

نیو یارک کے باشندوں کو اس وقت COVID-19 کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

COVID-19 کیسے پھیلتا ہے؟

- وائرس کا ان لوگوں تک پھیلانے کا زیادہ امکان ہے جو کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے (تقریباً 6 فٹ کے اندر) میں ہیں جس کو کورونا وائرس کا مرض (COVID-19) ہے۔ وائرس ان بوندوں سے پھیلتا ہے جن کا چھڑکاؤ کسی شخص کے کھانستے، چھینکتے اور ممکنہ طور پر گاتے یا بات کرتے وقت ہوتا ہے۔
- COVID-19 اس وقت منتقل ہو سکتا ہے جب کوئی شخص ایسی جگہ کو چھوتا ہے جس پر وائرس موجود ہے اور پھر ان دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھوتا ہے۔
- اس بات کے مضبوط شواہد موجود ہیں کہ جن لوگوں کو علامات درپیش نہیں ہیں وہ وائرس پھیلا سکتے ہیں۔

COVID-19 ہونے یا شدید بیمار ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

- شدید بیماری کے زیادہ خطرے کا سامنا ان لوگوں کو ہے جو 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں (65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو زیادہ خطرہ ہے) اور وہ لوگ کہ جن کو صحت کے دیگر مسائل کا سامنا ہے، جس میں شامل ہیں:
 - پھیپھڑوں کی بیماری یا درمیانے سے شدید درجے کا دمہ
 - دل کی بیماری یا دل کے دیگر سنگین عارضے
 - سرطان / کینسر
 - کمزور مدافعتی نظام
 - موٹاپا
 - ذیابیطس
 - گردے کی بیماری
 - جگر کی بیماری
- کسی ایسے شخص، جس کو COVID-19 ہے، کے ساتھ باقاعدہ قریبی رابطے میں رہنے والے لوگ، وائرس سے متاثر ہونے کے زیادہ خطرے میں ہیں، جیسے کہ ایک ہی گھر میں رہنے والے لوگ، نگہداشت کنندگان جو اس گھر میں کام کرتے ہیں، اور جنسی شراکت دار۔
- جبکہ فی الحال اس حوالے سے کوئی ڈیٹا موجود نہیں ہے جو یہ دکھاتا ہو کہ حاملہ افراد کا COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس سے متاثر ہونے کا زیادہ امکان ہے، ان کی احتیاط سے نگرانی کی جانی چاہیے۔ حاملہ خواتین اگر کچھ وائرسوں سے متاثر ہو جائیں تو وہ شدید بیمار ہو سکتی ہیں۔

COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟

- COVID-19 میں مبتلا افراد نے وسیع پیمانے پر علامات کی اطلاع دی ہے، ان میں ہلکی علامات سے لے کر شدید بیماری شامل ہے۔ وائرس کی زد میں آنے کے 2-14 دن بعد علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
- ان علامات والے لوگوں کو COVID-19 ہو سکتا ہے:
 - کھانسی
 - سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشواری
 - بخار
 - سردی لگنا
 - پٹھوں میں درد
 - گلے میں خراش
 - چکھنے یا سونگھنے کی حس میں نئی کمی
- دیگر کم عام علامات کی اطلاع بھی ملی ہے اور ان میں متلی، الٹی، اور اسہال شامل ہیں۔ ضعیف افراد الجھن یا ہوش و ہواس کھو جانے کا سامنا کر سکتے ہیں اور نادانستہ طور پر گر سکتے ہیں۔
- بچوں میں بالغوں کی طرح ہی علامات پائی جاتی ہیں اور عام طور پر انہیں قدرے ہلکی بیماری ہوتی ہے۔ حال ہی میں ڈاکٹروں نے کچھ بچوں میں ایک غیر معمولی لیکن سنگین مسئلے کی نشاندہی کی ہے جسے بچوں میں ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم (MIS-C) کہا جاتا ہے جو COVID-19 سے وابستہ ہے۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (بچوں میں ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم) تلاش کریں۔

میں بیمار محسوس نہیں کرتا ہوں۔ میں اپنے آپ کو اور دوسروں کو COVID-19 سے کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

