

COVID-19: قرنطینہ اور علیحدگی کو سمجھنا

یہ ٹیبل قرنطینہ اور علیحدگی کا خلاصہ پیش کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے نیچے ملاحظہ کریں۔

قرنطینہ	علیحدگی	اس کا کیا مطلب ہے؟
وہ لوگ جو کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کو COVID-19 ہے۔	جب آپ COVID-19 میں مبتلا ہوں یا آپ میں COVID-19 کی علامات ہوں تو گھر پر رہنا، اپنی صحت کی نگرانی کرنا اور دوسروں سے محفوظ طریقے سے علیحدگی اختیار کرنا۔	اس کا کیا مطلب ہے؟
اگر COVID-19 سے متاثرہ شخص کے قریب ہیں تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ یہ آپ کو بھی ہو جائے گا۔ گھر پر رہنا دوسروں میں پھیلاؤ کی روک تھام کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی علامات نہ بھی ہوں تو بھی آپ کو COVID-19 سے بچا سکتے ہیں۔	ایسے افراد جن کو COVID-19 ہونے کی تصدیق ہو چکی ہے (حال ہی میں تشخیصی ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آیا ہے) یا ان کو COVID-19 کی علامات کا سامنا ہے۔	ایسا کرنے کی کس کو ضرورت ہے؟
گھر میں یا کسی Take Care ہوٹل میں۔	گھر، نگہداشت صحت کی فیسلیٹی یا مفت Take Care ہوٹل میں۔	مجھے کہاں رہنا چاہیے؟
جی ہاں۔ آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے ماسوائے اگر آپ مکمل طور پر ویکسین شدہ ہیں۔	اگر آپ کو علامات کا سامنا ہے اور آپ کا ٹیسٹ نہیں ہوا تو فوری ٹیسٹ کروائیں ۔ اپنے ٹیسٹ کے نتائج کے انتظار کے دوران علیحدگی اختیار کریں۔	مجھے کہاں رہنا چاہیے؟
آپ کو اپنا درجہ حرارت روزانہ دو بار چیک کرنا چاہیے اور دوسری علامات کے حوالے سے نگرانی کرنی چاہیے۔ اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں یا اگر آپ معمر ہیں یا بنیادی صحت کے کسی ایسے عارضے میں مبتلا ہیں جو شدید COVID-19 کے خطرے کو بڑھاتا ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دقت ہو رہی ہو یا کوئی اور طبی ایمرجنسی درپیش ہو تو اسپتال جائیں یا 911 پر کال کریں ۔	جی ہاں۔ آپ کو اپنا درجہ حرارت روزانہ دو بار چیک کرنا چاہیے اور دوسری علامات کے حوالے سے نگرانی کرنی چاہیے۔ اپنے ٹیسٹ کے مثبت نتیجے یا علامات کے بارے میں بتانے کے لیے اور علاج کے آپشنز (نیچے دیکھیں) پر بات کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دقت ہو رہی ہو یا کوئی اور طبی ایمرجنسی درپیش ہو تو اسپتال جائیں یا 911 پر کال کریں ۔	کیا مجھے اپنا COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟
جتنا ممکن ہو سکے رابطے سے گریز کریں۔ ہمیشہ دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں، جب کمرے میں اکیلے نہ ہوں تو چہرے پر نقاب پہنیں، اور بار بار اپنے گھر کی صفائی کریں اور اس کی جراثیم کشی کریں (تفصیلات نیچے ملاحظہ کریں)۔	جتنا ممکن ہو سکے رابطے سے گریز کریں۔ ہمیشہ دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں، جب کمرے میں اکیلے نہ ہوں تو چہرے پر نقاب پہنیں، اور بار بار اپنے گھر کی صفائی کریں اور اس کی جراثیم کشی کریں (تفصیلات نیچے ملاحظہ کریں)۔	کیا مجھے نگہداشت صحت حاصل کرنی چاہیے؟
نہیں (صرف ریموٹ تعلیم)۔	نہیں (صرف ریموٹ تعلیم)۔	مجھے ایسا کیوں کرنا چاہیے؟
نہیں، سوائے کچھ ضروری کارکنان کے جو کام پر جا سکتے ہیں (تفصیلات کے لیے نیچے ملاحظہ کریں)۔	نہیں۔	مجھے کہاں رہنا چاہیے؟
اگر آپ کو مکمل طور پر ویکسین	مکمل طور پر ویکسین لگوانے کے باوجود بھی آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہونے یا آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر آپ کو علیحدہ رہنا ہو گا۔	کیا مجھے اپنا COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟
ضروری طبی امداد (بشمول ٹیسٹ کروانے کے لیے) اور گروسری جیسی بنیادی ضروریات کے لیے اگر آپ کے پاس انہیں لانے کے لیے کوئی طریقہ نہیں ہے (نیچے احتیاطی تدابیر ملاحظہ کریں جو آپ کو کرنی چاہیے)۔	ضروری طبی امداد (بشمول ٹیسٹ کروانے کے لیے) اور گروسری جیسی بنیادی ضروریات کے لیے اگر آپ کے پاس انہیں لانے کے لیے کوئی طریقہ نہیں ہے (نیچے احتیاطی تدابیر ملاحظہ کریں جو آپ کو کرنی چاہیے)۔	کیا مجھے اپنا COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟
آپ کے COVID-19 میں مبتلا فرد کے ساتھ آخری بار رابطے میں آنے کے بعد 10 دن۔	آپ کی علامات شروع ہونے کے بعد کم از کم 10 دن یا اگر آپ کو کوئی علامات نہیں ظاہر ہوئیں تو آپ کا ٹیسٹ ہونے کے 10 دن بعد (علیحدگی کے مکمل معیار کے لیے ذیل میں ملاحظہ کریں)۔	کتنے عرصے کے لیے؟

