اس بار چھٹیوں کے سیزن میں سفر پر مت جائیں۔

اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو قرنطینہ کے لیے تیار رہیں۔

آپ کو COVID-19 کے دوران سفر کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

ریاستہائے متحدہ امریکہ اور بہت سے دیگر ممالک میں COVID-19 کی وسیع پیمانے پر منتقلی موجود ہے۔ اس وقت سفر کرنا آپ، آپ کے اہل خانہ اور آپ کی کمیونٹی کے بیمار ہونے اور وائرس کو دوسروں تک پھیلانے کے خطرے میں مبتلا کرتا ہے۔ اگر آپ کو سفر کرنے کی ضرورت ہے تو پہلے سے ہی منصوبہ بندی کرنی چاہئے، احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور واپس آنے پر قرنطینہ کے لئے تیار رہیں۔

نیو یارک اسٹیٹ (NYS) کے زائرین اور نیو یارک کے لوٹنے والے باشندوں کے لیے قرنطینہ کے سخت تقاضے موجود ہیں۔ یہ تقاضے COVID-19 کا پھیلاؤ کم کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ COVID-19 کے کیسوں کی بڑی تعداد والے علاقوں سے لوٹنے والے لوگوں کے خود وائرس کی زد میں آنے اور انہیں COVID-19 ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ قرنطینہ خاص طور پر COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے بہت اہم ہے کیونکہ یہ ممکن ہے کہ کسی کو COVID-19 ہو اور اسے اس کا علم نہ ہو۔ علامات کے بغیر بھی لوگ وائرس پھیلا سکتے ہیں۔

جب آپ سفر پر ہوں یا گھر میں ہوں، COVID-19 کی روک تھام کے ان چار اقدامات پر ہمیشہ عمل کریں:

- **گھر پر رہیں:** اگر آپ تندرست محسوس نہیں کر رہے ہیں، COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آیا ہے یا کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کو COVID-19 ہے تو گھر پر ہی رہیں۔
- **فاصلے پر رہیں:** دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
- **چہرے پر نقاب پہنیں:** جب آپ گھر سے باہر ہوں تو ہر وقت چہرے پر نقاب پہن کر اپنے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ NYS میں تمام عوامی ٹرانسپورٹ (بشمول کار خدمات)، ہوائی سفر، ٹرین اور بس کیریئرز میں چہرے پر نقاب پہننا ضروری ہے۔
- **اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں:** اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں اور سفر کے دوران استعمال کے لیے الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر پاس رکھیں۔ بے دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں اور اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیں۔

آپ کو NYS سفری قرنطینہ کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

لوٹنے والے مسافروں اور مندرجہ ذیل مقامات سے آنے والے زائرین کو **NYS ٹریول ہیلتھ فارم** (رسائی کے لئے لنک پر کلک کریں یا QR کوڈ اسکین کریں) پُر کرنا ہو گا اور آمد پر قرنطینہ میں رہنا ہو گا۔

- کنیکٹیکٹ، میساچوسیٹس، نیو جرسی، پنسلوینیا یا ورمونٹ **کے علاوہ** کوئی بھی امریکی اسٹیٹ
- **مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام کے ہیلتھ الرٹ درجہ 2 یا درجہ 3 پر موجود** ملک یا خطہ

Urdu

سفری قرنطینہ کتنے دورانیے کا ہوتا ہے؟

NYS پہنچتے ہی آپ کو قرنطینہ میں چلے جانا چاہیے۔ تاہم، ٹیسٹنگ سے قرنطینہ کے دورانیے کو مختصر کیا جا سکتا ہے۔ سفری قرنطینہ 10 دن کے لیے ہے جب تک کہ ذیل میں دیے گئے آپ کے **دو** COVID-19 ٹیسٹوں کا نتیجہ منفی نہ آ جائے:

1) نیو یارک **آمد سے 72 گھنٹے قبل کے دورانیے** کے اندر ٹیسٹ

2) **آمد کے 4 دن بعد** کا ٹیسٹ۔

یہ ٹیسٹ تشخیصی ٹیسٹ (ٹیسٹ جو لعاب یا ناک یا گلے میں سواب سے ہوتے ہیں) ہونا چاہئے، نہ کہ خون کی اینٹی باڈیز کا ٹیسٹ۔ اپنے نزدیک ٹیسٹنگ کی سائٹ تلاش کرنے کے لئے یہ ملاحظہ کریں۔ بہت سی سائٹیں بغیر خرچ ٹیسٹنگ کی سہولت پیش کرتی ہیں۔ **مسافروں کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنے چوتھے دن والا تشخیصی ٹسیٹ کروانے سے قبل اور اپنے ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران، قرنطینہ میں رہیں۔** وہ مسافر جو ٹیسٹ نہ کروانے کا فیصلہ کرتے ہیں، انہیں 10 دن کے لئے قرنطینہ میں رہنا ہو گا۔