- گھر رہیں اور جسمانی دوری پر عمل کریں۔ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک ہے اور آپ کو کوئی علامات نہیں ہیں تو بھی آپ کو جتنا زیادہ ممکن ہو سکے گھر پر ہی رہنا چاہیے۔ اگر آپ کے لیے ممکن ہے تو گھر سے کام کریں اور غیر ضروری روابط سے گریز کریں۔
- دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے ناک اور منہ کو ٹشو یا اپنے بازو سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال نہ کریں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال مت کریں۔
- ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
- ہاتھوں سے مصافحہ مت کریں۔
- بخار، کھانسی، سانس لینے میں دقت، گلے کی سوزش اور دیگر علامات کے حوالے سے اپنی صحت کی نگرانی کریں۔
- اگر آپ نیو یارک اسٹیٹ کے ایگریکٹو حکم نامے کے تحت مطلوبہ طور پر دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ سکتے تو اپنے گھر سے باہر چہرے پر نقاب پہنیں۔ چہرے کا نقاب کوئی بھی اچھی طرح سے محفوظ کاغذ یا کیڑا ہوتا ہے جیسے بنڈانا یا اسکارف جو آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپتا ہے۔ چہرے کے نقاب کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "FAQ About Face Coverings" (چہرے کے نقابوں سے متعلق عمومی سوالات) تلاش کریں۔

COVID-19 کے لیے کس طرح کے ٹیسٹ دستیاب ہیں؟

- ٹیسٹ کی دو اقسام ہیں:
 - وائرس ٹیسٹ: سواب یا تھوک کے ٹیسٹ اس چیز کی نشاندہی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں کہ آیا کسی کو اس وقت COVID-19 ہے (یعنی، آیا وہ اس وقت بیمار ہیں)۔
 - اینٹی باڈی ٹیسٹ یا سیرولوجی ٹیسٹ: خون کے ٹیسٹ اس بات کی نشاندہی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں کہ آیا کسی کو ماضی میں کسی وقت COVID-19 تھا۔ اینٹی باڈی ٹیسٹ یہ نہیں بتانے کے لیے استعمال نہیں کیے جا سکتے کہ آیا کسی کو موجودہ طور پر اس وائرس سے انفیکشن ہے جس کی وجہ سے COVID-19 ہوتا ہے، اور نہ ہی یہ ٹیسٹ COVID-19 کے خلاف مدافعت کو جانچتے ہیں۔
- ٹیسٹنگ کی اقسام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات) تلاش کریں۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کسی کو اس وقت انفیکشن ہے، COVID-19 وائرس کا ٹیسٹ کس کو کروانا چاہیے؟

- مندرجہ ذیل لوگوں کو COVID-19 کا سواب یا تھوک کے ذریعے وائرس ٹیسٹ کروانا چاہیے۔
 - کوئی بھی جس کو علامات ہیں۔
 - کوئی بھی ایسا شخص جس کا پچھلے 14 دن کے اندر کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ رہا ہو جس کو COVID-19 ہونے کی تصدیق ہو چکی تھی، خاص طور پر گھریلو رابطے اور جنسی شراکت دار۔
 - کوئی بھی ایسا شخص جو گروپ رہائشی ترتیب میں کام کرتا ہے، جیسے نرسنگ ہوم، بالغوں کی نگہداشت کی سہولت، اور بے گھروں کی پناہ گاہ۔
- اگر آپ کو علامات درپیش ہیں اور آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے تو اپنے فراہم کنندہ کو کال کریں۔ اپنے قریب کی کمیونٹی ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے آپ [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کر سکتے ہیں یا 311 پر کال کر سکتے ہیں۔

اگر میں COVID-19 کی علامات کے ساتھ بیمار ہو جاتا ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- اگر آپ کو ہلکی سے لے کر معتدل تک علامات ہیں تو گھر پر رہیں۔ گھر سے باہر مت نکلیں سوائے ضروری طبی نگہداشت حاصل کرنے (بشمول COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے لیے) یا بنیادی ضروریات جیسے کہ گروسری حاصل کرنے کے لیے، اگر کوئی اور یہ آپ کے لیے نہیں لا سکتا۔
- کام پر نہ جائیں، چاہے آپ ایک ضروری کارکن ہیں۔
- اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زیادہ ہے، حاملہ ہیں، یا صحت کے مسائل کا سامنا ہے جن کی وجہ سے آپ کو شدید بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہے تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں تاکہ وہ آپ کی زیادہ قریب سے نگرانی کر سکیں۔

- اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے تشویش ہے، یا اگر آپ کی علامات تین سے چار دن بعد بھی ختم ہوتیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رجوع کریں۔
- اگر ممکن ہو تو شخصی طور پر جانے کی بجائے ٹیلی فون یا ٹیلی میڈیسن کے ذریعے تشخیص کروائیں۔

مجھے کب 911 پر کال کرنی یا اسپتال جانا چاہیے؟

- آپ کسی اسپتال یا ڈاکٹر کے دفتر جانے کے حوالے سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ جب بھی ضرورت ہو تو آپ COVID-19 اور صحت کی دیگر پریشانیوں کے لیے ہنگامی طبی نگہداشت حاصل کریں۔
- اگر آپ کو میں مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت درپیش ہے تو ایمرجنسی روم میں جائیں یا 911 پر فوری کال کریں:
 - سانس لینے میں دقت
 - سینے یا پیٹ میں مسلسل درد یا دباؤ
 - نئی الجھن یا جاگتے رہنے میں ناکامی
 - نیلے ہونٹ یا چہرہ
 - بولنے میں دشواری
 - چہرے پر اچانک لقوہ ہو جانا
 - چہرے، بازو یا ٹانگ سن ہو جانا
 - دورے پڑنا
 - کوئی اچانک اور شدید درد
 - بے قابو خون نکلنا
 - شدید یا مستقل قے یا اسہال
 - کوئی اور ہنگامی حالت
- اگر آپ کی علامات سنگین ہیں لیکن ہنگامی صورتحال نہیں ہے تو فوراً اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔ بہت سارے فراہم کنندگان فون پر یا ٹیلی میڈیسن وزٹ کے ذریعے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اگر میرے پاس ڈاکٹر نہیں ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ضرورت ہو تو NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز ترک وطن کی حیثیت، بیمہ کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر، نیو یارک کے تمام باشندوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔
- مزید معلومات اور ڈاکٹر کی تلاش کے لیے nychealthandhospitals.org ملاحظہ کریں، یا 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔

مجھے COVID-19 ہے یا COVID-19 کی علامات ہیں۔ میں اپنے گھرانے میں دیگر افراد کے تحفظ کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

- ہر ممکن حد تک دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں اور جب آپ ایسا نہیں کر سکتے تو چہرے پر نقاب پہنیں۔
- اگر دستیاب ہو تو علیحدہ باتھ روم کا استعمال کریں۔ اگر آپ باتھ روم کا اشتراک کرتے ہیں تو ہر بار استعمال کے بعد کثرت سے چھوئی جانے والی جگہوں کی جراثیم کشی کریں۔
- باتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔ ٹشو کو فوری باہر پھینک دیں اور اس کے بعد ہاتھ دھوئیں۔
- ان سطحوں کو جو اکثر چھوئی جاتی ہیں، جیسے کاؤنٹرز، دروازوں کے دستے، ریموٹ کنٹرولز، اور فون ہر استعمال کے بعد یا دن میں کم از کم ایک بار صاف کریں۔ گھر کا صفائی والا اسپرے یا صفائی والا کپڑا استعمال کریں۔
- اپنی ذاتی گھریلو اشیا جیسے کہ عینک، کپ، کھانے کے برتن اور تولیوں کا اشتراک مت کریں۔
- اگر آپ بستر بانٹتے ہیں تو ایک شخص کو صوفے پر سو جانا چاہیے یا بستر میں پاؤں والی سمت سر رکھ کر سوئیں۔
- جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے کے لیے بیٹھنے کی جگہوں اور دیگر فرنیچر کو پھیلا کر رکھیں۔
- اپنے گھر ملاقاتیوں کا آنا بند کریں۔

مجھے COVID-19 ہے یا COVID-19 کی علامات ہیں لیکن اپنی رہائشی جگہ کی نوعیت کے پیش نظر، گھر کے دوسرے ارکان سے الگ نہیں ہو سکتا ہوں۔ میں کیا کر سکتا ہوں؟

- نیو یارک سٹی نے ایسے لوگوں کے لیے ہوٹل کے کمرے کرائے پر لیے ہیں جن کو COVID-19 ہے یا شاید ہو سکتا ہے، یا وہ ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جس کو COVID-19 ہے، اور جو اپنے گھروں میں جسمانی فاصلہ نہیں رکھ سکتے ہیں۔

- مجاز فراہم کنندگان اہلیت کے لیے جانچ کرتے ہیں اور اہل شخص کے لیے ہوٹل میں کمرہ بک کرواتے ہیں۔ مجاز فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidhotel ملاحظہ کریں۔