قریبی رابطے کی تعریف کیا ہے؟

قریبی رابطہ سے مراد وہ شخص ہے جو 24 گھنٹوں کے دورانیے میں COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کے پاس کم از کم 10 منٹوں کے لیے 6 فٹ کے فاصلے کے اندر رہا تھا۔ زیادہ تر کیسوں میں COVID-19 سے متاثرہ شخص کے ساتھ رہنے والی سبھی لوگ قریبی رابطہ ہوتے ہیں۔ قریبی رابطوں میں صحت کے حوالے سے گھر میں مدد کرنے والے لوگ، ساتھی کارکن، ہم جماعت، یا دوست یا خاندان والے شامل ہو سکتے ہیں جن کے ساتھ آپ نے وقت گزارا ہے۔

میں اپنے قرنطینہ کے اختتام کی تاریخ کا تعین کس طرح کروں؟

اگر آپ قریبی رابطہ ہیں تو آپ کو COVID-19 سے متاثرہ شخص کے ساتھ اپنے آخری قریبی رابطے کے بعد سے 10 دنوں کے لیے قرنطینہ کرنا ہو گا۔ آپ کا آجر نیو یارک اسٹیٹ (NYS) کے مخصوص صنعتوں کے لیے تقاضوں کے لحاظ سے آپ سے مختلف مدت کے لیے کام سے باہر رہنا درکار کر سکتا ہے۔ اگر قرنطینہ کے دوران آپ میں COVID-19 کی علامات پیدا ہو جائیں یا ٹیسٹ مثبت آئے تو آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے اور علیحدہ رہنے کا آغاز کر دینا چاہیے۔

اگر میرا COVID-19 کا ٹیسٹ منفی آ جائے تو کیا میں قرنطینہ جلدی ختم کر سکتا ہوں؟

منفی ٹیسٹ آ جانے پر آپ قرنطینہ جلد ختم نہیں کر سکتے۔ یہ ممکن ہے کہ آپ کا ٹیسٹ منفی اس لیے آیا ہو کیونکہ ٹیسٹ کروانے کے وقت تک آپ کو ابھی COVID-19 نہ ہوا ہو۔ آپ کے زد میں آنے کے بعد COVID-19 ہونے میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔

اگر مجھے COVID-19 کی ویکسین لگ چکی ہے اور میں COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے رابطے میں آ جاؤں تو کیا پھر بھی مجھے قرنطینہ کرنا ہو گا؟

جن افراد کو COVID-19 کی مکمل ویکسین لگ چکی ہے اور وہ COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کی زد میں آئے ہوں تو ان کو قرنطینہ کرنے کی ضرورت نہیں، جب تک کہ ان میں زد میں آنے کے بعد COVID-19 کی کوئی علامات نہ ظاہر ہوں۔ مکمل ویکسین لگ جانے کا مطلب ہے دو خوراکیوں والی ویکسین (جیسے Moderna یا Pfizer-BioNTech ویکسینیں) کی دوسری خوراک لگوا لینے کے دو ہفتے بعد یا ایک خوراک والی ویکسین (جیسے Johnson & Johnson/Janssen ویکسین) لگوانے کے دو ہفتے بعد۔

