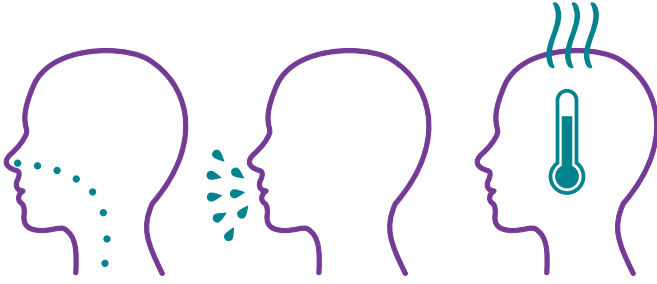


اگر آپ کو COVID-19 ہو تو کیا کرنا چاہیے

اپنا خیال رکھنا اور دوسروں کی حفاظت کرنا سیکھیں۔



COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟

- عام علامات میں بخار یا سردی لگنا، کھانسی، سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشواری، تھکاوٹ، پٹھوں یا جسم میں درد، سر درد، چکھنے یا سونگھنے کی حس میں کمی، گلے کی سوزش، جکڑن یا ناک بہنا، متلی یا الٹی، اور اسہال شامل ہیں۔
- کچھ لوگوں میں کوئی بھی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

کس کو COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے کا زیادہ خطرہ ہے؟

- 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو سب سے زیادہ خطرہ ہے۔
- کسی بھی عمر کے افراد جن کو بنیادی صحت کے کچھ مخصوص عارضے لاحق ہیں۔
- جن لوگوں کو COVID-19 کے خلاف ویکسین نہیں لگی ہے۔
- سیاہ فام، لاطینی اور مقامی افراد، باقاعدگی کے ساتھ کی جانے والی صحت کی اور سماجی نا انصافیوں کے سبب۔

اگر مجھ میں COVID-19 کی علامات ہوں یا ٹیسٹ مثبت آئے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- **قریبی رابطوں کو خبر کریں۔** جن لوگوں کے ساتھ آپ قریبی رابطے میں (24 گھنٹوں کے کسی دورانیے میں 15 منٹ سے زیادہ 6 فٹ سے کم فاصلے پر) رہے ہیں ان کو بتائیں تاکہ وہ ٹیسٹ کروا سکیں۔ ان میں ہر وہ فرد شامل ہے جن کے ساتھ آپ اپنی علامات شروع ہونے (یا اگر آپ میں کوئی علامات نہ ہوں تو ٹیسٹ کی تاریخ) سے دو دن پہلے قریبی رابطے میں رہے ہوں۔

- **گھر پر رہیں۔** گھر سے باہر مت نکلیں سوائے ضروری طبی نگہداشت حاصل کرنے (بشمول COVID-19 کی ٹیسٹنگ) یا بنیادی ضروریات (جیسے گروسری) کے لیے، اگر کوئی اور یہ آپ کے لیے نہیں لا سکتا۔ اسکول یا کام پر مت جائیں۔

- **اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں اور علاج کے بارے میں پوچھیں۔** جہاں ممکن ہو کال کریں یا ویڈیو استعمال کریں۔ علاج COVID-19 سے سخت بیمار پڑنے اور ہسپتال داخل ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے اور بہترین نتیجہ اس وقت ملتا ہے جب بیمار پڑنے کے فوری بعد علاج کروا لیا جائے۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/covidtreatments ملاحظہ کریں۔



- **ہنگامی صورتحال میں مدد حاصل کریں۔** اگر آپ کو سانس لینے میں دقت، سینے میں درد یا دباؤ، ہونٹوں یا چہرے کے زرد یا نیلا پڑنے یا کسی دیگر ہنگامی کیفیت کا سامنا ہے تو فوری ہسپتال جائیں یا **911** پر کال کریں۔



- **ٹیسٹ کروائیں۔** ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest ملاحظہ کریں یا **311** پر کال کریں۔ بہت سی سائٹس ٹیسٹنگ مفت پیش کرتی ہیں۔

