Health

COVID-19: رہائشی عمارتوں کے حوالے سے عمومی سوالات

یہ دستاویز رہائشی عمارت کے مالکان اور مینیجرز کے لیے COVID کے بارے میں عمومی سوالات کے جوابات فراہم کرتی ہے۔ *NYC کے دوبارہ کھولنے کے حوالے سے تفصیلی معلومات کے لیے* "Reopening New York City: Frequently Asked Questions" (نیویارک سٹی دوبارہ کھل رہا ہے: عمومی سوالات) ملاحظہ کریں یا nyc.gov/health/coronavirus *ملاحظہ کریں اور* "Reopening NYC" *(NYC دوبارہ کھل رہا ہے) تلاش کریں۔*

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

- **اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں:** اگر آپ بیمار ہیں یا گزشتہ 14 دنوں میں کسی ایسے شخص کے ساتھ رابطہ ہوا ہے جو بیمار تھا تو گھر پر رہیں، جب تک کہ آپ ضروری طبی نگہداشت (بشمول ٹیسٹنگ) یا دیگر ضروری کاموں کے لیے باہر نہ جانا پڑے۔
- **جسمانی فاصلہ رکھیں:** دوسرے لوگوں سے سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
- **اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں اور صفائی کے اصولوں پر عمل کریں:** کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اکثر ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر اس وقت جب آپ نے باتھ روم استعمال کیا ہو، ناک صاف کی ہو، کھانسی کی ہو یا چھینکا ہو۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو کم از کم 60% الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ بغیر دھوئے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ اپنی کھانسی یا چھینک کو ٹشو یا اپنی آستین سے ڈھانپیں، اپنے ہاتھوں سے نہیں۔ بار بار چھونے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔
- **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 پر ٹھیک طریقے سے نقاب پہننے سے COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/facecovering ملاحظہ کریں۔

اگر بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں

عمارت کا عملہ جن کو مشتبہ طور پر COVID-19 تھا یا ٹیسٹ کے ذریعے تصدیق ہوئی تھی، وہ کام پر کب واپس آ سکتے ہیں؟

نیو یارک اسٹیٹ (NYS) کی دوبارہ کھولنے کی رہنمائی کے مطابق، بیماری کی وجہ سے غیر حاضر رہنے والے زیادہ تر عملے کو کام پر واپس نہیں آنا چاہیے جب تک کہ مندرجہ ذیل **تمام** باتیں نہ ہو جائیں:

- ان کی کی علامات کو شروع ہوئے کم از کم 14 ہو چکے ہیں، یا اگر علامات ظاہر نہیں ہوئی تھیں تو ان کے پہلے مثبت ٹیسٹ کے بعد 14 دن ہو چکے ہیں۔
- ان کو بخار کو کم کرنے والی ادویات جیسے Tylenol یا آئبوپروفین (جیسے Advil یا Motrin) کے استعمال کے بغیر ہی پچھلے تین دن بخار نہیں رہا تھا۔
- ان کی صحت میں مجموعی طور پر بہتری آئی ہے۔

اگر عمارت کا عملہ کام پر نہیں آتا ہے تو کیا ہو گا؟

عمارت کے مالکان اور پراپرٹی کے مینیجرز کو بیک اپ عملہ تلاش کرنے یا رہائشی رضاکاروں سے ایسے کاموں میں مدد کے لیے درخواست کرنے کے بارے میں سوچنا چاہیے جو ان کے لیے موزوں ہوں، جیسے پیکج کی ترسیل، اور معمول کی صفائی اور جراثیم کشی۔ جسمانی فاصلے کی ہر وقت ترغیب دینی چاہیے۔

ایسا کارکن جو بیماری کی وجہ سے غیر حاضر تھا، کیا اس کو کام پر واپس آنے سے پہلے COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا ہو گا؟

نہیں، کام پر واپس آنے کے لیے ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، NYC یہ سفارش کرتا ہے کہ نیویارک کے تمام باشندوں کو COVID-19 کا تشخیصی ٹیسٹ کروانا چاہیے، چاہےان کو علامات درپیش ہوں یا نہ ہوں یا وہ زیادہ خطرے کی زد میں ہوں۔

