

COVID-19: گاڑی چلانے کا کام کرنے والوں کے لیے عمومی رہنمائی

یہ دستاویز غیر ہنگامی طور پر گاڑیاں چلانے والوں کو اپنے آپ اور اپنے مسافروں کو محفوظ رکھنے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو آہستہ کرنے کے حوالے سے عمومی رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ مریضوں کے لیے نقل و حمل فراہم کرنے والے طبی سہولت کے ٹھیکیداروں کو اپنی کمپنی کے رہنما خطوط پر عمل کرنا چاہیے۔

COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے مندرجہ ذیل چار کلیدی اقدامات ذہن میں رکھیں:

- اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں۔
- اپنی صحت کی COVID-19 کی علامات کے حوالے سے زیادہ قریب سے نگرانی کریں، جیسے کھانسی، سانس لینے میں تکلیف یا سانس لینے میں دشواری، بخار، سردی لگنا، پٹھوں میں درد، گلے میں سوزش یا ذائقہ یا بو کی حس میں نئی کمی۔ یہ ایک مکمل فہرست نہیں ہے۔ دیگر کم عام علامات کی اطلاع بھی ملی ہے اور ان میں معدے اور آنت کے مسائل کی علامات، جیسے متلی، الٹی، اور اسہال شامل ہیں۔ ضعیف افراد الجھن یا ہوش و ہواس کھو جانے کا سامنا کر سکتے ہیں اور نادانستہ طور پر گر سکتے ہیں۔
- بنا کسی لاگت کے اپنا COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں۔ ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں۔
- اگر آپ کو COVID-19 تھا یا شاید ہوا ہو گا تو گھر پر ہی رہیں جب تک کہ مندرجہ ذیل تمام چیزیں واقع نہ ہو جائیں:
 - آپ کی علامات کو شروع ہوئے کم از کم 14 ہو چکے ہیں یا اگر علامات ظاہر نہیں ہوئی تھیں تو آپ کے پہلے مثبت ٹیسٹ کے بعد 14 دن ہو چکے ہیں
 - بخار کو کم کرنے والی ادویات جیسے Tylenol یا آئی بروفن استعمال کیے بغیر آپ کو پچھلے تین دن سے بخار نہیں ہوا ہے
 - آپ کی صحت میں مجموعی طور پر بہتری آئی ہے
- کچھ کارکنان جن کو COVID-19 تھا یا ہو سکتا ہے کہ انہیں یہ رہا ہو، انہیں نیویارک اسٹیٹ (NYS) کے تقاضوں کے مطابق کام پر واپس جانے کے لیے زیادہ انتظار کرنا پڑے گا۔

• جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں۔

- جب بھی ممکن ہو تو اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں۔
- جسمانی فاصلہ قائم کرنے کے لیے مسافروں کو پیچھے بیٹھنے کو کہیں۔ اگر گاڑی میں پارٹیشن ہو تو مسافروں کو لینے سے قبل اس پارٹیشن کو بند کر دیں۔ اگر گاڑی میں پارٹیشن نہیں ہے تو گاڑی کے اگلے اور پچھلے حصے کے درمیان پلاسٹک کی ایک واضح رکاوٹ لگانے پر غور کریں۔ رکاوٹ پیچھے والے شیشے سے دیکھنے پر اثر انداز نہیں ہونی چاہیے۔ Taxi and Limousine Commission (ٹیکسی اینڈ لیموزین کمیشن، TLC) کے تحت لائسنس یافتہ گاڑیوں کے لیے ڈرائیوروں کو پارٹیشن کی تنصیب کے سلسلے میں TLC کی ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔
- صرف وہی مسافر لے کر جائیں کریں جو ایک ہی پارٹی میں ہوں۔ گروپ کی صورت میں سواریوں (جن کو مشترکہ یا پولڈ سواریاں بھی کہا جاتا ہے) کی اجازت نہیں ہے (سوائے پیرا ٹرانزٹ گاڑیوں کے)۔
- باہر کی تازہ ہوا اند لانے کے لیے گاڑی کے وینٹ استعمال کریں اور کھڑکیوں کے شیشوں کو نیچے کریں۔ دوبارہ وہی ہوا گردش میں لانے کی آپشن استعمال کرنے سے گریز کریں۔

• چہرے پر نقاب پہنیں۔

- چہرے پر نقاب پہنیں۔ NYS کے ایگزیکٹو حکم نامے 202.18 کے تحت مسافروں کو لے جانے وقت ڈرائیوروں کو چہرے پر نقاب پہننا چاہیے۔ دو سال سے زیادہ عمر کے تمام مسافر جو طبی طور پر اس کو برداشت کر سکتے ہیں، ان کو بھی چہرے پر نقاب پہننا چاہیے۔ چہرے کے نقاب کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور [FAQ About Face Coverings](https://www.nyc.gov/health/coronavirus/faq) کے نقابوں سے متعلق عمومی سوالات دیکھیں۔

