

گھر میں محفوظ طور پر کس طرح علیحدہ رہیں:

## ان افراد کے لیے مشورے جن میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے یا جنہیں اس کا سامنا ہوا ہے۔

اندر رہنا

- + آپ کو ضروری طبی نگہداشت مثلاً ڈائلاز یا پھر ہنگامی طبی امداد کی ضرورت نہ ہو، تو گھر سے باہر نہ نکلیں۔
- اگر آپ کو طبی دیکھ بھال کے سلسلے میں گھر سے نکلنے کی ضرورت پڑے تو اپنا چہرہ ڈھانپ لیں اور اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کو پہلے ہی مطلع کر دیں کہ آپ میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے یا اس سے آپ کا سامنا ہوا ہے۔
- اگر آپ کو کسی دوسرے قسم کی طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہو تو اپنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے فون یا پھر وڈیو کے ذریعے بات کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے پاس دیکھ بھال فراہم کنندہ نہیں ہے تو آپ COVID-19 (1-844-692-4692) یا 1-844-NYC-4NYC کے نمبروں پر کال کر کے فراہم کنندہ سے بات کر سکتے/سکتی ہیں۔
- + اسکول نہ جائیں۔
- + کام پر نہ جائیں۔
- اگر آپ ایسے لازمی کارکن ہیں کہ جس کا COVID-19 سے سامنا ہوا ہے تو آپ اپنے کام پر جا سکتے سکتی ہیں۔ لازمی کارکنوں کو ایسی صورت میں کام پر نہیں جانا چاہیئے کہ جب ان میں COVID-19 کی تشخیص ہو چکی ہو۔
- + دوسرے لوگوں کو اپنے گھر آنے کی دعوت نہ دیں۔
- + کھانے پینے کی چیزیں اور دیگر اشیا ء گھر پر ہی منگوائیں۔

### آپ کے اہل خانہ کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے

- + اپنے گھر میں موجود ہر فرد سے ہر وقت کم سے کم چھ فٹ دور رہیں۔
- اگر آپ دیگر افراد سے چھ فٹ دور نہیں رہ سکتے/سکتی ہیں، تو اپنا چہرہ ڈھانپ لیں۔
- اگر آپ چہرہ ڈھانپ لیں گے/گی تو اہل خانہ محفوظ رہیں گے، کیوں کہ چاہے آپ خود کو بیمار محسوس نہ بھی کرتے/کرتی ہوں، پھر بھی آپ COVID-19 پھیلا سکتے/سکتی ہیں۔
- + دوسرے افراد سے دور ایک علیحدہ کمرے میں رہیں۔ اگر آپ کو ایک ہی کمرے میں دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنا پڑے تو اپنا فرنیچر دور کر لیں تاکہ آپ دوسروں سے علیحدہ بیٹھ سکیں۔
- + کسی ایسے کمرے میں تنہا سونیں کہ جس میں کھڑکی سے تازہ ہوا کا اچھی طرح گزر ہوتا ہو۔ اگر آپ کو کسی دوسرے فرد کے ساتھ ایک ہی بستری پر سونا پڑے تو اس طرح سونیں کہ آپ کا سر اس جانب ہو جس جانب دوسرے فرد کے پاؤں ہوں یا پھر آپ میں سے کوئی ایک نیچے فرش پر یا پھر صوفے پر سو جائے۔
- + اگر ممکن ہو تو کوئی علیحدہ باتھ روم استعمال کریں۔ اگر آپ کو دوسرے افراد کے ساتھ مشترکہ باتھ روم استعمال کرنا ہے تو ہر مرتبہ باتھ روم استعمال کرنے کے بعد آپ نے جس چیز کو بھی چھوا ہے اس کو اچھی طرح صاف کر لیں۔
- + بار بار اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی کی مدد سے کم سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں، خاص طور پر دوسرے لوگوں کو چھونے (اگر آپ دیکھ بھال فراہم کنندہ ہیں)، دوسرے لوگوں کے لیے کھانا پکانے، یا جو چیزیں اوروں کو بھی چھونی ہوں، مثلاً دوا وغیرہ جیسی چیزیں چھونے سے پہلے۔
- اگر آپ بچے کو چھاتی کا دودھ پلاتی ہیں تو دودھ پلانا جاری رکھیں۔ چھاتی کا دودھ پلاتے ہوئے اپنا چہرہ ڈھانپ لیں اور دودھ پلانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھو لیں۔
- اگر آپ پمپ کرتی ہیں تو پمپ کے حصوں کو صابن اور پانی کی مدد سے فوری طور دھولیں اور اگر گھر کے دیگر افراد بھی بچے کو دودھ پلاتے ہیں تو بوتل کے بیرونی حصے کو اچھی طرح صاف کر لیں۔

+ اگر آپ اپنے گھر میں دوسرے لوگوں سے چھ یا اس سے زیادہ فٹ کا فاصلہ نہیں رکھ سکتے تو ہوٹل میں رہنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے (844-692-4692) 844-NYC-4NYC پر کال کریں۔