موجودہ سفارشات یہ درکار نہیں کرتیں کہ وہ لوگ جن کا مثبت ٹیسٹ آیا تھا وہ دوبارہ ٹیسٹ کروائیں، جب تک کہ صحت عامہ کی رہنمائی یا ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ ایسا کرنے کا مشورہ نہ دے دیں۔

کیا عمارت کی انتظامیہ کے لیے ضروری ہے اگر کسی کارکن کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو اس بارے میں وہ صحت عامہ کے حکام کو مطلع کرے؟

NYS رہنمائی کے مطابق آجروں کی جانب سے عوامی صحت کے حکام کو مطلع کرنے کی ضرورت ہے اگر ان کے علم میں کسی ملازم کا تصدیق شدہ یا مشتبہ کیس ہے آتا ہے۔ اگر آجر براہ راست صحت عامہ کے حکام کو رپورٹ کرنا چاہتے ہیں تو وہ NYC Test & Trace Corps (NYC ٹیسٹ اینڈ ٹریس کورپس) کو CovidEmployerReport@nychhc.org پر ای میل کر سکتے ہیں۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ NYC Test & Trace پروگرام صرف تصدیق شدہ کیسوں پر ہی کام کرے گا اور اس ای میل کے ذریعے موصول ہونے والی رپورٹس کا جواب نہیں دے گا۔ NYC ایک طاقتور الیکٹرانک لیبارٹری رپورٹنگ کے نظام کے ذریعے رپورٹ کیے گئے کیسوں کی بنیاد پر رابطہ کاری کا سراغ لگانے کا عمل کر رہا ہے۔

کیا سٹی عمارت کے مالکان یا رہائشیوں کو مطلع کرے گا اگر عمارت میں کوئی شخص بیمار ہے یا اس کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے؟

نہیں، نیویارک سٹی محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت عمارت کے مالکان یا رہائشیوں کو بیماری یا مثبت کیسوں کی اطلاعات کے بارے میں مطلع نہیں کرے گا۔ NYC Test & Trace Corps ان تمام لوگوں کو انٹرویو کرنے کی کوشش کرے گا جن کی COVID-19 کی مثبت تشخیص ہوئی ہے تاکہ ممکنہ طور پر زد میں آنے والے قریبی رابطوں کی نشاندہی کی جا سکے۔ زد میں آنے کی بنیاد پر ان قریبی رابطوں کو ٹیسٹ کروانے اور علیحدگی میں چلے جانے کو کہا جائے گا۔

اگر کوئی شخص اس حوالے سے فکر مند ہو کہ وہ کسی کیس کی زد میں آ چکا ہے لیکن اس شخص سے ابھی تک NYC Test & Trace Corps نے رابطہ نہیں کیا ہے تو COVID-19 کا ٹیسٹ کروانے کی آپشنز کے لیے وہ شخص اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کر سکتا ہے یا testandtrace.nyc ملاحظہ کر سکتا ہے۔

جسمانی فاصلہ رکھیں

کیا عمارت کے عملے کو کام پر جسمانی فاصلہ قائم رکھنے پر عمل کرنا ہو گا؟

جی ہاں، جب بھی ممکن ہو عمارت کے عملے کو دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا جسمانی فاصلہ رکھنے پر عمل کرنا چاہیے۔ جب بھی آپ دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ پاتے ہیں تو آپ کو چہرے پر نقاب پہننا چاہیے۔ رش سے بچنے کے لیے ایک ہی وقت میں لفٹ میں آنے والے لوگوں کی تعداد کو محدود کریں۔ لوگوں کو صرف ان کی اپنی پارٹی کے ساتھ لفٹ میں جانے، سیڑھیاں استعمال کرنے یا اگلی لفٹ کے لیے انتظار کرنے پر غور کرنا چاہیے۔

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں اور صفائی کے اصولوں پر عمل کریں

عمارتوں کے مالکان، مینیجرز اور دیکھ بھال کا عملہ، ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت کو فروغ دینے اور COVID کے پھیلاؤ کو روکنے میں کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