• صحت مند ذاتی حفظان صحت پر عمل کریں۔

- کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اکثر ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر اس وقت جب آپ نے رقم یا مسافر کے بیگ کو ہاتھ لگایا ہو، ہاتھ روم استعمال کیا ہو، ناک صاف کی ہو، کھانسی کی ہو یا چھینکا ہو۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- کھانسی کرتے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں؛ اپنے ہاتھ مت استعمال کریں
- اپنی گاڑی میں مسافروں کے لیے ٹشو اور ہینڈ سینیٹائزر دستیاب رکھیں۔
- رابطے کے بغیر ادائیگی کے اختیارات کی حوصلہ افزائی کریں۔ نقد رقم اور کریڈٹ کارڈوں کے ساتھ رابطے کو کم سے کم کریں۔
- ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
- ہاتھ مت ملائیں یا مسافروں کو بوتل بند پانی، گم یا دیگر اشیا مت پیش کریں۔

● اپنی گاڑی کو صاف کرنا اور اس کی جراثیم کشی کرنا معمول بنائیں۔

- ایسی سطحوں اور اشیاء پر خصوصی توجہ دیں جن کو مسافر اکثر چھوتے ہیں، جیسے دروازے کے دستے، ونڈو کے بٹن، لاک، ادائیگی کی مشینیں، آرام کے لیے بازو رکھنے کی جگہ، سیٹ گشن، بکلز اور سیٹ بیلٹ۔ ان سطحوں کو صاف کریں جنہیں آپ اکثر چھوتے ہیں، جیسے اسٹیرنگ ویبل، ریڈیو بٹن، موڑتے وقت کے اشارے اور کپ ہولڈرز۔
- پہلے نظر آنے والی گندگی اور میل کو ہٹائیں۔ اس کے بعد عام جراثیم کش مصنوعات (مثال کے طور پر بلیچ، پر آکسائیڈ یا الکحل پر مبنی کثیر مقصدی مصنوعات) استعمال کریں جو اس سطح کے لیے زیادہ تر جراثیم ہٹانے کے لیے موزوں ہوں۔ صاف ستھری سطحوں پر جراثیم کش دوائیں زیادہ موثر ہیں۔ صفائی کرنے والی اور جراثیم کش مصنوعات کے لیبلوں کو پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔
- صفائی اور جراثیم کشی کرتے وقت ڈسپوز ایبل دستانے اور کوئی دوسرا مناسب حفاظتی لباس پہنیں۔
- استعمال کے بعد دستانے کوڑے دان میں پھینک دیں اور صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہیں
- صفائی اور جراثیم کشی کرتے وقت گاڑی کے دروازوں کو کھلا رکھیں۔
- مسافر لینے سے پہلے تمام سطحوں کے خشک ہونے کا انتظار کریں۔
- صفائی اور جراثیم کشی سے متعلق اضافی معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں اور [Guidance for Businesses](http://nyc.gov/health/coronavirus) (کاروباروں کے لیے رہنمائی) کے صفحے پر [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](http://nyc.gov/health/coronavirus) (نگہداشت صحت کے علاوہ دیگر ترتیبات کے لیے صفائی اور جراثیم کشی کی عمومی رہنمائی) دیکھیں۔

حقائق کو خوف سے الگ رکھیں اور کلنک کے ٹیکے سے محفوظ رہیں

- یہ وباء نسل پرستی اور امتیازی سلوک پھیلانے کا کوئی بہانہ نہیں ہے۔ نسل، قوم یا دیگر شناختوں کی وجہ سے مسافروں یا متوقع مسافروں سے امتیازی سلوک غیر قانونی ہے۔
 - اگر آپ کو اپنی نسل، قوم یا دیگر شناختوں کی وجہ سے ہراساں کیا جا رہا ہے یا آپ کے ساتھ امتیازی سلوک برتا جا رہا ہے تو 311 پر کال کر کے اور "human rights" (انسانی حقوق) بول کر، یا nyc.gov/cchr ملاحظہ کر کے اور
- "Report Discrimination" (امتیازی سلوک کی اطلاع دیں) پر کلک کر کے NYC Commission on Human Rights (NYC) کمیشن برائے انسانی حقوق سے رابطہ کریں۔

اپنا اور اپنے خاندان کا خیال رکھیں

- nyc.gov/nycwell پر **App Library** (ایپ لائبریری): صحت اور جذباتی تندرستی کے آن لائن ٹولز۔
- **NYC Well** (NYC ویل): دماغی صحت سے متعلق مفت معاونت، مختصر مشورے اور حوالہ جات کے لیے 24/7 دستیاب ہے۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell پر آن لائن چیٹ کریں۔
- **NYS کی COVID-19 کے حوالے سے Emotional Support Helpline** (جذباتی مدد کی ہیلپ لائن): تربیت یافتہ پیشہ ور افراد جو آپ کی بات سننے، مدد کرنے اور ضرورت پڑنے پر نگہداشت کے لیے حوالہ دینے کے لیے موجود ہیں۔ ہفتے میں 7 دن، صبح 8 سے 10 رات بجے تک، 844-863-9314 پر کال کریں۔

- **NYC ہیلتھ + ہاسپیٹلز:** نیو یارک کے باشندوں کو ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔ 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔

باخبر رہیں

- COVID-19 کے بارے میں معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔
- پچھلی سیٹ پر مسافروں کے لیے معلومات پوسٹ کریں۔ پوسٹرز اور پمفلٹوں کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔
- NYC کے دوبارہ کھلنے کے بارے میں مزید رہنمائی کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں اور [Guidance for Businesses](https://nyc.gov/health/coronavirus) (کاروباروں کے لیے رہنمائی) کے صفحے پر جائیں۔

6.29.20

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