

فلو کے اس موسم کے دوران،
COVID-19 اور فلو کے درمیان فرق
کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ٹیسٹنگ
اس بات کا تعین کرنے میں مدد کر
سکتی ہے کہ آپ کی بیماری کی وجہ
فلو ہے یا **COVID-19**۔

کیا یہ فلو ہے یا **COVID-19**؟

اپنے آپ کو فلو سے بچانے کا بہترین طریقہ فلو کی ویکسین کا ٹیکہ لگوانا ہے۔ مزید
معلومات یا اپنا فلو کی ویکسین کا ٹیکہ لگوانے کے لیے مقام تلاش کرنے کے لیے،
[nyc.gov/flu](https://www.nyc.gov/flu) ملاحظہ کریں، 311 پر کال کریں یا 877-877 پر "flu" (فلو) لکھ کر بھیجیں۔
COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

فلو اور COVID-19 کی کیا علامات ہوتی ہیں؟

فلو اور COVID-19 دونوں مختلف وائرسوں کی وجہ سے ہوتے ہیں، لیکن ان کی علامات ایک جیسی ہو سکتی ہیں۔ فلو اور
COVID-19 دونوں کی علامات میں بخار یا سردی لگنا، کھانسی، سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشواری، تھکاوٹ، پٹھوں یا جسم
میں درد، سر درد، گلے کی سوزش، جکڑن یا ناک بہنا، متلی یا الٹی، اور اسپہال شامل ہیں۔ COVID-19 چکھنے یا سونگھنے کی
حس کے کھو جانے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ دونوں انفیکشنز نمونیہ، دیگر شدید پیچیدگیوں، اسپتال میں داخلے یا موت کا
باعث بن سکتی ہیں۔

فلو اور COVID-19 دونوں کی علامات زد میں آنے کے تھوڑی دیر بعد ہی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ تاہم، کسی بھی شخص میں COVID-19
کی علامات نمودار ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ COVID-19 کی علامات COVID-19 کی زد میں آنے کے بعد دو سے 14 دن
میں ظاہر ہو سکتی ہیں، جبکہ فلو کی علامات زد میں آنے کے بعد ایک سے چار دن میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

فلو اور COVID-19 کس طرح پھیلتے ہیں؟

یہ دونوں ایسے لوگوں میں پھیلتے ہیں جو کسی ایسے شخص سے قریبی رابطے میں ہیں (لگ بھگ 6 فٹ کے اندر) جو
اس بیماری میں مبتلا ہے، اور چھوٹی بوندوں کے ذریعے جن کا اس وقت چھڑکاؤ ہوتا ہے جب کوئی شخص کھانستا،
چھینکتا، گاتا یا بات کرتا ہے۔

وہ لوگ جن کو علامات درپیش نہیں ہیں وہ فلو اور COVID-19 دونوں پھیلا سکتے ہیں۔

یہ ممکن ہے کہ لوگوں کو وائرس کی موجودگی والی سطح کو چھونے کے بعد اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھو لینے
سے فلو یا COVID-19 ہو جائے۔ اگرچہ یہ وائرس کے پھیلاؤ کا اہم طریقہ نہیں سمجھا جاتا، اسی وجہ سے صابن اور پانی
سے بار بار ہاتھ دھونا ضروری ہے۔

فلو سے شدید بیماری کا خطرہ کس کو ہے؟

بڑے عمر رسیدہ افراد، صحت کے عوارض کے حامل افراد اور حاملہ افراد کو فلو اور COVID-19 دونوں سے شدید بیماری کا
خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔

5 سال سے کم عمر بچوں کو COVID-19 کی نسبت فلو سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم، نوزائیدہ بچوں اور صحت
کے عوارض کے حامل بچوں کو فلو اور COVID-19 دونوں سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

میں اپنے آپ کو فلو اور COVID-19 سے کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

نیو یارک کے تمام باشندوں کو فلو کی ویکسین کا ٹیکہ لگوانا چاہیے، خصوصاً 5 سال سے کم عمر کے بچے، 50 سال سے زیادہ عمر کے بڑے، لوگ جو حاملہ ہیں یا شاید حاملہ ہو سکتے ہیں، یا دمہ، ذیابیطس، دل کی بیماری یا HIV جیسے طبی عوارض کے حامل افراد۔ فلو کی ویکسین کا ٹیکہ محفوظ ہے، جلدی سے لگ جاتا ہے اور Medicaid سمیت صحت کے بیشتر بیمہ منصوبوں میں شامل ہوتا ہے۔

فلو کی ویکسین کا ٹیکہ COVID-19 سے تحفظ فراہم نہیں کرتا۔ COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہمارے چار اہم اقدامات پر عمل پیرا رہنا ضروری ہے۔

اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں: اگر آپ بیمار ہیں تو ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا) یا دیگر ضروری کاموں کے لیے باہر جانے کے علاوہ، گھر پر ہی رہیں۔

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

چہرے پر نقاب پہنیں: اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ آپ علامات کے بغیر بھی متعدی ہو سکتے ہیں اور اس وقت بیماری پھیلا سکتے ہیں جب آپ کھانستے، چھینکتے یا بات کرتے ہیں۔ چہرے کے نقاب COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد دیتے 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۔

میں فلو کی ویکسین کا ٹیکہ کہاں سے لے سکتا ہوں؟

فلو کی ویکسین کا ٹیکہ نیو یارک سٹی (NYC) بھر میں بہت سے مقامات پر کم یا بلا خرچ صحت دستیاب ہے۔ اپنے باقاعدہ نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا اپنی مقامی فارمیسی سے رجوع کریں۔ مزید معلومات یا اپنا فلو کی ویکسین کا ٹیکہ لینے کا مقام تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/flu ملاحظہ کریں، 311 پر کال کریں یا 877-877 پر "flu" (فلو) لکھ کر بھیجیں۔

اگر مجھے فلو یا COVID-19 کی علامات درپیش ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

گھر پر رہیں! ٹیسٹ کروانے اور دیگر ضروری طبی نگہداشت حاصل کرنے یا بنیادی ضروریات جیسے کہ گروسری، اگر کوئی اور یہ آپ کے لیے نہیں لا سکتا، حاصل کرنے کے لیے جانے کے علاوہ، گھر سے باہر مت نکلیں۔ کام پر نہ جائیں، چاہے آپ ایک ضروری کارکن ہیں۔

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رجوع کریں! اگر آپ کو علامات درپیش ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں، خاص طور پر اگر آپ ضعیف ہیں، حاملہ ہیں یا صحت کا ایسا عارضہ لاحق ہے جس کی وجہ سے آپ کو شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے۔ آپ بیماری اور پیچیدگیوں کی شدت کو کم کرنے کے لیے فلو کی اینٹی وائرل ادویات کے ذریعے جلد علاج کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو 311 یا 844-692-4692 پر کال کریں۔ آپ اپنی ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر، NYC میں نگہداشت حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری، مستقل تیز بخار، یا کچھ کھا یا پی کر متلی کا سامنا ہو تو فوری 911 پر کال کریں۔

ٹیسٹ کروائیں! اگر آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ COVID-19 کے ٹیسٹ کی سہولت فراہم نہیں کرتا تو اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کی سائٹ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔ بہت سی سائٹس مفت ٹیسٹنگ کی سہولت فراہم کرتی ہیں۔