- عمارت کے عملے کو اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ مشترکہ جگہوں میں ہاتھ دھونے والے سنک میں ہر وقت پانی، صابن اور کاغذ کے تولیے موجود ہوں۔
- عمارت کے رہائشیوں میں ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے، مشترکہ جگہوں (مثال کے طور پر لابی، باتھ روم، لانڈری روم، داخلی اور خارجی راستے، اور لفٹ) پر کم ازکم 60% الکحل والےہینڈ سینیٹائزرز رکھنے کے بارے میں سوچیں۔
- باتھ روم اور دیگر مشترکہ جگہوں میں ہاتھ دھونے کے بارے میں پوسٹروں کو مناسب طور پر لگائیں۔ nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں اور **"Posters and Flyers"** (پوسٹرز اور فلائیرز) تلاش کریں جہاں آپ "Wash Your Hands Poster for Adults" (بڑوں کے لیے ہاتھوں کو صاف کرنے کے بارے میں پوسٹر) متعدد زبانوں میں پائیں گے۔

عمارت کی دیکھ بھال کے عملے کو مشترکہ جگہوں، جیسے لابی، باتھ روم یا لانڈری رومز کی کتنی بار صفائی کرنی چاہیے؟

- عمارت کی دیکھ بھال کے عملے کو باقاعدگی سے کم از کم روزانہ ایک بار صفائی اور جراثیم کشی کرنی چاہیے۔
  - مشترکہ اشیاء (جیسے اوزار) اور زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں (جیسے کہ دروازے کے ہینڈل، سیڑھیوں کی ریلنگ، لفٹ کے بٹن، لائٹ سوئچ، استقبالیہ ڈیسکس، باہر دروازے، پش اینڈ پل پلیٹس، میل باکس اور آلات)، زیادہ نقل و حمل والی یا مشترکہ جگہوں (جیسے باتھ روم، لابی، لفٹ، لانڈری روم اور میل روم) کی زیادہ کثرت سے صفائی اور جراثیم کشی کی جانی چاہیے۔
- سطحوں کی صفائی اور جراثیم کشی کے طریقہ کار اور جھاڑن اور کپڑوں جیسے صفائی کے اوزار کو سینیٹائز کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، اور سٹی اور NYS کے تقاضے پورے کرنے کے لیے لاگ کے نمونے کے لیے، nyc.gov/health/coronavirus پر "General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings" (نگہداشت صحت کے علاوہ دیگر ترتیبات میں صفائی اور جراثیم کشی کے حوالے سے عام رہنمائی) ملاحظہ کریں۔
- عمارت کے عملے کو کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے دھونے چاہیے، خاص طور پر صفائی کے بعد۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو کم از کم 60% الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنا چاہیے۔

چہرے پر نقاب پہنیں

کیا عمارت کے عملے کو کام پر چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت ہے؟

اگر عمارت کا عملہ اپنے اور دوسروں کے درمیان کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ سکتا تو انہیں چہرے پر نقاب پہننا چاہیے۔ عملے کے ممبران کے پاس چہرہ کا نقاب موجود ہونا چاہیے تاکہ اگر کوئی ان کے قریب 6 فٹ کے فاصلے کے اندر آجائے تو وہ اسے پہن سکیں۔

کیا عمارت کی انتظامیہ کو عمارت کے عملے کے لیے چہرے کے نقاب فراہم کرنے چاہیے؟

عمارت کی انتظامیہ کو عمارت کےعملے کو بغیر کسی قیمت کے چہرے کے نقاب فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ عمارت کی انتظامیہ کو ہمیشہ مناسب مقدار برقرار رکھنی چاہیے۔ انتظامیہ عملے کو اپنے چہرے کے نقاب لانے اور پہننے کی اجازت دے سکتی ہے اگر وہ کم از کم معیارات پر پورے اترتے ہیں۔

چہرے کا قابل قبول نقاب کیسا ہوتا ہے؟

براہ کرم چہرے کے نقاب کے حوالے سے عمومی سوالات ملاحظہ کریں۔

اگر عمارت کے عملے نے چہروں پر نقاب پہن رکھے ہیں تو کیا ان کو اپنے اور دوسروں کے درمیان کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھنا ہو گا؟

چہرے پر نقاب کے استعمال کو جسمانی فاصلہ قائم کرنے کی جگہ نہیں لینی چاہیے۔ عمارت کے عملے کو جب بھی ممکن ہو دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر ہی رہنا چاہیے۔ جب جسمانی فاصلہ ممکن نہ ہو تو عملے کو چہرے پر نقاب پہننا چاہیے۔

