

## COVID-19: مجالس میں محفوظ میل جول کے بارے میں نکات

اب جبکہ نیو یارک سٹی مرحلہ وار دوبارہ کھلنا شروع ہو رہا ہے، یہ ضروری ہے کہ ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزارتے ہوئے محفوظ رہنے کے لیے حکمت عملی مرتب کی جائے۔ ہم COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے اپنی روزمرہ کی زندگی میں تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔

### COVID-19 کی منتقلی کو روکنے کے لیے ان چار اہم اقدامات کو یاد رکھیں:

- اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں: اگر آپ بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں جب تک کہ آپ ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا) یا دیگر ضروری کاموں کے لیے گھر سے باہر نہ جانا پڑے۔
- 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 ہوسکتے 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۔

### محفوظ مجالس

- وبا کے حوالے سے ایک "سماجی حلقہ" بنائیں اور اس پر عمل کرتے رہیں: شخصی مجالس کو دوستوں یا خاندان کے ایک بنیادی گروپ تک محدود رکھنے کی کوشش کریں، چاہے آپ کسی بڑی مجلس میں شریک ہو رہے ہیں تو بھی، تاکہ اپنے قریبی گروپ سے باہر کے لوگوں کا سامنا کم سے کم کرنا پڑے۔
- اپنے خطرے کو جانیں: 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد یا بنیادی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کے ساتھ قریبی رابطوں سے گریز کریں۔
- بڑی مجالس سے پرہیز کریں: جتنا زیادہ لوگ ایک دوسرے کے قریب ہو کر اکٹھے ہوتے ہیں، پھیلاؤ کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔
- موسم سے لطف اندوز ہوں: جب آپ گھر کے اندر ملتے ہیں تو COVID-19 کے پھیلنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ خطرے کو مزید کم کرنے کے لیے باہر تازہ ہوا میں مجالس کا اہتمام کریں۔
- محفوظ طریقے سے عبادت کریں: اگر آپ کا عبادت خانہ دوبارہ کھل گیا ہے تو چہرے پر نقاب پہنیں، جام یا برتن شیئر نہ کریں اور ہاتھ ملانے اور گلے ملنے سمیت دوسروں سے قریبی رابطے سے گریز کریں — اس کی بجائے دور سے ہاتھ ہلائیں۔
- اپنی اشیا ساتھ لائیں (BYO): مشروبات کا اشتراک کرنا یا دوسروں کو کھانا پکڑانا وائرس پھیلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ اپنی کرسیاں یا پکنک کے کمبل ساتھ لانا آپ کو گروپ میں موجود دوسروں سے فاصلہ برقرار رکھنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔
- تخلیقی بنیں: ان کھیلوں کے بارے میں سوچیں جو فاصلہ رکھ کر کھیلے جاسکتے ہیں اور ان میں کوئی جسمانی رابطہ شامل نہیں ہوتا ہے، جیسے شراڈ کھیل۔

### محفوظ کھیل

- دوڑیں، پیدل چلیں، سائیکل چلائیں: یہ اکیلے یا دوسروں کے ساتھ کھیلنے کے لیے محفوظ کھیل ہیں۔ جب آپ دوسروں کے ساتھ کھیلیں تو کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں یا چہرے پر نقاب پہنیں۔
- ٹیم کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیلوں سے پرہیز کریں: ٹیم کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیلوں میں قریبی رابطہ ہوتا ہے اور یہ آپ کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔
- کھیل کھیلنے وقت ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں: ٹیم کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیلوں سے فریسی اور کیچ بہتر ہیں کیونکہ ان میں آپ محفوظ فاصلہ برقرار رکھ سکتے ہیں۔ کھیل سے پہلے اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھونا یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنا یاد رکھیں۔ کھیلنے ہوئے اپنے چہرے کو مت ہاتھ لگائیں۔

