# آپ کو **COVID-19، فلو اور RSV** کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

خزاں اور سردیوں کے موسم میں تنفسی وائرسز جیسے کہ COVID-19، زکام (فلو) اور ریسپائریٹری سنسیٹیئل وائرس (respiratory syncytial virus, RSV) زیادہ عام ہوتے ہیں۔

COVID-19، فلو اور RSV میں سے ہر ایک مختلف وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ تینوں بنیادی طور پر اس وقت پیدا ہونے والی بوندوں سے پھیلتے ہیں جب کوئی بیمار فرد کھانستا ہے، چھینکتا ہے یا بات کرتا ہے۔ اگر یہ بوندیں یا متاثرہ رطوبت یا لعاب افراد کی آنکھوں، ناک یا منہ میں داخل ہو جائیں تو وہ بیمار ہو سکتے ہیں۔

بزرگ بالغ افراد، چھوٹے بچوں اور مخصوص طویل مدتی طبی عوارض (یعنی دل کا دائمی عارضہ یا پھپیھڑوں کی بیماری یا ذیابیطس) میں مبتلا افراد کو ان وائرسز سے بیمار ہونے یا شدید بیماریوں میں مبتلا ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ ذیل میں اس بارے میں معلومات دی جا رہی ہیں کہ آپ کو خود کو اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کرنا چاہیئے۔



COVID-19، فلو اور RSV کی علامات ملتی جلتی ہیں۔

- علامات میں گلے کی خراش، کھانسی، سردرد، بخار، ناک کا بہنا یا بند ناک، جسم میں میں درد، اور کم عام علامات میں قے آنا، اسہال، اور ذائقے یا سونگھنے کی حس کا چلے جانا شامل ہو سکتے ہیں۔ علامات عام طور پر معمولی سے معتدل نوعیت کی ہوتی ہیں تاہم یہ شدید بھی ہو سکتی ہیں۔
  - · چھوٹے شیرخوار بچوں کی علامات میں صرف چڑچڑاپن، چستی میں کمی، اور کھلانے پلانے یا سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہیں۔
- ۰ بعض افراد میں کسی قسم کی بھی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

# روک تھام

میں اپنی، اپنے بچوں کی اور دیگر افراد کی COVID-19، فلو اور RSV سے حفاظت کیسے کر سکتا/سکتی ہوں۔

ویکسین لگوائیں! ویکسینز آپ کے شدید بیمار ہونے، ہسپتال میں داخل ہونے اور ان وائرسز کے باعث ہلاک ہونے کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔

6 ماہ اور اس سے بڑی عمر کے ہر ایک فرد کو اپ ڈیٹ شدہ 2025-2024 COVID-19 ویکسین اور اپ ڈیٹ شدہ 2025-2024 فلو ویکسین لگوانی چاہیئے، خواہ وہ یہ ویکسینز پہلے لگوا چکے ہوں یا ان کو پہلے یہ بیماریاں ہو چکی ہوں۔

**RSV** ویکسینیشن کے لیے:

75 سال اور اس سے بڑی عمر کے بزرگ افراد کو ایک
 RSV ویکسین لگوانی چاہیئے۔

· **60 سے 74 سال کے ایسے بزرگ بالغان** جن کے مخصوص طبی عوارض یا طویل مدتی نگہداشت کی سہولت گاہ میں قیام کے باعث RSV میں مبتلا ہونے کا شدید خطرہ ہے، ان کو ایک RSV ویکسین لگوا لینی چاہیئے۔