اگر آپ 24 گھنٹے سے کم وقت کے لیے NYS سے باہر تھے تو آپ کو آمد سے پہلے ٹسیٹ کروانے یا آمد کے وقت قرنطینہ میں جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، آپ کو **NYS ٹریول ہیلتھ فارم** کو پُر کرنا اور آمد کے 4 دن بعد ٹیسٹ کروانا ہو گا۔

میں قرنطینہ میں کیسے جاؤں؟

اپنے گھر یا اپنے رہنے کی جگہ سے باہر مت جائیں؛ لوگوں میں مت جائیں۔ جتنا ممکن ہو سکے، اپنے گھر کے دوسرے افراد سے الگ ہو جائیں اور جب دوسرے لوگوں کے ساتھ ایک ہی کمرے میں ہوں تو چہرے پر نقاب پہنیں۔ اشیائے خوردونوش اور گروسریز ڈیلیور کروائی جانی چاہیئں، یا ان کے لیے ایسے دیگر انتظامات کیے جانے چاہیے کہ آپ کو گھر سے باہر نہ جانا پڑے۔ آپ صرف ضروری طبی نگداشت، بشمول COVID-19 ٹیسٹ، کے لیے ہی گھر سے باہر نکل سکتے ہیں۔

اگر آپ گھر پر دوسروں سے الگ نہیں ہو سکتے ہیں تو آپ NYC COVID-19 ہوٹل کے اہل ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے 212-268-4319 پر کال کریں یا **یہ** ملاحظہ کریں۔

کیا میں سفری قرنطینہ کے دوران کام پر جا سکتا ہوں؟

صرف اس صورت میں جب آپ NYS کے ضوابط کے مطابق ایک ضروری کارکن ہیں۔ اگر ایسا کرنا پڑتا ہے تو آپ کو درج ذیل اقدامات کرنے چاہیے:

- آمد کے بعد چوتھے دن تشخیصی ٹیسٹ کروائیں۔
- جب آپ کام پر نہیں ہوں تو قرنطینہ میں رہیں۔
- دوسروں کے ساتھ رابطے کو کم سے کم کریں، اپنی COVID-19 کی علامات کے حوالے سے نگرانی کریں، جب لوگوں میں موجود ہوں تو چہرے پر نقاب پہنیں اور جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں۔
- کام کی جگہوں کو صاف کریں اور ان کی جراثیم کُشی کریں۔
- لوگوں میں یا گروپ کی ترتیبات میں زیادہ وقت گزارنے سے پرہیز کریں۔

کچھ ضروری کارکنوں پر زیادہ سخت تقاضے لاگو ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اسکول کے عملے اور نگہداشت طفل کے کارکنوں کو کام پر واپس آنے کے لیے مذکورہ بالا ٹیسٹ کا تقاضا پورا کرنا ہو گا۔ آپ پر قابل اطلاق صنعت سے متعلق رہنمائی اور رخصت بوجہ بیماری کی پالیسیوں کے حوالے سے اپنے آجر سے مشورہ کریں۔

کیا NYS کے سفری قرنطینہ کے تقاضوں کی پیروی نہ کرنے پر جرمانے لاگو ہوتے ہیں؟

جی ہاں۔ NYS قانون کے مطابق، جو شخص بھی قرنطینہ کے حکم کی خلاف ورزی کرتا ہے، اس کو 10,000 $ تک جرمانہ یا قید ہو سکتی ہے۔ ہوائی اڈے کے لیے روانہ ہونے سے پہلے **NYS ٹریول ہیلتھ فارم** کو مکمل نہ کرنے پر 10,000 $ جرمانہ ہو سکتا ہے اور اس شخص کو قرنطینہ میں جانے کا حکم دیا جاسکتا ہے۔

سفری قرنطینہ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، **NYS ٹریول ایڈوائزری ویب پیج** ملاحظہ کریں۔