اگر میرا اینٹی باڈیز کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو کیا قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں بھی مجھے قرنطینہ کرنا ہو گا؟

جی ہاں۔ NYS میں اگر آپ کا اینٹی باڈیز کا ٹیسٹ مثبت بھی آ جائے تب بھی قرنطینہ کرنا درکار ہے۔

اگر مجھے پہلے COVID-19 ہو چکا ہے تو کیا پھر بھی مجھے قرنطینہ کرنا ہو گا؟

جو لوگ پچھلے تین ماہ کے اندر COVID-19 میں مبتلا (تشخیصی ٹیسٹ مثبت) ہو کر صحت یاب ہو چکے ہوں اور COVID-19 میں مبتلا کسی فرد سے رابطے میں آئے ہوں ان کو بیمار ہونے کے بعد تین ماہ تک قرنطینہ کرنے یا دوبارہ COVID-19 کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ ان میں اس رابطے میں آنے کے بعد COVID-19 کی کوئی علامات نہ ہوں۔ تین ماہ اس تاریخ سے شمار کئے جائیں گے جب کسی فرد میں پہلے مرتبہ COVID-19 کی علامات ظاہر ہوئیں یا اگر ان میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو ان کے پہلے مثبت تشخیصی ٹیسٹ کی تاریخ سے۔ اگر کسی فرد کو COVID-19 ہونے کے بعد تین ماہ سے زیادہ عرصہ بیت چکا ہے تو یہ استثناء لاگو نہیں ہو گا اور اس فرد کو معمول کے قرنطینہ کے تقاضوں پر عمل کرنا ہو گا۔

سفر کی وجہ سے کس کو قرنطینہ کرنا چاہیے؟

NYS میں اب سفر کے بعد قرنطینہ درکار نہیں ہے؛ تاہم، کچھ مسافروں کے لیے سفر کے بعد ٹیسٹ اور قرنطینہ کی ابھی بھی تجویز کی جاتی ہے۔ کچھ مخصوص ترتیبات میں ٹیسٹ کروانے کے مختلف تقاضے ہو سکتے ہیں، جیسے کہ گروپ رہائشی ترتیبات۔ کچھ کارکنوں، جیسے نگہداشت صحت کے کارکن، کے لیے سفر سے واپس آنے کے بعد کام پر لوٹنے کے لیے زیادہ سخت اصول ہیں۔ مزید معلومات کے لیے coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory پر NYS کی سفری مشاورت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

قرنطینہ کرنے کے دوران کام پر کون جا سکتا ہے؟

NYS کی فراہم کی گئی تعریف کے مطابق جو قریبی رابطے ضروری کارکن ہوں، وہ محدود حالات میں قرنطینہ کے دوران کام پر جا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ اس کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے تو اپنے آجر سے رابطہ کریں کیوں کہ اس حوالے سے کچھ مخصوص اقدامات ہیں جن پر ان کو عمل کرنا ہو گا۔ قرنطینہ کے دوران کام پر جانے کی اجازت ملنے والے افراد کے لیے اضافی تقاضوں پر عمل کرنا ضروری ہے، جیسے کام کے دوران ہر وقت چہرے پر نقاب پہننا اور جب کام پر نہ ہوں تو قرنطینہ کرنا۔

میرے گھر میں کسی کو گھر سے باہر (جیسے اسکول یا کام پر) زد میں آنے کی وجہ سے قرنطینہ کرنے کو کہا گیا تھا۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ مجھے بھی قرنطینہ کرنا ہو گا؟

نہیں۔ کسی رابطے کا رابطہ ہونے کی وجہ سے آپ کو قرنطینہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو علامات پر گہری نظر رکھنی چاہیے اور جو فرد قرنطینہ میں ہے اس سے قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ یہ ممکن ہے کہ ان کو COVID-19 ہو مگر ان کو اس کا معلوم نہ ہو۔ اگر آپ کے گھر میں کسی فرد کو COVID-19 ہو جاتا ہے تو آپ ممکنہ طور پر قریبی رابطہ ہوں گے اور آپ کو قرنطینہ کرنے کی ضرورت ہو گی۔

عمومی سوالات: علیحدگی

میں اپنی علیحدگی کی مدت ختم ہونے کی تاریخ کیسے معلوم کر سکتا ہوں؟

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں اور یا تو COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آیا ہے یا ٹیسٹ نہیں کروایا تو آپ اپنے گھر سے تباہر جا سکتے ہیں جب تمام درج ذیل باتیں پوری ہو جائیں:

- آپ کی علامات شروع ہوئے کم از کم 10 دن ہو چکے ہیں۔
- بخار کو کم کرنے والی ادویات استعمال کیے بغیر آپ کو پچھلے 24 گھنٹوں سے بخار نہیں ہوا ہے۔
- آپ کی بیماری میں مجموعی طور پر بہتری آئی ہے۔

اگر آپ میں کبھی بھی علامات نہیں تھیں لیکن ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو ٹیسٹ کروانے کی تاریخ سے 10 دن تک گھر میں رہیں۔

بنیادی صحت کے عوارض یا آپ کی بیماری کی نوعیت کے مطابق آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کے لیے طویل تر دورانیے کی علیحدگی تجویز کر سکتا ہے۔ نیز، آپ کا آجر مخصوص صنعتوں کے لیے NYS کے تقاضوں کے لحاظ سے، آپ سے مختلف دورانیے کے لیے کام سے دور رہنے کا تقاضا کر سکتا ہے۔

آپ کو علیحدگی کی مدت کے اختتام پر مزید متعدی نہیں سمجھا جاتا ہے۔ علیحدگی کو ختم کرنے کے لیے آپ کو ٹیسٹ کے منفی نتائج دکھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ COVID-19 کا دوبارہ ہو جانا ممکن ہے اس لیے یہ ضروری ہے کہ گھر سے باہر جسمانی فاصلہ رکھنا، چہرے پر نقاب پہننا، اور ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کرنا جاری رکھیں۔

اگر میرا COVID-19 کا ٹیسٹ منفی آتا ہے تو کیا مجھے پھر بھی علیحدگی میں چلے جانا ہو گا؟

اگر آپ کو علامات ہیں تو آپ کو اپنے ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران علیحدگی میں چلے جانا چاہیے۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کے نتیجے میں تصدیق ہو جاتی ہے کہ آپ کو COVID-19 ہے تو آپ کو مذکورہ بالا مکمل علیحدگی کی مدت پوری کرنی ہو گی۔ اگر اس بات کی ابھی تصدیق نہیں ہوئی کہ آپ کو COVID-19 ہے اور مالیکیولر تشخیصی ٹیسٹ کے ذریعے ہونے والے آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آتا ہے تو آپ اس صورت میں علیحدگی ختم کر سکتے ہیں کہ اگر پچھلے 24 گھنٹوں میں آپ بخار کو کم کرنے والی دوائیوں کے استعمال کے بغیر ہی بخار سے محفوظ رہے ہوں۔ اگر آپ کا اینٹیجین یا اینٹی باڈی ٹیسٹ منفی آتا ہے تو آپ کو علیحدگی کو جاری رکھنا ہو گا۔

COVID-19 کے ٹیسٹوں کی مختلف اقسام کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [COVID-19 کی ٹیسٹنگ: عمومی سوالات](#) ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کو ٹھیک طرح سے معلوم نہیں ہے کہ آپ نے کون سا والا ٹیسٹ کروایا ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے معلوم کریں۔

اگر مجھے پہلے COVID-19 ہوا تھا اور پھر سے ٹیسٹ مثبت آ جائے تو کیا مجھے پھر بھی علیحدگی میں رہنا ہو گا؟
اگر آپ کو پچھلے 3 ماہ میں COVID-19 کی تصدیق ہوئی تھی (مثبت تشخیصی ٹیسٹ) تو اگر آپ میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں لیکن ایک اور مرتبہ COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آ جائے تو آپ کو دوبارہ علیحدگی میں جانے کی ضرورت نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کئی لوگ جن کو COVID-19 رہا تھا، ان کا انفیکشن کے بعد بھی کئی ہفتوں یا مہینوں تک ٹیسٹ مثبت آتا رہتا ہے، لیکن وہ اب متعدی نہیں ہوتے۔ تاہم، اگر آپ میں COVID-19 سے صحت یاب ہونے کے بعد علامات پیدا ہوتی ہیں تو آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کرنا چاہئے۔ COVID-19 کا دوبارہ ہو جانا ممکن ہے۔

اگر مجھے COVID-19 کی ویکسین لگ چکی ہے تو کیا مجھے پھر بھی علیحدگی اختیار کرنا ہو گا؟
جی ہاں۔ اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوں تو آپ کو تشخیصی ٹیسٹ کروانا چاہیے اور لازماً علیحدگی میں چلے جانا چاہیے۔