### ہاتھ دھونا

- + صابن سے اپنے ہاتھ کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے بار بار دھوئیں۔
- + اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو کم از کم 60 فی صد الکوحل والا سینٹائزر ہاتھوں پر لگائیں۔

### کھانسنے اور چھینکنے

- + کھانسنے اور چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک پر ٹشو پیپر، کھنی یا آستین رکھ لیں۔
- + اپنی چھینک یا کھانسی کے ذرات کو پھیلنے سے روکنے کے لیے اپنے ہاتھوں کو استعمال نہ کریں۔
- + استعمال کیے گئے ٹشو پیپرز کو فوری طور پر پھینک دیں اور بعد میں اپنے ہاتھ دھو لیں۔

### صاف رکھیں

- + میزیں، دروازوں کے دستے، بجلی کے بٹن، کاؤنٹر ٹاپ، ہینڈلز، ڈیسک، فون، کی بورڈ، پاخانے و غسل خانے، ٹونٹیاں، یا سنک سمیت، جن چیزوں کو بار بار چھونا پڑے، انہیں صاف کر کے جراثیم سے پاک کر لیں۔
- جن چیزوں کو چھوا جائے ان کو ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد یا پھر کم از کم دن میں ایک مرتبہ صاف کریں۔ صابن اور پانی یا پھر گھروں کو جراثیم سے پاک کرنے والے اسپرے یا وائپ استعمال کریں۔
- + اپنا ہی ہلیٹھ، پیالا اور برتن استعمال کریں اور کسی بھی دوسرے فرد کو اپنے برتن یا کھانا نہ دیں۔
- + کنگی، دانت صاف کرنے والا برش، کپ، چادریں، کمبل یا دیگر روزمرہ استعمال ہونے والی چیزیں دوسروں کو نہ دیں۔

### صحت مند رہنا

+ اگر آپ میں مندرجہ ذیل علامات پائی جائیں تو ایمرجنسی روم میں جائیں یا پھر 911 پر کال کریں:

- سانس لینے میں دشواری
- چھاتی یا پیٹھ میں مسلسل درد یا دباؤ
- کسی نئی طرح کی پریشانی یا پھر جاگتے رہنے میں دقت
- چہرے یا ہونٹوں پر نیلاہٹ
- بولنے میں دشواری
- اچانک چہرے کا اترجانا
- چہرے، بازو یا ٹانگ کا سن ہوجانا
- دورہ پڑنا
- کسی بھی قسم کا اچانک یا شدید درد
- ایسا خون بہنا کہ جس پر قابو نہ پایا جا سکے
- شدید یا مسلسل الٹی یا اسہال

+ اگر آپ کے پاس کوئی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ نہیں ہے تو (844-692-4692) 844-NYC-4NYC پر کال کریں۔ آپ کو دیکھ بھال فراہم کی جائے گی، چاہے آپ کی امیگریشن یا پیسوں کی ادائیگی کی صورتحال کچھ بھی ہو۔

+ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے سلسلے میں بھی مدد حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ کو جب معلوم ہوتا ہے کہ COVID-19 کی تشخیص میں آپ وائرس سے مبتلا پائے گئے ہیں یا اس سے آپ کا سامنا ہوا ہے اور آپ کو اب دوسرے لوگوں سے علیحدہ رہنا ہے تو بہت تکلیف دہ بات ہوتی ہے۔ اس مشکل مرحلہ میں مدد کے لیے نیویارک کے تمام مکینوں کے لیے وسائل دستیاب ہیں۔ وسائل سب کے لیے دستیاب ہیں چاہے آپ کی امیگریشن یا انٹورنس کی کوریج کی جو بھی صورتحال ہو۔

• **NYC Well** پر 7/24 ذہنی اور نفسیاتی معاونت فراہم کی جاتی ہے۔ مفت میں کاؤنسلنگ کے لیے اس نمبر (1-888-692-9355) 1-888-NYC-WELL پر کال کریں یا WELL لکھ کر اس نمبر 65173 پر ٹیکسٹ کریں، یا پھر کاؤنسلر سے بات کرنے کے لیے **NYC Well** ویب صفحہ پر جائیں۔

• آپ نیویارک اسٹیٹ COVID-19 اموشنل سپورٹ ہیلپ لائن کو 844-863-9314 پر کال کر کے پیشہ ورانہ طور پر خاص تربیت یافتہ رضاکاروں سے بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ وہ آپ کو سنیں گے، معاونت فراہم کریں گے اور ریفر کریں گے۔

• مقابلہ کرنے کے اضافی وسائل کے لیے **NYC Health Department** کے مقابلہ کرنے اور جذباتی صحت کے ویب پیج پر جائیں۔

مزید معلومات کے لیے **TestandTrace.NYC** پر جائیں یا کال کریں 311