

## نیو یارک کے باشندے، گھر میں رہیں: آپ کو اب COVID-19 کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

نیو یارک سٹی میں COVID-19 (کورونا وائرس کی بیماری 2019) کی بڑے پیمانے پر کمیونٹی میں منتقلی واقع ہو رہی ہے۔ COVID-19 ایک تنفسی مرض (جو سانس لینے پر اثر انداز ہوتا ہے) ہے جو نئے کورونا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ علامات میں معتدل علامات جیسے کہ گلے میں خراش سے لے کر سنجیدہ نوعیت کی علامات جیسے کہ نمونیا شامل ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کو اپنی علامات کے لیے طبی توجہ کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ ہم سب مل کر پھیلاؤ کو آہستہ کر سکتے ہیں اور شدید بیماری کے زیادہ خطرے میں مبتلا افراد اور اپنے نگہداشت صحت کے کارکنوں کو محفوظ کر سکتے ہیں۔

**کمیونٹی میں منتقلی کا مطلب ہے کہ COVID-19 اس وقت NYC میں گردش کر رہا ہے اور ہمیں اس صورتحال کو ایسے لینا ہے کہ ہم تمام زد میں ہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر ہی رہیں۔** نیویارک کے تمام باشندوں کو اس وقت اپنی صحت کی احتیاط سے نگرانی کرنی چاہیے۔ نگہداشت صحت صرف اس وقت حاصل کرنے کی کوشش کریں جب آپ شدید بیمار ہوں۔ ہمیں یقینی بنانا ہے کہ اگر ضرورت ہو تو شدید بیمار لوگ اسپتال یا انتہائی نگہداشت کی یونٹ میں رہ سکیں گے۔ اگر آپ بیمار نہیں بھی ہیں تو بھی جتنا ہو سکے گھر پر رہیں: گھر سے کام کریں، گھر سے پڑھیں اور تمام غیر ضروری میل جول اور تقریبات سے پرہیز کریں۔

### COVID-19 کیسے پھیلتا ہے؟

- یہ وائرس متاثرہ شخص کے کھانسنے یا چھینکنے سے ان لوگوں میں پھیل سکتا ہے جو متاثرہ شخص کے ساتھ قریبی رابطے (تقریباً 6 فٹ کے اندر) میں ہیں۔
- یہ وائرس ان لوگوں کے درمیان پھیل رہا ہے جن کا سفر یا کسی دوسرے مثبت کیس کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے۔
- سائنسدانوں میں اس حوالے سے اختلاف ہے کہ COVID-19 سطحوں پر کتنا عرصہ زندہ رہتا ہے، لیکن یہ ان سطحوں پر زندہ رہ سکتا ہے جن کو لوگ اکثر چھوتے ہیں۔ یہ وائرس پھیل سکتا ہے جب کوئی ان دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھوتا ہے۔
- صحت عامہ کے افسران ابھی بھی COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کے بارے میں مزید جان رہے ہیں، لیکن یہ مانا جا رہا ہے کہ اس بات کا قوی امکان ہے کہ جن لوگوں کو علامات (کھانسی اور چھینکنا) کا سامنا ہے وہ وائرس دوسروں تک منتقل کر سکتے ہیں۔

### COVID-19 سے سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

- 50 سال سے زائد عمر کے افراد یا وہ لوگ جن کو صحت کے دیگر مسائل، بشمول پھپھڑوں کا شدید مرض، دل کی بیماری، ذیابیطس، کینسر یا کمزور نظام مامونیت کا سامنا ہے، ان کو شدید بیماری کا سب سے زیادہ خطرہ ہے۔
- اس شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہنے والے لوگ، جس کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے، ان لوگوں کو بھی زیادہ خطرہ ہے۔ اس میں ایک ہی گھر میں رہنے والے لوگ، نگران جو اس گھر میں کام کرتے ہیں یا جنسی پارٹنر شامل ہیں۔

### COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟

- عام طور پر بتائی گئی علامات میں شامل ہیں:
  - بخار (100.4 ڈگری فارن ہائیٹ یا 38 ڈگری سیلسیئس سے زیادہ درجہ حرارت)
  - کھانسی
  - سانس پھولنا (سانس لینے میں دشواری)
  - گلے میں خراش
- اگر آپ کو ان میں سے کسی بھی علامت کا سامنا ہے، اور وہ دمہ یا ایفیسیمیا جیسے کسی پہلے سے درپیش صحت کے مسائل کی وجہ سے نہیں ہے، تو ممکن ہے آپ کو COVID-19 ہو اور آپ کو گھر رہنا چاہیے۔