اگر مجھ میں علامات ظاہر ہوں یا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آ جائے تو کیا مجھے طبی نگہداشت حاصل کرنا چاہیے؟
آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کر کے ان کو یہ بتانا چاہیے کہ آپ میں علامات ظاہر ہوئی ہیں یا آپ کا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔ یہ خاص طور پر تب اہم ہے اگر آپ عمر رسیدہ بالغ فرد ہیں، حاملہ ہیں یا صحت کے ان عارضوں کا شکار ہیں جو آپ کو COVID-19 کی شدید بیماری کے زیادہ خطرے سے دوچار کرتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو ٹیلیفون یا ٹیلی میڈیسن کا استعمال کریں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دقت ہو یا کوئی دوسری طبی ہنگامی صورتحال درپیش ہو تو 911 پر کال کریں یا کسی قریبی ہسپتال چلے جائیں۔

COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے کے زیادہ خطرے سے دوچار افراد جن کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو ایک خلویہ اینٹی باڈی طریقہ علاج کے لیے اہل ہو سکتے ہیں۔ ایک خلویہ اینٹی باڈی طریقہ علاج آپ کے جسم میں وائرس کی سطح کو کم کر سکتا ہے، علامات میں کمی لا سکتا ہے اور ہسپتال کا چکر لگنے سے بچنے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ COVID-19 کی علامات شروع ہونے کے بعد جلد کر دیا جائے تو سب سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے، لہذا یہ اہم ہے کہ فوری طور پر ٹیسٹ کروا کر نگہداشت حاصل کر لی جائے۔ مزید معلومات کے لیے، بشمول علاج کہاں سے کروانا ہے، "[Monoclonal Antibody Treatment for COVID-19](#)" کا مونوکلونل اینٹی باڈی طریقہ علاج) ملاحظہ کریں۔

اگر میرا کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا صحت کا بیمہ نہ ہو تو اس صورت میں کیا کرنا چاہیے؟
اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ضرورت ہو تو NYC Health + Hospitals ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر، نیو یارک کے تمام باشندوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ مزید معلومات اور نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے nychealthandhospitals.org ملاحظہ کریں یا 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔ متعدد NYC Health + Hospitals کے بیرونی مریضوں کے شعبہ میں ایک خلویہ اینٹی باڈی طریقہ علاج فراہم کیا جاتا ہے۔

قرنطینہ اور علیحدگی میں جانے کا محفوظ طریقہ

علیحدگی یا قرنطینہ کے دوران میں اپنی صحت پر کس طرح نظر رکھوں؟
آپ کو روزانہ دو بار اپنا درجہ حرارت چیک کرنا چاہیے اور سانس لینے میں دقت، کھانسی، اور سونگھنے یا چکھنے کی حس میں کمی جیسی علامات کی نگرانی کرنی چاہیے۔ اگر آپ کے پاس انگلی پر لگا کر استعمال کرنے والا آکسیجن میٹر (نبض والا آکسیمیٹر) ہے تو آپ اس کو بھی استعمال کر سکتے ہیں (ہدایات [یہاں پر](#) ملاحظہ کریں)۔ اگر آپ نے پہلے COVID-19 کا ٹیسٹ نہیں کروایا ہے تو ٹیسٹ کروائیں۔

اگر آپ میں علامات پیدا ہو جاتی ہیں یا اگر آپ کی علامات بگڑ جاتی ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔ اگر کوئی طبی ہنگامہ صورتحال ہو تو 911 پر کال کریں یا کسی قریبی ہسپتال میں چلے جائیں۔

قرنطینہ یا علیحدہ رہنے کے دوران میں اپنے گھرانے کے دیگر افراد کے تحفظ کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