- شیرخوار بچوں کو شدید RSV سے محفوظ رکھنے کے لیے،
  یا تو حاملہ خاتون کو RSV ویکسین لگوا لینی چاہیئے یا
  شیرخوار بچے کو ان کے پہلے RSV (خزاں سے لے کر بہار
  تک) کے موسمی حملے سے پہلے یا اس کے دوران RSV سے
  محفوظ رکھنے کے لیے انجکشن کے ذریعے دی جانے والی دوا
  لگائی جائے۔ نسبتاً کچھ بڑے شیرخوار بچوں اور چھوٹے بچوں
  جن کے شدید RSV میں مبتلا ہونے کا سخت خطرہ ہو، ان
  کو تدارکی ادویات دی جانی چاہیئیں۔
- ایسے افراد جو RSV ویکسین پہلے لگوا چکے ہوں ان کو اس وقت دوسری RSV ویکسین نہیں لگوانی چاہیئے۔

آپ ایک ہی وقت میں PSV اCOVID، فلو اور RSV ویکسینز لگوا سکتے ہیں۔

اپنے فراہم کنندہ سے اس حوالے سے بات چیت کریں کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو کون سی ویکسینز لگوانے کی ضرورت ہے۔ COVID-19 یا فلو کی ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے، vaccinefinder.nyc.gov کرنے کے لیے، Pyc.gov/health/map پر جائیں۔

تنفسی وائرسز میں مبتلا ہونے اور انہیں پھیلانے سے محفوظ رہنے کے لیے یہاں کچھ اضافی طریقے بتائے گئے ہیں:

• بند عوامی مقامات اور پُرہجوم مقامات پر، نیز بیمار ہونے کی صورت میں جب آپ دیگر افراد سے الگ ہونے سے قاصر ہوں تو چہرے پر اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہنیں۔ اعلیٰ معیار کے ماسکس، جیسے کہ ایک KN95، KN95 یا KF94 وغیرہ بہتر تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

- ۰ کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹیشو یا کہنی سے ڈھانپ لیں، پھر اس کے بعد اپنے ہاتھ دھو لیں۔
- ۰ بیمار ہونے کی صورت میں دیگر افراد کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کریں — کام پر جانے کی بجائے گھر پر رہیں اور جو بچے بیمار ہیں ان کو ڈے کیئر اور اسکول نہ جانے دیں بلکہ گھر پر رکھیں۔
- ۰ ہواداری نظام کو بہتر بنائیں، جیسے کہ کھڑکیاں کھول کر یا پورٹیبل ایئر کلینر کا استعمال کرتے ہوئے، یا بیرونی مقامات پر مِلیں جُلیں۔
- ۰ اپنے اور اپنے بچوں کے ہاتھ وقتاً فوقتاً دھوتے رہیں؛ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں؛ اور بار بار چھوٹی جانے والی سطحوں کو صاف کریں (جیسے کہ دروازے اور سنک کے ہینڈل)، خاص طور پر اس وقت جب آپ بیمار ہوں۔

عام طور پر، افراد بیماری شروع ہونے کے پہلے تین سے پانچ دنوں میں زیادہ متعدی ہوتے ہیں۔ اگر آپ بخار محسوس کر رہے ہیں یا COVID-19، فلو یا RSV کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے، تو کم از کم 24 گھنٹوں کے لیے، یا اس وقت تک کے لیے گھر پر رہیں، جب تک آپ کی علامات بہتر نہ ہو جائیں اور آپ کو بخار کم کرنے والی دوائی کا استعمال کیے بغیر بخار نہ ہو۔ اس کے بعد، آپ معمول کی سرگرمیاں شروع کر سکتے ہیں جیسا کہ کام پر یا اسکول جانا وغیرہ تاہم اگلے پانچ دنوں کے لیے چہرے پر ٹھیک طرح سے پورا آنے والا ماسک پہننا چاہیئے، کیونکہ آپ اب بھی متعدی ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ یا آپ کے بچے کو COVID-19 ہے تو بامعاوضہ رخصت کے بارے میں جاننے کے لیے paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 پر جائیں۔