## COVID-19 کی جانچ کس کو کروانی چاہیے؟

- جانچ صرف ان لوگوں کے لیے استعمال کرنی چاہیے جن کو نمونہ جیسی شدید بیماری کی وجہ سے اسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ صحت عامہ کے افسران کو محفوظ رکھتا ہے اور علاج کے اختیارات پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔
- اس مرحلے پر، اگر آپ کو علامات کا سامنا ہے تو فرض کر لیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔ بہتر ہونے کے لیے جو کچھ بھی ڈاکٹر آپ کو کرنے کو کہتا ہے، ایک مثبت جانچ اس کی تجاویز کو تبدیل نہیں کرے گی۔ سب سے بہترین لائحہ عمل گھر پر رہنا ہے۔
- اگر آپ صرف معتدل طور پر بیمار ہیں، آپ گھر پر رہ کر نیویارک کے کسی اور باشندے کی زندگی بچا سکتے ہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ نگہداشت صحت کے وسائل ان لوگوں کے لیے دستیاب رہیں جن کو ان کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ گھر میں رہ کر دوسروں کا خیال رکھیں۔

## اگر میں COVID-19 کی علامات کے ساتھ بیمار ہو جاتا ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- اگر آپ کو ہلکی سے لے کر معتدل تک علامات ہیں تو گھر پر رہیں۔ آپ کو طبی نگہداشت یا جانچ کروانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ گھر میں رہ کر، آپ دوسروں میں منتقلی کا امکان کم کرتے ہیں، بشمول طبی نگہداشت کے کارکنان کے جن کی شدید بیمار لوگوں کی نگہداشت کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔
- اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے یا آپ کو شدید طبی مسائل کا سامنا ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ شاید وہ آپ کی زیادہ قریب سے نگرانی کرنا چاہیں۔
- اگر تین سے چار دنوں کے بعد آپ کی علامات ختم نہیں ہوتیں یا مزید خراب ہو جاتی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- اپنی علامات کے ظاہر ہونے کے بعد سے کم از کم سات دنوں تک گھر پر رہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ بخار کم کرنے والی ادویات جیسے کہ Tylenol اور آئی بروفن کے استعمال کے بغیر تین دن تک بخار سے محفوظ رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اپنے معمولات زندگی پر واپس جانے سے پہلے یقینی بنائیں کہ آپ کی کھانسی اور گلے کی خراش میں بہتری ہے۔ اگر آپ کو بخار بالکل نہیں ہوا تو اپنی علامات میں بہتری آنے کے بعد کم از کم تین دن تک گھر پر ہی رہیں۔
- اگر آپ ڈاکٹر کو ملنے باہر جاتے ہیں تو چہرے پر ماسک پہنیں اگر یہ دستیاب ہے۔
- اگر آپ کو شدید علامات کا سامنا ہے، جیسے کہ سانس لینے میں دقت اور بہت تیز بخار، تو شعبہ ایمرجنسی میں جائیں۔ اگر آپ کو فوری طور پر مدد کی ضرورت ہو تو 911 پر کال کریں۔

## اگر میں گھر میں بیمار ہو جاتا ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟ فرض کریں کہ آپ کو COVID-19 ہے!

- طبی نگہداشت حاصل کرنے یا دیگر ضروریات جیسے کہ گروسری کا سامان لینے کے علاوہ کسی اور وجہ سے گھر سے باہر مت نکلیں۔
- اسکول یا کام پر مت جائیں۔
- عوامی ٹرانسپورٹ مت استعمال کریں۔ اشتراک والی گاڑیاں یا ٹیکسی مت استعمال کریں۔
- اپنے آپ کو دیگر گھر والوں سے جتنا زیادہ ممکن ہو سکے، الگ کریں۔ مختلف کمرے میں رہیں۔ اگر ممکن ہو تو الگ باتھ روم استعمال کریں۔ اگر آپ باتھ روم کا اشتراک کرتے ہیں تو ہر بار استعمال کے بعد کثرت سے چھوئی جانے والی جگہوں کی جراثیم کشی کریں۔
- اگر دوسروں کے ساتھ کسی جگہ موجود ہونے کی ضرورت ہو تو، اگر دستیاب ہو، ماسک پہنیں۔
- اپنے ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔
- کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنی چھینک یا کھانسی کو ڈھانپنے کے لیے مت استعمال کریں۔ ٹشو کو فوری باہر پھینک دیں اور اس کے بعد ہاتھ دھوئیں۔
- اکثر چھوئی جانے والی جگہوں جیسے کہ کاؤنٹر، دروازے کے دستے، باتھ روم کے حصے اور فون، کو صاف کریں۔ ان کو ہر استعمال کے بعد یا کم از کم روزانہ ایک بار صاف کریں۔ گھر کا صفائی والا اسپرے یا صفائی والا کپڑا استعمال کریں۔
- اپنی ذاتی گھریلو اشیا جیسے کہ عینک، کپ، کھانے کے برتن اور تولیوں کا اشتراک مت کریں۔
- اپنے گھر ملاقاتیوں کا آنا بند کریں۔