- دوسروں کے بارے میں کوئی رائے مت قائم کریں - دوسروں کو محفوظ رہنے کے بارے میں آگاہ کریں
- **محفوظ مجالس ممکن ہیں:** ہر ایک کو سماجی رابطے کی ضرورت ہوتی ہے، اور نیو یارک کے کچھ باشندوں کے پاس بیٹھنے کے لیے نجی بیرونی جگہ اور شہر سے باہر جانے کے لیے کار موجود ہے۔ اب جبکہ یہ شہر دوبارہ کھولا جا رہا ہے، مزید لوگ سماجی روابط بنائیں گے۔ ایسا محفوظ طریقے سے کرنے کے لیے ایک دوسرے کی مدد کریں، بجائے اس کے کہ لوگوں کے بارے میں شخصی طور پر رابطہ کرنے کے حوالے سے کوئی رائے قائم کی جائے۔
  - **شائستہ رہیں:** اچھے سلوک کی حمایت کریں۔ اگر آپ دیکھتے ہیں کہ کسی شخص نے چہرے پر نقاب نہیں پہن رکھا تو ناراض ہونے کی بجائے کچھ یوں بات کریں "براہ کرم کیا آپ میرے قریب چہرے پر نقاب پہن سکتے ہیں؟" اگر کوئی بہت قریب ہے تو شائستہ انداز میں ان سے کہیں "کیا آپ ہمیں کچھ جگہ دے سکتے ہیں؟"
  - **اگر آپ کو غیر محفوظ محسوس ہوتا ہے تو وہ جگہ چھوڑ دیں:** ایسی مجالس چھوڑ دیں جہاں لوگ آپ کو معقول جگہ نہیں دے رہے ہیں۔ **آپ ہجوم کی صورتحال پیدا ہونے کی اطلاع 311 پر دے سکتے ہیں۔**

### جانیں کہ آپ کے ٹیسٹ کے نتائج کا کیا مطلب ہے!

- مجالس میں شرکت کرنے کے بارے میں فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے **ٹیسٹ کے نتائج کا استعمال احتیاط کے ساتھ کریں۔ COVID-19 ٹیسٹوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اور نتائج کو کس طرح سمجھا جائے، یہ جاننے کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات) تلاش کریں۔**
- COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کے لیے مثبت اینٹی باڈی ٹیسٹ پہلے کبھی زد میں آنے ہونے کی نشاندہی کر سکتا ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ دوبارہ انفیکشن ہونے سے محفوظ ہیں۔
- **قبل ازیں مثبت تشخیصی ٹیسٹ (ناک کے سواب یا تھوک والا) کا مطلب ہے کہ آپ کو پہلے COVID-19 رہا ہے اور دوبارہ انفیکشن ہونے کا امکان کم ہو سکتا ہے۔ ہم نہیں جانتے کہ یہ تحفظ کتنا مضبوط ہے یا یہ کتنے عرصے تک برقرار رہتا ہے۔**
- ان ٹیسٹوں کے استعمال سے یہ فیصلہ کرنے کے حوالے سے محتاط رہیں کہ کس طرح اور کس کے ساتھ ملا جا اور وقت گزارا جا سکتا ہے۔

### ایک دوسرے کی حفاظت کریں

- اپنے دوستوں اور پڑوسیوں کا خیال رکھیں۔ ان لوگوں سے رابطہ کر کے ان کی خیریت پوچھتے رہیں جو زیادہ الگ تھلگ رہتے ہیں، بوڑھے ہیں اور صحت کے ایسے مسئلے کا سامنا کر رہے ہیں جس کی وجہ سے انہیں شدید COVID-19 بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ اگر آپ بیمار نہیں ہیں اور زیادہ خطرے میں نہیں ہیں تو ان کے لیے گھر کے ضروری کام کرنے کی پیشکش کریں اگر وہ خود گھر سے باہر نہیں جا سکتے ہیں۔
- **پھیلاؤ کو روکیں:** چاہے آپ COVID-19 سے بیمار ہونے کے حوالے سے پریشان نہیں ہیں تو بھی آپ زیادہ سے زیادہ گھر میں رہ کر اور اپنے گھر سے باہر چہرے پر نقاب پہن کر اپنی کمیونٹی کی حفاظت کر سکتے ہیں۔
- **ٹیسٹ کروائیں:** تمام پانچوں بوروز میں COVID-19 ٹیسٹنگ کے مقامات موجود ہیں۔ مزید معلومات اور ٹیسٹ کروانے کے مقامات تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں یا **311** پر کال کریں۔

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