اگر میں بیمار ہوں اور طبی امداد یا ضروری سامان کے لیے گھر چھوڑنے کی ضرورت ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- چہرے پر نقاب پہنیں اور دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں۔
- باہر جانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں اور جب باہر ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- جتنا ممکن ہو سکے دوسرے لوگوں سے دور رہیں۔ اگر آپ چل سکتے ہیں تو چلیں اور پرجوم اسٹورز یا ٹرانسپورٹیشن میں داخل مت ہوں۔

اگر مجھے COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے کہ مجھے یہ ہو تو مجھے کتنا عرصہ گھر میں رہنا ہوگا؟

- اگر آپ کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ ہو تو آپ گھر سے باہر تب نکل سکتے ہیں جب تمام درج ذیل واقع ہو جائیں:

- آپ کی علامات شروع ہوئے کم از کم 10 دن ہو چکے ہیں؛
- بخار کو کم کرنے والی ادویات استعمال کیے بغیر آپ کو پچھلے تین دن سے بخار نہیں ہوا ہے؛ اور
- آپ کی بیماری میں مجموعی طور پر بہتری آئی ہے۔
- اگر آپ کا COVID-19 کا سواب یا تھوک والا ٹیسٹ مثبت آیا ہے لیکن علامت کبھی نہیں رہی ہیں تو آپ ٹیسٹ ہونے کی تاریخ سے 10 دن تک گھر میں رہیں۔
- صحت کے موجودہ مسائل یا آپ کی بیماری کی شدت کے مطابق آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے طویل دورانیے کی علیحدگی کی سفارش کر سکتا ہے۔ نیز، کچھ ضروری کارکنان (جیسے نرسنگ ہوم عملہ) جن کو COVID-19 تھا یا ہو سکتا ہے کہ انہیں یہ رہا ہو، انہیں نیویارک اسٹیٹ کے تقاضوں کے مطابق کام پر واپس جانے کے لیے زیادہ انتظار کرنا ہوگا۔
- ہم ابھی تک نہیں جانتے ہیں کہ آیا کسی کو دوبارہ COVID-19 ہو سکتا ہے، لہذا یہ ضروری ہے کہ جسمانی فاصلہ رکھنا جاری رکھیں، چہرے پر نقاب پہنیں، اور گھر سے باہر رہتے وقت اچھی حفظان صحت پر عمل کریں۔

یہ مشکل وقت ہے۔ میں ذہنی دباؤ اور بے چینی سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

- جذباتی، غمزدہ، بے چین یا خوف زدہ محسوس کرنا، یا تکلیف کی دوسری علامات کا سامنا کرنا، جیسے سونے میں مسئلہ، فطری ہے۔ اپنے ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور صورتحال کو سنبھالنے کے لئے مثبت رہنے کی کوشش کریں اور اپنے آپ کو اپنی طاقتیں یاد دلائیں۔
- فون کالز، سوشل میڈیا، اور ویڈیو چیٹ کے ذریعے دوستوں اور چاہنے والوں سے جڑے رہیں۔
- اگر آپ بیمار نہیں ہیں تو باہر جا کر ورزش کریں، لیکن چہرے پر لازمی طور پر نقاب پہنیں، جسمانی فاصلہ رکھیں اور اکثر اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- اپنی صحت اور جذباتی تندرستی کی دیکھ بھال میں مدد کے آن لائن ٹولز کے لیے nyc.gov/nycwell پر "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔
- NYC Well (NYC ویل) ذہنی صحت سے متعلق ایک مفت اور رازدارانہ سہولت ہے، جس پر ہفتے میں 7 دن، 24 گھنٹے تربیت یافتہ صلاح کار دستیاب ہوتے ہیں جو مختصر مشاورت اور نگہداشت کے حوالہ جات فراہم کرتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں۔
- نیو یارک اسٹیٹ کی COVID-19 کے حوالے سے Emotional Support Helpline (جذباتی مدد کی ہیلپ لائن) پر تربیت یافتہ پیشہ ور افراد معاونت کرنے اور حوالہ جات فراہم کرنے کے لیے موجود ہوتے ہیں۔ یہ ہفتے میں سات دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک 844-863-9314 پر دستیاب ہے۔

مزید معلومات کے لیے:

- nyc.gov/health/coronavirus اور cdc.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