بیمار رہنے کے بعد میں اپنے گھر سے باہر کب جا سکتا ہوں؟

• اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے اور آپ میں علامات ہوں تو جب آپ کی علامات ظاہر ہوئی تھیں اس کے بعد سے پانچ مکمل دنوں تک گھر پر رہیں (آئیسولیٹ کریں)۔ اس کے بعد آپ اس صورت میں گھر سے باہر جا سکتے ہیں اگر آپ کی علامات میں سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشواری شامل نہیں تھے، عمومی طور پر آپ کی صحت میں بہتری ہو اور گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران آپ کو دوا استعمال کیے بغیر بخار نہ ہوا ہو۔



• اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے اور علامات نہ ہوں تو جس دن آپ نے ٹیسٹ کروایا تھا اس کے بعد پانچ مکمل دنوں تک گھر پر رہیں۔

• اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آئے اور علامات ہوں تو آپ اس صورت میں گھر سے باہر جا سکتے ہیں اگر آپ کو گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران دوا لے بغیر بخار نہ ہوا ہو۔ اگر گھر پر ہونے والا COVID-19 ٹیسٹ استعمال کر رہے ہیں تو کم از کم دو ٹیسٹ کریں جن کے درمیان 48 گھنٹے کا وقفہ ہو۔

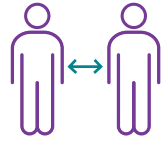
جب آپ کی علامات ظاہر ہوئیں یا جب آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا تب سے لے کر 10 دن تک دوسروں کے ساتھ ہونے وقت بخوبی فٹ ہونے والا ماسک پہنیں اور روک تھام کی کلیدی ترکیبوں پر عمل کریں۔ مزید معلومات کے لیے [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html) ملاحظہ کریں۔

?

مدد درکار ہے؟

نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ضرورت ہو تو 212-268-4319 پر کال کریں۔ NYC ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کرتا ہے۔

میں جن افراد کے ساتھ رہتا ہوں ان کی حفاظت کس طرح کروں؟



• جسمانی فاصلہ قائم کریں:
◦ ممکن ہو تو، علیحدہ کمرے میں رہیں اور علیحدہ بیت الخلاء استعمال کریں۔

◦ دوسروں سے دور رہیں، خاص طور پر ان لوگوں سے جن کو COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے کا زیادہ خطرہ ہے۔



• اپنے آپ کو ڈھانپیں:

◦ دوسروں کے ساتھ ہوں تو بخوبی فٹ ہونے والا ماسک پہنیں۔ اپنے ساتھ ہوتے وقت ان کو ماسک پہنوائیں۔
◦ اپنی کھانسی یا چھینک کو ٹشو یا اپنے بازو سے ڈھانپیں۔



• صفائی رکھیں:

◦ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے بار بار دھوئیں۔
◦ جن سطحوں کو آپ بار بار چھوتے ہیں ان کو صاف رکھیں۔
◦ ایک دوسرے کے تولیے، کھانا اور برتن استعمال نہ کریں۔



• ہوا کے گزر کا انتظام کریں:



◦ کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں۔
◦ پورٹیل ائیر کلیئر استعمال کریں۔
◦ غسل خانوں اور چولہوں کے اوپر لگے ہوا اوپر کو کھینچنے والے پنکھے چلا دیں۔

اپنی ویکسینیں لگنے کی حیثیت کو تازہ ترین تقاضوں کے مطابق رکھیں۔ ویکسین لگوانا اپنے آپ کو COVID-19 کے باعث شدید بیمار پڑنے، ہسپتال میں داخلے اور موت سے بچانے کا بہترین طریقہ ہے۔ اگر آپ کو پہلے COVID-19 ہو چکا ہے تو بھی ویکسین اور بوسٹر لگوائیں تاکہ دوبارہ اس میں مبتلا ہونے سے بچنے میں مدد ملے۔ COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine) ملاحظہ کریں۔

NYC
Health