

COVID-19 کی عالمگیر وباء کے دوران کس طرح محفوظ طریقے سے احتجاج کیا جائے

نیویارک سٹی ابھی بھی عالمگیر وباء کے بیچ میں ہے۔ COVID-19 کا پھیلاؤ جاری ہے اور جب بھی آپ اپنے گھر سے باہر اکتھے ہوتے ہیں تو آپ کو خطرات درپیش ہوتے ہیں۔ اس وقت محفوظ ترین لائحہ عمل جتنا ممکن ہو سکے گھر پر رہنا ہے، لیکن اگر آپ کسی عوامی احتجاج میں شامل ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں تو اپنے آپ کو اور ان لوگوں جن کا آپ خیال رکھتے ہیں، بہتر طریقے سے محفوظ رکھنے کے لیے درج ذیل تدابیر اختیار کریں:

باہر جانے سے پہلے اپنی تیاری کریں

- اگر آپ صحت مند محسوس نہیں کر رہے تو گھر میں ہی رہیں۔ اگر آپ باہر جاتے ہیں تو آپ کی وجہ سے دوسروں کے بیمار ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو صحت کا کوئی سنجیدہ مسئلہ درپیش ہے، یا آپ کی عمر 65 سال سے زیادہ ہے تو اپنی حفاظت کے لیے گھر میں ہی رہنے پر غور کریں۔ آپ [ووٹ ڈالنے کے لیے اندراج کر کے](#)، مقامی کمیونٹی تنظیموں کی مدد کر کے، اور [اپنے قانون سازوں سے رابطہ کر کے](#) گھر سے دوسرے طریقوں سے کارروائی کر سکتے ہیں۔
- چہرے پر نقاب ٹھیک طرح سے پہنیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے چہرے کا نقاب آپ کی ناک، منہ اور ٹھوڑی کو مکمل طور پر ڈھانپ رہا ہے۔ اگر آپ نعرے لگانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو نقاب سے چھوٹی بوندوں کو پھیلانے سے روکنے میں مدد ملے گی۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ کو کوئی علامات نہ بھی ہوں تو بھی آپ COVID-19 پھیلا سکتے ہیں۔
- اپنے ساتھ صرف وہی چیزیں لے کر جائیں جو آپ کو اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے درکار ہیں۔ الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر، چہرے کا نقاب، اپنی پانی کی بوتل، اسنیکس، شناختی دستاویز، ایسی دوا جو آپ کو درکار ہے (جیسی ان ہیلر) اپنے ساتھ رکھیں۔
- پچکاری والی بوتل میں صابن اور نلکے والا پانی رکھیں۔ اگر آپ کو مرچوں والے اسپرے کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو تیل ہٹانے کے لیے جگہ کو صابن سے صاف کریں۔ اس کے بعد جگہ کو پانی سے کھنگالنا چاہیے۔ اپنی آنکھوں اور چہرے کو ملنے سے گریز کریں کیونکہ ایسا کرنا جلن کو بڑھا سکتا ہے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتا ہے۔
- کسی چھوٹے گروپ کے ساتھ جائیں۔ بہتر ہے کہ اپنے جاننے والے لوگوں کے ساتھ جمع ہو کر فوری مارچ کریں۔ اس طرح اگر بعد میں کسی کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آ جاتا ہے تو آپ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کے دوست بھی ٹیسٹ کروائیں۔
- اپنے لیے منصوبہ بنا کر رکھیں۔ اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کریں - راستے کا نقشہ بنائیں، خارجی راستے اور ممکنہ متبادل راستے قائم کریں۔

جب آپ احتجاج کر رہے ہوں تو محفوظ رہیں

- شور مچانے والی چیزوں، ڈرم اور تحریری علامتوں کا استعمال کریں۔ دوسروں کی ممکنہ زد میں آنے کو کم کرنے کے لیے نعرے لگانا اور چلانا محدود رکھیں۔ چلانا کھانسنے کے مترادف ہے: آپ سانس کے ساتھ چھوٹی بوندیں باہر نکالتے ہیں جو آپ کے ارد گرد لوگوں میں وائرس کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتی ہیں۔
- جسمانی دوری ابھی بھی اہم ہے۔ اپنے اور ان لوگوں کے درمیان زیادہ سے زیادہ جسمانی فاصلہ رکھیں جو آپ کے گروپ کا حصہ نہیں ہیں۔
- ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کرنا جاری رکھیں۔ الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں اور دوسروں کو چھونے سے گریز کریں۔ اپنے چہرے کو چھونے سے بھی گریز کریں۔ اگر آپ کا اپنے چہرے کا نقاب ایڈجسٹ کرنے کے لیے اپنے چہرے کو چھونا ضروری ہے تو ایسا کرنے سے پہلے اور بعد میں ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- اپنی چیزیں خود لائیں (BYO) اور اشتراک نہیں کریں۔ پانی کی بوتلوں، مائکروفون یا میگا فون کا اشتراک کرنے سے پرہیز کریں۔
- اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھیں۔ اس بات پر غور کریں کہ آپ کو کب کسی غیر محفوظ صورتحال کو چھوڑنے کی ضرورت ہو گی۔

جب آپ واپس آ جائیں تو کیا کرنا چاہیے

- یہی فرض کریں کہ آپ COVID-19 کی زد میں آ چکے ہیں اور ٹیسٹ کروائیں۔ زد میں آنے کے پانچ دن بعد COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/covidtesting ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔ ٹیسٹنگ NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز کے اسپانسر شدہ مقامات پر مفت ہے۔ ٹیسٹ کے نتائج کا اشتراک قانون نافذ کرنے والے حکام کے ساتھ نہیں کیا جائے گا۔

- دوسروں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں، خاص طور پر ان لوگوں کے ساتھ جن میں COVID-19 کے مرض کا شدید کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے (بشمول 65 سال سے زیادہ عمر کے افراد اور کوئی بھی شخص جو صحت کی سنگین حالت میں مبتلا ہے)۔
- گھر واپس آتے ہی کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہو تو NYC Well (NYC ویل) کو 888-692-9355 پر 24/7 کال کریں۔

6.8.20

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