



صحت مند رہنے کے لیے

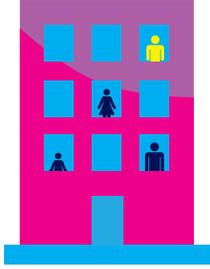
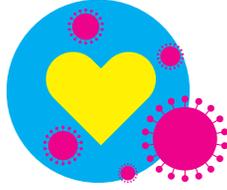
+ اگر آپ میں مندرجہ ذیل علامات پائی جائیں تو ایمرجنسی روم (emergency room) میں جائیں یا پھر 911 پر کال کریں:

- سانس لینے میں دشواری
- سانس پھولنا
- سینے میں درد
- پریشانی
- چہرے یا ہونٹوں پر نیلاہٹ
- بولنے میں دقت
- اٹرا ہوا چہرہ
- چہرے، بازو یا ٹانگ کا سن ہو جانا
- دورہ پڑنا
- خون بہنا، جس پر قابو نہ پایا جا سکے
- کمزوری یا بے ہوشی
- الٹی آنا اور اس کا بند نہ ہونا

+ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے سلسلے میں بھی مدد حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔ دوسرے لوگوں سے علیحدہ رہنا تناؤ پیدا کرنے والا ہو سکتا ہے۔ نیویارک کے تمام مکینوں کے لیے وسائل دستیاب ہیں، چاہے ان کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت جو بھی ہو یا ان کے پاس بیمہ ہو یا نہ ہو۔

- **NYC Well** پروگرام 24/7 صحت مندی اور جذباتی معاونت فراہم کرتا ہے۔ بلا خرچ مشاورتی کال کرنے کے لیے **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** ڈائل کریں یا **WELL** لکھ کر **65173** پر متنی پیغام بھیجیں۔

+ نیویارک شہر میں COVID-19 کی ویکسین لگوانا کبھی اتنا آسان نہیں رہا ہے۔ 5 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد ویکسین لگوانے کے اہل ہیں اور 16 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد، جنہوں نے ویکسین کی مکمل خوراکیں لگوائیں ہیں، افزائشی ٹیکہ لگوانے کے اہل ہیں۔ ویکسینیں آپ کے لیے بلا خرچ دستیاب ہیں اور ان کا آپ کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت سے کوئی واسطہ نہیں ہے۔ آپ کے نزدیک واقع ویکسین لگوانے کے کسی ٹھہورٹھکانے کو تلاش کرنے، ملاقات کا وقت متعین کرنے (بعض ٹھہورٹھکانوں پر یہ سہولیت دستیاب ہے) یا اپنی جائے رہائش میں ہی ویکسین لگوانے کا وقت متعین کرنے کی درخواست کرنے کے لیے **https://vax4nyc.nyc.gov** پر جائیں یا **877-VAX-4NYC (877-829-4692)** پر کال کریں۔



گھر میں محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے کا طریقہ:

جن افراد میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہو یا جو اس کے سامنے پڑے ہوں، ان کے لیے مشورے

اگر آپ میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ ہوا ہے اور اس کا نتیجہ مثبت آیا ہے (جس کا مطلب ہے کہ آپ کو COVID-19 ہے)۔

COVID-19 کے سامنے پڑنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی تعلق میں (یعنی جسمانی طور پر بہت نزدیک) رہے ہیں جس کو COVID-19 ہوا ہے۔

نیویارک شہر **Test & Treat** پروگرام اس امر کو یقینی بنانے کا کہ COVID-19 میں مبتلا کوئی بھی شخص اپنی جانچ کروا سکے اور اپنی صحت یابی میں معاون دیکھ بھال حاصل کر سکے۔

غذائی اشیاء میں ہنگامی معاونت (**Emergency Food Assistance Program, EFAP**)، کے لیے براہ مہربانی **311** پر کال کریں یا اندراج کرنے اور/یا مقامی سامان خوراک (food pantries) کے ٹھکانوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **https://access.nyc.gov/programs/emergency-food-assistance** پر جائیں۔

