

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
- اترا 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

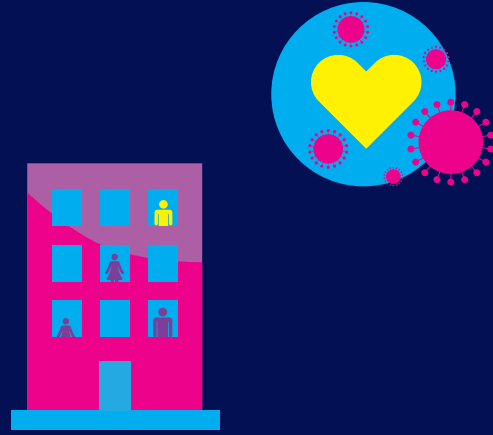
+ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے سلسلے میں بھی مدد حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔ دوسرے لوگوں سے علیحدہ رہنا تناؤ پیدا کرنے والا ہو سکتا ہے۔ نیویارک کے تمام مکینوں کے لیے وسائل دستیاب ہیں، چاہے ان کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت جو بھی ہو یا ان کے پاس بیمہ ہو یا نہ ہو۔

+ **NYC Well** پروگرام 24/7 صحت مندی اور جذباتی معاونت فراہم کرتا ہے۔ آپ کے لیے نجی طور پر بلا خرچ مشاورت کے لیے:

• **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** پر کال کریں یا **WELL** لکھ کر **65173** پر بھیجیں

جس کسی کو بھی COVID-19 ہو یا جس کسی کا بھی COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے رابطہ رہا ہو، ایسے افراد کو گھر میں محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے کے لیے وسائل مہیا کرنا NYC Test & Trace Corps یقینی بنانے گا۔ اپنے رابطے کا سراغ لگانے والے یا Test & Trace Corps کے نگران کے ذریعے آپ وسائل کے تلاش دان (**Resource Navigator**) سے بات کرنے کی درخواست کر سکتے/سکتی ہیں

وسائل کے کسی تلاش دان سے براہ راست رابطے کے لیے، **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)** پر کال کریں، محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے میں مدد کے لیے پانچ (5) دہانیں، اور اپنے نام، فون نمبر اور آپ کی حاجت کے وسائل کے بارے میں وائس میل یعنی آپ کی آواز میں ریکارڈ کیا ہوا پیغام دینے کے لیے 5 دہانیں۔ وسائل کا کوئی تلاش دان آپ کو واپس کال کرے گا۔



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 سمجھتے ہیں کہ آپ COVID-19 کے سامنے پڑے ہیں یا آپ اس کی علامات محسوس کر رہے ہیں، تو انتظار نہ کریں، علیحدہ ہو جائیں!

محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے اور اپنے عزیز و اقربا کو محفوظ رکھنے کے لیے آپ 10 دنوں تک، آپ کے لیے نجی طور پر بلا خرچ، بوتل کے ایک کمرے میں رہائش کے اہل ہو سکتے ہیں۔

گھروں میں COVID-19 کا پھیلنا بہت عام ہے اور یہ اہل خانہ اور ایک ہی کمرے میں رہنے والوں میں بہت تیزی سے پھیلتا ہے۔ **1-212-COVID19 (212-268-4319)** پر کال کریں اور کمرہ بک کرنے کے لیے 4 دہانیں۔

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

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





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 ٹشو پیپر (یعنی کاغذی رومال)، اپنی کہنی یا اپنی آستین سے منہ اور ناک ڈھانپ لیں۔ اپنے ہاتھوں میں ایسا نہ کریں۔ استعمال شدہ ٹشو پیپر 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، بتے (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 خاتہ 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 ایک ہی بستر میں کسی دوسرے فرد کے ساتھ سونا پڑے تو اس طرح سوئیں کہ جس طرف ایک کے پاؤں ہوں اس طرف دوسرے کا سر ہو۔ آپ میں سے کوئی ایک صوفے یا فرش پر بھی سو سکتا/سکتی ہے۔

+ 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 پلاتے 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۔



گھراکمرے 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** انعکاسی 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۔ انعکاسی 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۔