کے افراد جن کو بنیادی صحت کے عوارض لاحق ہیں، جیسے:
 - سرطان / کینسر
 - گردے کی دائمی بیماری
 - COPD (دائمی رکاوٹی پلمونری بیماری)
 - اعضا کے ٹرانسپلانٹ کی وجہ سے کمزور مدافعتی نظام
 - موٹاپا
 - دل کے سنگین عوارض
 - سیکل سیل کی بیماری
 - ٹائپ 2 ذیابیطس

- اگر آپ کو بنیادی صحت کا ایسا عارضہ لاحق ہے جس سے آپ کا COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، یا آپ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں تو اپنے تحفظ کے لیے زیادہ سے زیادہ گھر میں رہنے پر غور کریں۔



بیمار رہنے کے بعد میں گھر سے باہر کب جا سکتا ہوں؟

اگر آپ بیمار رہے ہیں تو گھر پر رہیں،
جب تک کہ:

- آپ کی علامات شروع ہونے سے کم از کم 10 دن
ہو چکے ہیں
- بخار کم کرنے والی ادویات کے استعمال کے
بغیر ہی پچھلے 24 گھنٹوں میں آپ بخار سے
محفوظ رہے ہیں
- آپ کی بیماری میں مجموعی طور پر
بہتری آئی ہے

اگر آپ کا COVID-19 کا سواب یا تھوک پر
مبنی تشخیصی (وائرس) ٹیسٹ مثبت آیا ہے لیکن
علامت کبھی نہیں رہی ہیں تو آپ ٹیسٹ ہونے کی
تاریخ سے 10 دن تک گھر میں رہیں۔



مدد درکار ہے؟

اگر آپ کے پاس ڈاکٹر نہیں ہے لیکن آپ کو اس
کی ضرورت ہے تو **844-692-4692**
پر کال کریں۔ نیو یارک سٹی ترک وطن کی
حیثیت یا ادائیگی کی استعانت سے قطع نظر
نگہداشت فراہم کرتا ہے۔

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے **311** پر کال کریں یا
[nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو COVID-19 ہے یا COVID-19 کی علامات درپیش ہیں اور آپ
دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں:

- جسمانی فاصلہ قائم کریں:
 - ملاقاتیوں سے پرہیز کریں۔
 - دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔ اگر ممکن ہو تو الگ
کمرے میں رہیں۔
 - اگر آپ کسی مشترکہ بستر پر سوتے ہیں تو دوسرے شخص کے پاؤں والی
سمت میں سر رکھ کر سوئیں، یا کوئی ایک شخص صوفے پر سو سکتا ہے۔
 - کسی COVID-19 ہوٹل میں بغیر کسی معاوضے کے رہنے کے بارے میں
سوچیں۔ [nyc.gov/covid19hotel](https://www.nyc.gov/covid19hotel) ملاحظہ کریں یا **844-692-4692**
پر کال کریں۔
- اپنے آپ کو ڈھانپیں:
 - چہرے پر نقاب پہنیں، خاص طور پر اگر آپ دوسروں سے 6 فٹ سے کم
فاصلے پر ہیں۔
 - اپنی کھانسی یا چھینک کو تھو یا اپنے بازو سے ڈھانپیں۔
- صفائی رکھیں:
 - استعمال کے فوری بعد ٹشوز کو کوڑے میں پھینک دیں۔
 - اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز تک
دھوئیں، خاص طور پر جب آپ کھانستے یا چھینکتے ہیں۔
 - اگر آپ ہاتھ دھو نہیں پاتے ہیں تو الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر
استعمال کریں۔



- جن سطحوں کو آپ ہاتھ سے چھوتے ہیں انہیں اکثر صاف
کریں، جیسے دروازوں کے دستے، بجلی کے سویچ، نلکے،
ہینڈل، فون اور ریموٹ کنٹرول۔
- تولیوں، شیٹوں اور کپڑوں کو اپنے معمول کے ڈیٹریجنٹ
سے گرم ترین ممکن سیٹنگ پر دھوئیں اور مکمل طور پر
خشک کریں۔
- کھانے یا برتنوں کا دوسروں کے ساتھ اشتراک مت کریں
اور ہر استعمال کے بعد انہیں دھوئیں۔