

## COVID-19: اجتماعات میں محفوظ طریقے سے شامل ہونے کے بارے میں تجاویز

نیو یارک سٹی میں COVID-19 بڑھ رہا ہے۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ اکٹھا ہونا، خاص طور پر گھر کے اندر، COVID-19 پھیلنے کے خطرہ کو بڑھاتا ہے۔ آپ کو کسی اجتماع کی میزبانی نہیں کرنی چاہیے اور نہ ہی اس میں شرکت کرنی چاہیے۔ لیکن اگر آپ دوسروں کو ملنے جا رہے ہیں تو محفوظ رہنے کے لیے مندرجہ ذیل نکات یاد رکھیں:

- **COVID-19 کی منتقلی کو روکنے کے لیے ہمیشہ چار اہم اقدامات کو یاد رکھیں:**
- **گھر پر رہیں:** اگر آپ تندرست محسوس نہیں کر رہے ہیں، COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آیا ہے، کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کو COVID-19 ہے، یا حال ہی میں سفر کیا ہے تو گھر پر ہی رہیں۔
- **فاصلے پر رہیں:** ان لوگوں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں جو آپ کے گھرانے کے رکن نہیں ہیں۔
- **چہرے پر نقاب پہنیں:** اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ اندر ہوں یا باہر ہوں، چہرے پر نقاب پہنیں۔ چہرے کے نقاب COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں، خاص طور پر اس وقت جب آپ بیمار ہوں لیکن علامات درپیش نہ ہوں۔ مزید معلومات کے لیے، [چہرے کے نقابوں کے بارے میں عمومی سوالات](#) ملاحظہ فرمائیں۔
- **اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں:** اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ بے دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں اور اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیں۔

### محفوظ مجالس

- **اپنے خطرے کو جانیں۔** اگر آپ عمر رسیدہ ہیں یا آپ کو صحت کا کوئی ایسا عارضہ لاحق ہے جس سے آپ کو شدید COVID-19 ہو جانے کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے تو چھٹیوں کے اس موسم میں گھر پر ہی رہیں۔
- **دوسروں کے خطرات کو جانیں۔** صرف ان لوگوں سے ملیں جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ وہ چہرے پر نقاب پہننے اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ دور رہنے کے حوالے سے محتاط ہیں۔
- **چھوٹے پیمانے تک محدود رہیں۔** جتنے زیادہ لوگ ایک دوسرے کے قریب ہو کر اکٹھے ہوں گے، خاص طور پر اندرون خانہ، COVID-19 کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہو گا۔
- **اس کا دورانیہ مختصر رکھیں۔** جتنے طویل دورانیے کا اجتماع ہو گا، COVID-19 کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہو گا۔
- **زیادہ شور مت ہونے دیں۔** چلانے اور گانے سے پرہیز کریں کیونکہ ان سرگرمیوں سے ایسے ذرات زیادہ پھیلتے ہیں جو دوسروں کو متاثر کر سکتے ہیں۔
- **وبا کے حوالے سے ایک "سماجی حلقے" تک محدود رہیں۔** شخصی مجالس کو دوستوں یا خاندان کے ایک بنیادی گروپ تک محدود رکھیں، تاکہ آپ کے قریبی گروپ سے باہر کے لوگ کم سے کم زد میں آئیں۔
- **سفر مت کریں۔** ملک اور امریکہ سے باہر کے بہت سے حصوں میں COVID-19 اعلیٰ سطح پر موجود ہے۔ علاقائی پیمانے تک محدود رہیں۔ اگر آپ سفر کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو اپنی منزل مقصود پر پہنچنے کے موقع پر اور واپس آنے پر لاگو ہونے والے قرنطینہ کے تقاضوں کا علم ہے۔ نیو یارک اسٹیٹ کے قرنطینہ کے حوالے سے تقاضوں کے بارے میں معلومات کے لیے، "[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)" (آپ کو COVID-19 کے دوران سفر کرنے کے بارے میں کیا جاننا چاہیے) ملاحظہ فرمائیں۔
- **بیرون خانہ محفوظ ہے۔** گرم کپڑے پہنیں اور باہر اکٹھے ہوں۔ COVID-19 اندرون خانہ آسانی سے پھیلتا ہے کیونکہ وہاں ہوا کی گردش کم ہوتی ہے، لوگ ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں، اور درجہ حرارت اور نمی سے وائرس کو زیادہ آسانی سے پھیلنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ خاص طور پر موسم سرما میں ہوتا ہے جب دروازے اور کھڑکیاں بند ہو تے ہیں۔
- **محفوظ طریقے سے عبادت کریں۔** اندرون خانہ سروسز میں شرکت خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ اس میں اکثر محدود سی جگہ میں بہت سے لوگ شامل ہوتے ہیں اور گانے جیسی سرگرمیاں ہوتی ہیں۔ آن لائن سروسز میں شامل ہوں یا اس کی بجائے باہر عبادت کریں۔ اگر آپ سروسز میں ذاتی طور پر شامل ہوتے ہیں تو چہرے پر نقاب پہنیں، الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر ساتھ لائیں اور استعمال کریں، صرف اپنے گھرانے کے ممبروں کے