**مجھے COVID-19 ہو جانے کی تصدیق ہوئی تھی یا میں بیمار تھا اور شاید مجھے COVID-19 تھا۔ مجھے کتنا عرصہ گھر پر ہی رہنا ہو گا؟**

- اگر آپ کو COVID-19 تھا یا شاید رہا ہو گا، اپنی علامات کے نظر آنے کے بعد سے سات دن تک گھر رہیں، اور بخار کم کرنے والی ادویات جیسے کہ Tylenol اور آئی بروفن کے استعمال کے بغیر آپ کا بخار ختم ہو گیا ہے، اور آپ کی کھانسی یا گلے کی خراش میں بہتری آئی ہے، تو اس کے بعد تین دن تک گھر رہیں۔
- اگر آپ کو بخار بالکل نہیں ہوا تو اپنی علامات میں بہتری آنے کے بعد سے کم از کم تین دن تک گھر پر ہی رہیں۔

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

- تمام غیر ضروری تقریبات، سفر یا میل جول سے پرہیز کریں۔ جتنا ہو سکے گھر پر ہی رہیں۔
- ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔
- کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال مت کریں۔
- ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
- ہاتھوں سے مصافحہ مت کریں۔ اس کی بجائے، ہاتھ ہلائیں یا کہنیاں ٹکرائیں۔
- نزلہ اور زکام کی علامات کے حوالے سے اپنی نگرانی معمول سے زیادہ کریں۔
- اپنے اور دوسروں کے درمیان زیادہ ذاتی فاصلہ اپنائیں۔ اسے سماجی طور پر فاصلہ رکھنا کہا جاتا ہے۔

**میں سماجی (مادی) فاصلہ کیسے رکھ سکتا ہوں؟**

- جتنا ہو سکے گھر پر ہی رہیں۔
- اپنے اور دوسروں کے درمیان زیادہ ذاتی فاصلہ اپنائیں۔
- جب بھی ممکن ہو، اپنے اور دوسروں کے درمیان 6 feet کا فاصلہ رکھیں۔
- بڑے ہجوم کی صورت میں مت اکٹھے ہوں۔
- اگر ممکن ہو تو گھر سے ہی کام کریں۔
- تمام غیر ضروری سفر سے پرہیز کریں۔
- تمام غیر ضروری سماجی روابط سے پرہیز کریں۔

**میں نیویارک کے دیگر باشندوں کی مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟**

- اگر آپ بیمار محسوس کریں تو گھر پر ہی رہیں۔
- اگر آپ بیمار محسوس نہیں کر رہے ہیں، تو جتنا زیادہ ہو سکے گھر پر ہی رہیں اور سماجی (مادی) فاصلہ رکھیں۔
- COVID-19 کی جانچ کروانے کی کوشش صرف تب کریں جب آپ بیمار ہوں اور تین سے چار دن تک بہتری نہ آئی ہو۔ اگر آپ کو ہلکی یا معتدل علامات کا سامنا ہے تو نگہداشت صحت حاصل کرنے کی کوشش مت کریں۔ اس سے نیو یارک کے زیادہ بیمار باشندوں کو اس نگہداشت تک رسائی مل سکے گی جو ان کو درکار ہے۔
- چہرے کے ماسک کی ذخیرہ اندوزی مت کریں۔ ہمارے نگہداشت صحت فراہم کنندگان کو صحت مند رہنے اور شدید بیمار لوگوں کو نگہداشت فراہم کرنے کے لیے چہرے کے ماسک کی ضرورت ہوتی ہے۔

**مزید معلومات اور مدد کے لیے:**

- فوری تازہ معلومات کے لیے، 692-692 پر "COVID" ٹیکسٹ کریں۔ میسیج اور ڈیٹا کی قیمت لاگو ہو سکتی ہے۔
- مزید وسائل اور معلومات کے لیے [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) ملاحظہ کریں۔
- اگر آپ کو فراہم کنندہ درکار ہے، تو NYC ہیلتھ اینڈ ہاسپٹلز نیو یارک کے تمام باشندوں کو ترک وطن یا بیمہ کی حیثیت، یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔ (844-692-4692) NYC-4NYC یا 844-311 پر کال کریں۔
- اگر آپ بے چینی، ذہنی دباؤ یا جذباتی محسوس کر رہے ہیں تو NYC Well (NYC ویل)، جو کہ سٹی کی رازدارانہ ہیلپ لائن ہے، پر تربیت یافتہ صلاح کاران سے رابطہ کریں۔ (888-692-9355) NYC-WELL (888) پر کال یا 65173 پر "WELL" ٹیکسٹ کریں۔ یا [nyc.gov/nycwel](http://nyc.gov/nycwel) پر آن لائن چیٹ کریں۔