عمارت کے عمومی آپریشنز

کیا وینٹیلیشن کا نظام COVID-19 منتقل کرسکتا ہے؟ عمارت کے عملے اور دیگر لوگوں کے تحفظ کے لیے میں کیا اقدامات کر سکتا ہوں؟

موجودہ شواہد محدود ہیں اور یہ تجویز نہیں کرتے ہے کہ ہوا کی نکاسی کے نظام میں داخل ہونے والی ہوا وائرس کو منتقل کرے گی۔ تاہم، ایئر کنڈیشنگ یونٹوں، سپلائی ایئر ڈکٹس یا پنکھے (ذاتی یا کمرے کے پنکھے) سے پاس کی جگہوں پر آنے والی تیز ہوا بوندوں کو 6 فٹ سے آگے دھکیل سکتی ہے۔ اپنی جگہ کی مناسبت سے، وینٹیلیشن کو بہتر بنانے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

- بیرونی ہوا کی شرح میں اضافہ، ممکنہ طور پر 100 % تک زیادہ (پہلے درجہ حرارت اور نمی کنٹرول دونوں کے لیے ہیٹنگ، وینٹیلیشن اور ائر کنڈیشنگ (HVAC) کے نظام کی صلاحیتوں کے ساتھ مطابقت کی تصدیق کریں، اور اس کے ساتھ بیرونی اور اندرونی ہوا کے معیار کے ساتھ مطابقت کی بھی تصدیق کریں)۔
- اگر ممکن ہو تو ان جگہوں تک ہوا کی ترسیل میں اضافہ کریں جہاں لوگ موجود ہیں۔
- ڈیمانڈ کنٹرول وینٹیلیشن (DCV) کنٹرولز کو غیر فعال کریں جو درجہ حرارت یا لوگوں کی تعداد کی بنیاد پر ہوا کی فراہمی کو کم کرتے ہیں۔
- جب موسمی حالات اور عمارت کے تقاضے اجازت دیتے ہیں تو ہوا کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے قدرتی وینٹیلیشن (مثال کے طور پر، اگر ممکن اور محفوظ ہو تو کھڑکیاں کھول دینا) کے استعمال پر غور کریں۔
- ہوا کی نکاسی کے مرتب شدہ ڈیزائن کو نمایاں طور پر کم کیے بغیر مرکزی ہوائی فلٹریشن کو زیادہ سے زیادہ بہتر بنائیں (MERV 13 یا 14)۔
- مناسب فلٹر فٹ کو یقینی بنانے کے لیے فلٹر ہاؤسنگ اور ریکس کا معائنہ کریں اور فلٹر بائی پاس کو کم سے کم کرنے کے طریقے دیکھیں۔
- ان اوقات میں جب لوگ کم ہوں، ہلکی وینٹیلیشن کو زیادہ سے زیادہ کرنے کے لیے وینٹیلیشن کا نظام چلانے پر غور کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب کام کرنے کی جگہ پر لوگ موجود ہوتے ہیں تو باتھ رومز میں ایگزہاسٹ پنکھے فعال ہیں اور پوری صلاحیت سے چل رہے ہیں۔

کیا COVID-19 وائرس پولز اور گرم ٹبوں سے پھیل سکتا ہے؟

اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ COVID-19 پولز اور گرم ٹبوں کے ذریعے انسانوں میں پھیل سکتا ہے۔ پولز اور گرم ٹبوں کے مناسب آپریشن، دیکھ بھال اور جراثیم کشی (جیسے کلورین اور برومین کے ساتھ) کو اس وائرس کو ہٹا دینا یا غیر فعال کر دینا چاہیے جس کی وجہ سے COVID-19 ہوتا ہے۔

تاہم، جبکہ COVID-19 کا کمیونٹی میں پھیلاؤ جاری ہے، رہائشیوں کو ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت اور جسمانی فاصلے پر عمل کرنا چاہیے۔ عمارت کے مالکان اور آپریٹرز کو صفائی اور جراثیم کشی کے طریقوں کا استعمال کرتے ہوئے سطحوں کی معمول کی صفائی کرنی چاہیے، اور بار بار چھوئی جانے والی سطحوں اور اشیاء پر خصوصی توجہ دینی چاہیے (سفارشات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus پر "General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings" (نگہداشت صحت کے علاوہ دیگر ترتیبات میں صفائی اور جراثیم کشی کے حوالے سے عام رہنمائی) دیکھیں)۔

