

## NYC کی COVID-19 ٹیسٹنگ کے حوالے سے سفارشات

### ٹیسٹ کروائیں! نیویارک کے تمام باشندوں کو COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے، نیویارک کے تمام باشندوں کو اس بات سے قطع نظر کہ آیا ان کو علامات درپیش ہیں یا نہیں، وقتاً فوقتاً ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ یہ دستاویز اس حوالے سے ایک رہنمائی کے طور پر کام کرتی ہے کہ نیویارک کے باشندوں کو کتنا اکثر ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ ٹیسٹنگ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

نگہداشت صحت کے کارکنان، دیگر ضروری کارکنان، اور ایسے ملازمین جن کو ملازمت میں دوسرے لوگوں سے شخصی طور پر رابطہ کرنا پڑتا ہے، ان کا مہینے میں ایک بار ٹیسٹ ہونا چاہیے (صفحہ 2 دیکھیں)۔

اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کی سائٹ تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں یا "COVID TEST" لکھ کر 855-48 پر بھیجیں۔ بہت ساری سائٹس مفت ٹیسٹ کی سہولت فراہم کرتی ہیں، بشمول NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز اور NYC محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت کے زیر اہتمام چلنے والی تمام سائٹس۔

### ٹیسٹ کب کروانا چاہیے

#### فوری طور پر:

- اگر آپ کو COVID-19 کی علامات درپیش ہیں، جیسے 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 کمی، گلے کی سوزش، جکڑن یا ناک بہنا، متلی یا الٹی، اور اسہال۔
- اگر آپ کا کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطہ رہا تھا جس کو COVID-19 ہے۔
- اگر آپ کسی ایسے شخص کا قریبی رابطہ ہیں جس کو COVID-19 ہے (24 گھنٹے کے دورانیے میں آپ کم از کم 10 منٹ تک اس سے 6 فٹ سے کم فاصلے میں رہے تھے) تو آپ کو اپنے ٹیسٹ کے نتیجے سے قطع نظر اپنے آخری بار اتنا قریب آنے کے بعد سے 10 دنوں کے لیے قرنطینہ میں رہنا ہو گا اور اس مدت اور اس کے بعد چار دن تک اپنی کسی قسم کی بھی علامات کے حوالے سے نگرانی کرنی ہو گی۔
- کسی دوسری اسٹیٹ یا ملک سے سفر سے NYC لوٹنے کے بعد۔
- آپ کو 10 دنوں کے لیے قرنطینہ میں رہنا ہو گا (یا کم دنوں کے لیے اگر آپ نیویارک اسٹیٹ کے سفر سے متعلق قرنطینہ کے ٹیسٹنگ کے تقاضوں پر پورا اترتے ہیں)۔
- نیو یارک اسٹیٹ کے سفر سے متعلق قرنطینہ کے تقاضوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/covidtravel](https://nyc.gov/health/covidtravel) ملاحظہ کریں۔
- کسی بڑے انڈور اجتماع میں شرکت کے بعد۔

#### جانے سے پہلے:

- اگر آپ کسی ایسے شخص سے ملنے کا ارادہ رکھتے ہیں جس کو COVID-19 کی شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے یا COVID-19 کی علامات ہیں یا حال ہی میں کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ رہا ہے جس کو COVID-19 ہے تو اپنے ارادے منسوخ کریں۔

#### وقتا فوقتا:

- اگر آپ گھر سے باہر کام کرتے ہیں یا کسی اجتماعی ترتیب میں کام کرتے یا رہتے ہیں (جدول دیکھیں)۔

## مہینے میں ایک بار اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا آجر کی تجویز کے مطابق ٹیسٹ کروائیں۔

نیویارک سٹی کے تمام دیگر کارکنان	گروپ والی رہائشی ترتیبات میں کام کرنے اور رہنے والے لوگ	لوگوں کے ساتھ اکثر براہ راست رابطہ کرنے والے ضروری کارکنان	نگہداشت صحت کے کارکنان اور پہلا رسپانس دینے والے افراد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر گھر سے باہر کام کر رہے ہیں اور دوسروں سے شخصی طور پر رابطہ کرتے ہیں (ساتھی کارکنان، کلائینٹس، کسٹمرز یا کام کی جگہ پر آنے والے ملاقاتی)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• طویل المدت نگہداشت کی سہولیات (نیو یارک اسٹیٹ درکار کرتی ہے کہ نرسنگ ہوم اور بالغان کی نگہداشت کی فیسیلٹی کے عملے کا ہر ہفتے ٹیسٹ کیا جائے)</li> <li>• دیگر رہائشی گروپ ترتیبات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ویڈیو عملہ</li> <li>• نگہداشت طفل کا عملہ</li> <li>• ڈیلیوری کے کارکنان</li> <li>• کھانے کی خدمات کے کارکنان</li> <li>• جناز گاہوں کے کارکنان</li> <li>• سیکورٹی کے کارکنان</li> <li>• سماجی کارکنان</li> <li>• اساتذہ، معلمین اور اسکول میں معاون عملہ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نگہداشت صحت کے کارکنان اور معاون عملہ</li> <li>• دانتوں کے ڈاکٹر اور معاون عملہ</li> <li>• نیوٹریشنسٹ اور غذائی ماہرین</li> <li>• پیشہ ورانہ اور فزیکل تھراپسٹس</li> <li>• اسپیشیج تھراپسٹس</li> <li>• آپٹومیٹرسٹس</li> <li>• پیرامیڈکس اور EMTs (بنگامی طبی ٹیکنیشنز)</li> <li>• ماہر نفسیات اور ماہر دماغی امراض</li> <li>• پولیس افسران</li> </ul>

## ٹیسٹ کروانے کے حوالے سے رعایت: اگر آپ کو گذشتہ 90 دنوں میں COVID-19 (تشخیصی ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ) رہا تھا

- عمومی طور پر، آپ کو علامات شروع ہونے، یا اگر آپ کو کوئی علامات درپیش نہیں تھیں تو ٹیسٹ کروانے، کے 90 دن کے اندر COVID-19 کا دوبارہ ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ COVID-19 سے صحت یاب ہونے والے شخص کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آ سکتا ہے چاہے وہ اب متعدی نہیں ہے۔
- اگر آپ COVID-19 سے صحت یاب ہو چکے ہیں اور COVID-19 کی نئی علامات کا سامنا کر رہے ہیں تو نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر آپ کا کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ ہوا ہو جس کو اس وقت COVID-19 ہے۔

COVID-19 ٹیسٹوں کی اقسام اور ان کے نتائج کے مطلب کے بارے میں مزید جاننے کے لیے،

"COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔

## COVID-19 کی منتقلی کو روکنے کے لیے چار اہم اقدامات کو یاد رکھیں:

**اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر ہی رہیں:** 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 تو گھر پر ہی رہیں۔



**جسمانی فاصلہ:** دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔



**چہرے پر نقاب پہنیں:** اپنے آپ اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو تحفظ فراہم کریں۔ آپ علامات کے بغیر بھی متعدی ہوسکتے ہیں اور اس وقت بیماری پھیلا سکتے ہیں جب آپ کھانستے، چھینکتے، بات کرتے، گاتے یا سانس لیتے ہیں۔ چہرے کے نقاب COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرتے 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 الکحل پر مبنی 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 اپنی کھانسی یا چھینک کو اپنے ہاتھوں کی بجائے اپنی آستین سے ڈھانپیں۔



صورت حال کے ارتقا پذیر ہونے کے ساتھ سٹی سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 1.6.21