# نگہداشت کا حصول 😘

## مجھے کب اور کس طرح ٹیسٹ کروانا چاہیئے؟

اگر آپ کو علامات کا سامنا ہے تو فورا COVID-19 اور فلو کا ٹیسٹ کروائیں تاکہ آپ اہل ہونے کی صورت میں علاج شروع کروا سکیں۔ بہت سے ڈاکٹرز کے دفاتر، کلینکس، فوری نگہداشت کے مراکز اور فارمیسیز COVID-19، فلو اور RSV کا ایک ہی وقت میں ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔ آپ گھر پر ہونے والے COVID-19 ٹیسٹس بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

### کس طرح کا علاج دستیاب ہے؟

**COVID-19** اور **فلو** کا علاج جیسے کہ منہ کے ذریعے لی جانے والی اینٹی وائرل گولیاں پیچیدگیوں، ہسپتال میں داخل ہونے اور موت کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔

· اگر آپ کا COVID-19 یا فلو کا ٹیسٹ مثبت آئے تو فوراً علاج کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں، کیونکہ جتنی جلدی علاج شروع کیا جائے اتنا زیادہ ہی یہ فائدہ مند رہتا ہے۔

#### **RSV** کے لیے کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔

اس بات سے قطع نظر کہ آپ یا آپ کا بچہ کس وائرس سے متاثر ہیں، بخار اور دیگر علامات کو کم کرنے کے لیے اپنے فراہم کنندہ سے غیر نسخہ جاتی ادویہ کے بارے میں بات کریں۔ جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھنا بھی ضروری ہے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو بچے بیمار ہیں ان کے جسم میں بھی پانی کی مقدار پوری رہے۔ بہت سے افراد خود بخود یا غیر نسخہ جاتی ادویہ کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

### مجھے طبی نگہداشت کب طلب کرنی چاہیئے؟

اپنے یا اپنے بچے کے فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ کس وقت طبی نگہداشت طلب کی جائے۔ اگر آپ کے بچے کو درج ذیل علامات درپیش ہوں تو اپنے فراہم کنندہ سے

- ۰ جسم میں پانی کی کمی کی علامات، جیسے کہ خشک منہ یا پیشاب کا کم آنا (کم گیلے ڈائیپرز)
- ۰ بخار جوِ تین دن سے زیادہ رہتا ہے یا 104 ڈگری فارن ہائیٹ (40 ڈگری سیلسیس) سے زیادہ ہو، یا اگر وہ 3 ماہ سے کم عمر ہیں تو کوئی بھی بخار
  - غیر معمولی چڑچڑاپن، خوراک یا نیند کی کمی

اگر آپ کا اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ نہیں ہو پاتا تو فوری نگہداشت کے مرکز یا ایمرجنسی روم تشریف لے جائیں۔

بالغوں یا بچوں میں سانس لینے میں دشواری (چھوٹے بچوں میں، یہ تیزی سے سانس لینے، گھنگھراہٹ، نتھنوں کے بھڑکنے یا سانس لینے کے لیے گردن کے پٹھوں کے استعمال کے طور پر ظاہر ہو سکتا ہے)، ہونٹوں یا منہ کے گرد پیلا یا نیلا رنگ، الجهن، پانی کی شدید کمی، یا دیگر تشویش ناک علامات کی صورت میں **911** پر کال کریں یا قریبی ہسپتال

اگر آپ یا آپ کے بچے کا کوئی فراہم کنندہ نہیں ہے تو:

- ۰ فوری نگہداشت کے قریبی مرکز یا کلینک پر جائیں۔
- ۰ اپنے منصوبۂ صحت سے معلوم کریں کہ آیا ان کے پاس ٹیلی ہیلتھ ہاٹ لائن ہے۔
- NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare سے **expresscare.nyc** پر یا -397-2273 پر رابطہ کریں۔ امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر، کم قیمت سے لے کر بلا معاوضہ نگہداشت 200 سے زائد زبانوں میں 7/24 دستیاب ہے۔
  - · وفاقی COVID-19 Test to Treat سائٹ تلاش کرنے کے لیے aspr.hhs.gov/testtotreat پر جائیں یا 800-232-0233 پر کال کریں۔