کیا عمارت میں ہونے والی ڈیلیوریاں (جیسے کھانا، بنیادی سپلائز یا دوا) مختلف طریقے سے سنبھالنی چاہیے؟

عمارت میں مقیم افراد (عملہ اور رہائشی) کو پیکجز، میل وصول کرتے اور عمارت میں داخل یا باہر نکلتے وقت جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا چاہیے۔ میل سنبھالنے کے بعد، عمارت کے تمام رہائشیوں کو ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کرنا چاہیے۔ ایسی بڑی رہائشی عمارت میں جہاں پیکیجوں کو لابی میں ہی چھوڑ دیا جاتا ہے، عمارت کا عملہ رہائشیوں کے اپارٹمنٹ کے دروازے کے باہر ڈیلیوری چھوڑ کر ان کی مدد کرنے پر غور کر سکتا ہے۔

کچھ ڈیلیوری کی خدمات (مثال کے طور پر، Uber Eats، FreshDirect اور Amazon) میں بھی "خصوصی ہدایات" کے لیے ایک آن لائن سیکشن موجود ہے جہاں لوگ مزید معلومات اور درخواست درج کرسکتے ہیں، مثال کے طور پر، پیکجز ان کے دروازے تک پہنچا دیے جائیں، یا ٹیکسٹ یا کال کر کے یکیج کو دروازے پر چھوڑ دیا جائے تاکہ شخصی طور پر رابطہ کم سے کم رہے۔

اگر عمارت میں آگ کا الارم بجتا ہے تو عمارت میں مقیم افراد کو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آگ کا الارم بجتا ہے تو عمارت کے رہائشیوں کو عمارت کے معیاری پروٹوکول پر عمل کرنا چاہیے اور فائر سیفٹی کے حوالے سے ہرگز سمجھوتہ نہیں کیا جانا چاہیے۔ آگ اور عمارت کے ضابطوں پر عمل پیرا رہنا چاہیے اور آگ کے وقت نکلنے والے دروازوں کو کسی چیز کے سہارے سے کھلا نہیں چھوڑنا چاہیے۔ عمارت کے رہائشیوں کو ایک دوسرے سے کم سے کم 6 فٹ کی دوری برقرار رکھنے کی ترغیب دیں جب وہ اس طرح کے واقعے کے دوران عمارت سے باہر نکل رہے ہوں۔

اگر کسی مخصوص یونٹ (مثال کے طور پر پلمبنگ یا دیکھ بھال) میں مرمت کی ضرورت ہو تو کیا ہو گا؟

عمارت کے رہائشیوں اور کارکنوں کو روک تھام کے عام اقدامات پر عمل کرنا چاہیے، جیسے ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کرنا اور جب کام ہو رہا ہو تو جسمانی دوری برقرار رکھنا۔ عمارت کے رہائشیوں اور کارکنوں کو بھی چہرے پر نقاب پہننے پر غور کرنا چاہیے۔ اس کے بعد کام کی جگہوں کو صاف اور ان کی جراثیم کشی کریں (سطحوں کو صاف کرنے اور ان کی جراثیم کشی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus پر " General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings" (نگہداشت صحت کے علاوہ دیگر ترتیبات میں صفائی اور جراثیم کشی کے حوالے سے عام رہنمائی) ملاحظہ کریں)۔

رہائشی عمارت کے مالکان اور پراپرٹی مینیجر اس وقت کے دوران رہائشیوں کو صحت مند رہنے اور تنہائی کو کم کرنے میں اور کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

اگر عمارت کے عملے کے لیے ممکن ہو تو رہائشیوں سے فون یا ٹیکسٹ (شخصی طور پر نہیں) کے ذریعے رابطہ کے کے پوچھنے پر غور کریں جو اس قسم کے رابطے میں دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔

مزید معلومات اور معاونت کے لیے:

- اگر آپ کو نگداشت صحت فراہم کننده درکار ہے تو NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز نیو یارک کے تمام باشندوں کو ترک وطن یا بیمہ کی حیثیت، یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔ **844-692-4692** یا **311** پر کال کریں۔
- ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں یا **311** پر کال کریں۔

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 6.26.20