COVID-19 کے معالجے، ویکسین لگوانے کے لیے ملاقات کا وقت متعین کرنے اور **لمبی مدت کی COVID** (Aftercare) پروگرام) کے وسائل میں معاونت حاصل کرنے کے لیے براہ مہربانی **(212-268-4319) 1-212-COVID-19** پر کال کریں۔

مزید معلومات کے لیے، **TestandTreat.NYC** پر جائیں یا **Test & Treat** کی فوری لائن **(212-268-4319) 1-212-COVID19** پر کال کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Treat
Corps



باتھ دھونے کا عمل

- + کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں۔ مندرجہ ذیل کام کرنے سے پہلے یقینی طور پر اپنے ہاتھوں کو دھوئیں:
- دوسرے لوگوں کو چھونے سے پہلے (اگر آپ دیکھ بھال فراہم کنندہ ہیں)
- کھانا بنانے سے پہلے
- دوسروں کے زیر استعمال چیزوں کو چھونے سے پہلے، مثلاً ادویات کو چھونے سے پہلے
- + اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو کم از کم 60 فی صد الکوحل والا سینٹائزر ہاتھوں پر لگائیں۔



کھانسنے اور چھینکنے کا عمل

- + چھینکنے یا کھانسنے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں۔ چھینکنے یا کھانسنے کے لمحے ٹشوپیپر (یعنی کاغذی رومال)، اپنی کہنی یا اپنی آستین سے منہ اور ناک ڈھانپ لیں۔ اپنے ہاتھوں میں ایسا نہ کریں۔ استعمال شدہ ٹشوپیپر کو فوری طور پر پھینک دیں اور اس کے بعد اپنے ہاتھ دھو لیں۔



صاف رہنے کا عمل

- + آپ جن چیزوں اور سطحوں کو اکثر چھوتے ہیں انہیں صاف کریں اور ان کی جراثیم کشی کریں۔ اس میں میزیں، دروازوں کے دستے، بجلی کے بٹن، کانوٹروں کے اوپری حصے، بٹے (بینڈل)، ٹیسک، فون، کی بورڈ، غسل خانے کی جائے ضرورت اور دیگر چھوئی گئیں چیزیں، پانی کے نل اور سنک شامل ہیں۔
- ہر کسی چیز کو استعمال کرنے کے بعد یا کم از کم دن میں ایک مرتبہ صاف کریں۔ صابن اور پانی یا گھر کو صاف کرنے کے چھڑکاؤ کے مائع یا پونچھے استعمال کریں۔
- + اپنی ذاتی پلیٹ، پیالی اور برتنیں استعمال کریں۔ دیگر افراد کے ساتھ ان چیزوں کو اور کھانے کو مشترکہ نہ کریں۔
- + ذاتی گھریلو چیزوں کو دیگر افراد کے ساتھ مشترکہ کرنے سے پرہیز کریں۔ اس میں کنگے، دانتوں کا برس، پیالے، چادریں یا کمبل شامل ہیں۔

- + اگر اپنے آجر کو دینے کے لیے آپ کو یہ واضح کرنے والی چھٹی کی حاجت ہے کہ آپ کام پر نہیں جا سکتے/سکتی ہیں یا آپ کو COVID-19 کے حوالے سے نئے یا تنخواہ اہل خانہ رخصت (Paid Family Leave) پروگرام کے بارے میں سوالات ہیں، تو براہ مہربانی **855-491-2667** پر کال کریں۔ قرنطینہ کے دوران کام کرنے کے حوالے سے قوانین صنعت کے لحاظ سے مختلف ہیں۔ اگر آپ نے سوالات کرنے ہیں تو اپنے آجر سے رابطہ کریں۔
- + دوسرے لوگوں کو اپنے گھر آنے کی دعوت نہ دیں۔
- + کھانے پینے کی چیزیں اور دیگر اشیاء گھر پر ہی منگوا لیں۔