- **جسمانی فاصلہ قائم کریں۔** دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔ ممکن ہو تو علیحدہ کمرے میں رہیں۔ اگر آپ کسی کے ساتھ ایک ہی بیڈ پر سوتے ہیں تو سر ایک دوسرے کے پیروں کی جانب رکھیں یا کوئی ایک صوفے پر سوئے۔ جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے کے مطابق نشستوں اور دیگر فرنیچر کی جگہ تبدیل کر دیں۔ بیمار لوگوں کو دوسروں سے الگ رکھیں خاص طور پر ان لوگوں سے جن کو شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے۔ اپنے گھر ملاقاتیوں کا آنا بند کر دیں۔
- **خود کو ڈھانپیں۔** تمام وقت چہرے پر نقاب پہن کر رکھیں سوائے اس وقت کے جب آپ کسی علیحدہ کمرے میں تنہا ہوں؛ آپ کو پالتو جانوروں کے قریب موجودگی کے وقت بھی چہرے پر نقاب پہن کر رکھنا چاہیے۔ دیگر اہل خانہ کو بھی اس وقت چہرے پر نقاب پہننا چاہیے جب وہ اور آپ ایک کمرے میں ہوں۔
- **صفائی برقرار رکھیں۔** استعمال کے فوری بعد ٹشوز کو کوڑے میں پھینک دیں۔ اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں، خاص طور پر کھانسنے یا چھینکنے کے بعد۔ اگر آپ ہاتھ دھو نہیں پاتے ہیں تو الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ جن سطحوں کو آپ چھوتے ہیں جیسے کاؤنٹرز، دروازوں کے ہینڈل، بجلی کے سوئچ، نلکوں کے ہینڈل، فون اور ریموٹ کنٹرول، ان کو گھریلو صفائی والے اسپرے یا وائپس کے ساتھ بار بار صاف کریں۔ تولیوں، کمبلوں، چادروں اور کپڑوں کو اپنے معمول کے ڈٹرجنٹ سے گرم ترین ممکن سیٹنگ پر دھوئیں اور مکمل طور پر خشک کریں۔ اپنے گلاس، پلیٹیں یا کھانے کے برتن دوسروں کو استعمال کے لیے مت دیں اور ان کو ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد دھوئیں۔ ایک ہی برتن میں مل کر کھانا مت کھائیں۔
- **Take Care بوٹل میں قیام کریں۔** NYC Test & Trace Corps اس بات کو یقینی بنائے گا کہ جس کا بھی COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آئے وہ اور ان کے قریبی رابطوں کو باحفاظت طور پر کسی بوٹل میں مفت یا گھر پر علیحدگی اختیار کرنے کے لیے درکار وسائل دستیاب ہوں تاکہ وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملے۔ NYC Test & Trace Corps کے کنٹیکٹ ٹریسرز بوٹل پروگرام سے رابطہ کروا سکتے ہیں یا پھر کوئی بھی کمرہ بُک کروانے کے لیے 212-268-4319 پر کال کر سکتا ہے۔ Take Care بوٹل کے متعلق مزید معلومات کے لیے nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care ملاحظہ کریں۔

اگر قرنطینہ یا علیحدگی کے دوران مجھے ضروری طبی نگہداشت یا سودا سلف لانے کے لیے گھر سے باہر نکلنا پڑ جائے تو اس صورت میں کیا کرنا ہو گا؟

اگر آپ کو گھر سے باہر جانا پڑ جائے تو:

- چہرے پر نقاب پہنیں اور دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں۔
- باہر جانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور جب باہر ہوں تو الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- جتنا ممکن ہو سکے دوسرے لوگوں سے دور رہیں — اگر ممکن ہو تو پیدل چلیں اور پرہجوم اسٹورز یا ٹرانسپورٹیشن میں داخل مت ہوں۔

کیا مجھے علیحدگی یا قرنطینہ کے لیے کام سے رخصت بمعہ تنخواہ مل سکتی ہے؟

اپنے آجر سے ان کی چھٹیوں کی پالیسی کے بارے میں سوالات کے لیے رابطہ کریں۔ آپ NYS رخصت برائے خاندان بمعہ تنخواہ کے ایکٹ کے تحت رخصت بمعہ تنخواہ کے اہل ہو سکتے ہیں، جو کہ قرنطینہ اور علیحدگی، بشمول اس نابالغ بچے کی نگہداشت کے لیے گھر رہنے پر لاگو ہوتا ہے جس کو علیحدگی یا قرنطینہ میں رہنے کی ضرورت ہو۔ مزید معلومات کے لیے paidfamilyleave.ny.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔

اضافی وسائل:

- COVID-19 کے بارے میں معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus اور cdc.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں معلومات کے لیے nyc.gov/covidvaccine ملاحظہ کریں۔
- ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں۔ بہت سی سائٹس ٹیسٹنگ کی مفت سہولت پیش کرتی ہیں۔
- نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے 844-692-4692 پر کال کریں۔

- COVID-19 ہوٹل بُک کرنے کے لیے [Take Care](#) (خیال رکھیں) ملاحظہ کریں یا 212-268-4319 پر کال کریں۔
- اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو **311** یا 212-268-4319 پر کال کریں۔

4.21.21

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