

COVID-19 صحت عامہ کی ایمرجنسی کے دوران گھر سے باہر کھانا محفوظ طریقے سے کس طرح کھایا جائے؟

ہماری کمیونٹیوں میں COVID-19 کا پھیلاؤ جاری ہے اور جب بھی آپ گھر سے باہر دوسروں کے ساتھ اکٹھے ہوتے ہیں تو اس کے خطرات ہوتے ہیں۔ اب جبکہ ہم گھر سے باہر کھانے کی طرح کی سرگرمیوں کو طرف لوٹنا شروع کر رہے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ ہم COVID-19 کی منتقلی کے روک تھام کے لیے اقدامات کرتے رہیں۔

کچھ منٹ لے کر سوچیں کہ اپنے آپ کو، کھانا کھانے آئے ہوئے لوگوں کو، اور ریستوران کے عملے کو محفوظ رکھتے ہوئے گھر سے باہر محفوظ طریقے سے کھانا کیسے کھایا جا سکتا ہے۔ NYC کے ریستورانوں کی معاونت کریں - لیکن ایسا محفوظ طریقے سے کریں!

اگر آپ گھر سے باہر کھانا کھانے کا ارادہ کر رہے ہیں تو COVID-19 پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ان نکات پر عمل کریں:

- **اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے یا آپ کو COVID-19 کی پیچیدگیاں پیدا ہونے کے زیادہ خطرے کا سامنا ہے تو گھر میں ہی رہیں۔** اگر بیماری کے ساتھ آپ باہر جاتے ہیں تو آپ کی وجہ سے دوسروں کے بیمار ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو صحت کا کوئی بنیادی مسئلہ درپیش ہے، یا آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے تو اپنی حفاظت کے لیے گھر میں ہی رہنے پر غور کریں۔
- **اپنے انتظار کرنے کے وقت کو محدود کریں۔** پہلے سے ہی بکنگ کروا لیں، جانے سے پہلے آن لائن مینو کو دیکھ لیں، یا اپنی ٹیبل کا انتظار کرتے ہوئے آرڈر دے دیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا زد میں آنے کا موقع کم ہو جائے گا۔
- **جب آپ ابھی کچھ کھا یا پی نہیں رہے تو سارا وقت چہرے پر نقاب پہننے رکھیں۔** یاد رکھیں کہ آپ COVID-19 تب بھی پھیلا سکتے ہیں جب آپ کو کوئی علامات درپیش نہ ہوں۔ چہرے پر نقاب پہننے سے آپ کے ارد گرد کے لوگوں کو تحفظ ملتا ہے۔ ایسے افراد جو چہرے پر نقاب کو طبی طور پر برداشت نہیں کر سکتے اور 2 سال یا اس سے کم عمر کے بچوں کو چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت نہیں ہے۔
- **اپنا فاصلہ قائم رکھیں!** جتنا ممکن ہو سکے، کھانا کھانے آئے افراد جو آپ کی پارٹی میں نہیں ہیں، ان سے اور ریستوران کے عملے سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں۔ بیٹھنے یا ریست روم میں جانے کا انتظار کرتے وقت فاصلہ برقرار رکھنے کا خیال رکھیں۔
- **ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں۔** ریستوران میں داخل ہوتے وقت، کھانا کھانے سے پہلے اور ریستوران سے نکلنے کے بعد ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ ریست روم استعمال کرتے وقت کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

اپنے گاہکوں کے لیے خطرہ کم کرنے کے لیے ریستوران بھی تبدیلیاں لائیں گے۔ ان میں شامل ہیں:

- **عملے کی شفٹ کے آغاز سے قبل ان کی COVID-19 کی علامات کے حوالے سے اسکریننگ کرنا اور بیمار ہونے پر انہیں گھر بھیجنا۔**
- **اس بات کو یقینی بنانا کہ عملہ کھانا کھانے کے لیے آنے والوں اور ساتھی عملے کے تحفظ کے لیے چہرے پر نقاب پہنتا ہے۔**
- **کھانے کی میزوں کو فاصلہ رکھ کر ترتیب دینا تاکہ کھانا کھانے والی پارٹیوں کے درمیان کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رہے۔**
- **یہ یقینی بنانے کے لیے کہ لوگ اپنے درمیان 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں، تنگ اور ایسی جگہوں پر جہاں قطار بنائی جاتی ہے (جیسے ہاتھ روم)، وہاں ٹیپ، نشان اور دیگر مارکر لگا کر جسمانی فاصلہ رکھنے کو فروغ دینا۔**
- **گاہکوں کے آنے جانے اور استعمال کی جگہ پر ہینڈ سینیٹائزر رکھنا، جیسے کہ داخلی راستے اور کیش رجسٹر۔**
- **اکثر چھوٹی جانے والی جگہوں کی زیادہ صفائی کرنا، جیسے کہ نلکے، دروازوں کے دستے اور کاؤنٹرز۔**

COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

6.21.20

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