6 فٹ



آپ کے ساتھ رہ رہے افراد کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے

- + دوسرے افراد سے ہر وقت کم از کم چھ فٹ کا فاصلہ رکھیں۔
- + ماسک پہنیں۔ اس سے دوسرے لوگوں کو تحفظ حاصل ہوتا ہے، کیوں کہ چاہے آپ خود کو بیمار محسوس نہ بھی کر رہے ہوں، پھر بھی آپ COVID-19 پھیلا سکتے/سکتی ہیں۔
- + علیحدہ کمرے میں رہیں۔ اگر آپ کو دوسروں کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہنا پڑے، تو فرنیچر کو از سر نو اس ترکیب سے ملائیں کہ آپ دوسروں سے دور بیٹھ سکیں۔
- + کسی ایسے کمرے میں تنہا سوئیں کہ جس میں کھڑکی سے تازہ ہوا کا اچھی طرح گزر ہوتا ہو۔ اگر آپ کو کسی دوسرے فرد کے ساتھ ایک ہی بستر پر سونا پڑے تو اس طرح سوئیں کہ آپ کا سر اس جانب ہو جس جانب دوسرے فرد کے پاؤں ہوں یا پھر آپ میں سے کسی ایک کے سونے کا انتظام صوفے پر یا پھر نیچے فرش پر کریں۔
- + اگر ممکن ہو تو 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 ہو، اس کو اچھی طرح صاف کر لیں۔
- + اگر آپ بچے کو چھاتی کا دودھ پلاتی ہیں تو دودھ پلانا جاری رکھیں۔ بچے کو چھاتی کا دودھ پلانے وقت ماسک پہنیں۔ بچے کو چھاتی کا دودھ پلانے کا عمل شروع کرنے سے قبل اپنے ہاتھ دھو لیں۔
- اگر آپ چھاتی کا دودھ پمپ سے نکالتی ہیں، تو ہر استعمال کے بعد پمپ کے حصوں کو فوری طور پر صابن اور پانی سے دھو لیں۔ اگر گھر کے دوسرے افراد پمپ سے نکالا ہوا دودھ بچے کو پلاتے ہیں، تو آپ کے ہاتھوں چھوئی ہوئی بوتل کی بیرونی سطح کو اچھی طرح صاف کر لیں۔



گھر/کمرے کے اندر رہنے کے لیے

- + باہر نہ نکلیں تاوقتیکہ آپ کو ڈایا لائسنز (رق پاشیدگی) یا ہنگامی میڈیکل نوعیت کی جیسی شدید طبی دیکھ بھال کی ضرورت نہ ہو۔
- اگر آپ کو طبی دیکھ بھال کے سلسلے میں باہر نکلنا پڑے، تو ماسک پہن کر نکلیں۔ اپنے ڈاکٹر کو اس بارے میں پیشگی آگاہی دیں کہ آپ میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے یا پھر آپ اس کے سامنے پڑے ہیں۔
- اگر آپ کا/کی کوئی ڈاکٹر نہیں ہے، تو **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** پر کال کریں۔ اگر آپ کو دیگر قسم کی طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، تو ڈاکٹر سے فون یا ویڈیو کے ذریعے بات کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کو دیکھ بھال فراہم کی جا سکتی ہے، چاہے آپ کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت یا پیسوں کی ادائیگی کرنے کی صورتحال جو کچھ بھی ہو۔
- اگر آپ گھر میں ہی محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے جا رہے ہیں اور آپ کو فوری دیکھ بھال کی ضرورت ہے، تو **expresscare.nyc** پر موجود ہماری **ExpressCare** انعامی طریقہ کار سے خدمت استعمال کریں۔

- اپنے سمارٹ فون یا کمپیوٹر کا استعمال کرتے ہوئے محفوظ انداز میں اور فوری طور پر ایمرجنسی روم (Emergency Room, ER) کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ انعامی ملاقات کے بعد، اگر ضرورت ہو، تو ڈاکٹر ادویات تجویز کرے گا/گی یا اضافی دیکھ بھال کے حصول کے بارے میں تفصیلات فراہم کرے گا/گی۔

- امریکی ہاتھ کے اشاروں کی زبان (سائن لینگویج) سمیت 200 سے زائد زبانوں میں اسکرین پر زبانی مترجمیں بھی دستیاب ہیں۔ آپ کو دیکھ بھال فراہم کی جائے گی، چاہے آپ کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت یا پیسوں کی ادائیگی کرنے کی صورتحال جو کچھ بھی ہو۔

- + اسکول یا کام پر نہ جائیں۔