- ساتھ بیٹھیں اور دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ فاصلہ رکھیں (اگر وہاں گایا جا رہا ہو تو 12 فٹ)، اور کپ، کتابیں یا مذہبی اشیا شیئر مت کریں۔ ہاتھ ملانے اور گلے ملنے سے گریز کریں۔
- اپنی اشیا ساتھ لائیں (BYO)۔ مشروبات کا اشتراک کرنا یا دوسروں کو کھانا پکڑانا وائرس پھیلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ دوسروں کے ساتھ کپ، پلیٹوں اور برتنوں کے اشتراک سے پرہیز کریں۔
- تیاری رکھیں۔ اگر آپ کے ساتھ مہمان موجود ہیں تو انہیں پیش کرنے کے لئے اضافی چہرے کے نقاب اور ہینڈ سینٹائزر رکھیں۔
- تخلیقی بنیں۔ ان کھیلوں کے بارے میں سوچیں جو فاصلہ رکھ کر کھیلے جاسکتے ہیں اور ان میں کوئی جسمانی رابطہ شامل نہیں ہوتا ہے، جیسے شراڈ کھیل۔ مزید تجاویز کے لیے، " [Tips for a Safer Holiday Season](#) " (چھٹیوں کے موسم میں محفوظ رہنے کے لیے تجاویز) ملاحظہ فرمائیں۔

### محفوظ کھیل

- دوڑیں، پیدل چلیں، سائیکل چلائیں۔ یہ اکیلے یا کسی اور کے ساتھ کھیلنے کے لیے اچھے کھیل ہیں۔ لیکن دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں یا چہرے پر نقاب پہنیں۔
- موسم سرما کے کھیلوں سے لطف اندوز ہوں۔ اگر برف پڑتی ہے تو اسنو ہونگ یا سلیڈنگ کا لطف اٹھائیں۔
- ٹیم کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیلوں سے پرہیز کریں۔ ٹیم کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیلوں میں دوسروں کے ساتھ فریبی رابطہ ہوتا ہے جس سے وائرس کی منتقلی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ فریبی اور کیچ محفوظ ہیں کیونکہ ان میں آپ دوسرے کھلاڑیوں سے دوری برقرار رکھ سکتے ہیں۔
- دھونا یاد رکھیں۔ کھیل سے پہلے اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔ کھیلنے کے بعد اپنے چہرے کو مت ہاتھ لگائیں۔

### ٹیسٹ کروائیں اور جانیں کہ آپ کے ٹیسٹ کے نتائج کا کیا مطلب ہے۔ مزید معلومات کے لیے، " [COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#) " (COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات) ملاحظہ فرمائیں۔

- ٹیسٹ کروائیں۔ نیویارک کے تمام باشندوں کو ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ ٹیسٹنگ کا مقام تلاش کرنے کے لیے، [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں، 311 پر کال کریں یا "COVID TEST" لکھ کر 855-48 پر بھیجیں۔ بہت سی سائٹیں بغیر خرچ ٹیسٹنگ کی سہولت پیش کرتی ہیں۔
- تشخیصی ٹیسٹ۔ کچھ ٹیسٹ دوسروں کی نسبت زیادہ درست ہیں۔ اپنے کرائے گئے ٹیسٹ کے بارے میں اور یہ جاننے کے لیے کہ ٹیسٹ کے نتیجے کا کیا مطلب ہے، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے یا حال ہی میں COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کے پاس رہے تھے تو گھر پر ہی رہیں اور دوسروں تک وائرس پھیلانے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں، چاہے آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہی کیوں نہ آیا ہو۔
- اینٹی باڈی ٹیسٹ۔ ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے خون میں اینٹی باڈیز کی موجودگی کا پتہ چلا ہے اور یہ کہ آپ کو ماضی میں کسی موقع پر ممکنہ طور پر COVID-19 ہوا تھا۔ تاہم، COVID-19 کا دوبارہ ہو جانا ممکن ہے، لہذا احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ابھی بھی ضروری ہے۔

### ایک دوسرے کو تعلیم اور تحفظ فراہم کریں۔

- دوسروں کو تعلیم دیں۔ COVID-19 کی منتقلی کو روکنے کے لیے ان چار کلیدی اقدامات کے بارے میں دوسروں کو یاد دلائیں: گھر میں ہی رہیں، فاصلہ رکھیں، چہرے پر نقاب پہنیں اور اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں۔ COVID-19 سے متعلق ریاستی سطح پر لگائی گئی پابندیوں، بشمول اندرون خانہ اور بیرون خانہ محفوظ طریقے سے اکٹھے ہونے والے لوگوں کی تعداد کی حد، سے متعلق اپ ڈیٹ کے لیے، [coronavirus.health.ny.gov](https://www.coronavirus.health.ny.gov) ملاحظہ کریں۔
- شائستہ رہیں۔ صحت مند طرز عمل کی حمایت کریں۔ اگر آپ دیکھتے ہیں کہ کسی شخص نے چہرے پر نقاب نہیں پہن رکھا تو ناراض ہونے کی بجائے کچھ یوں بات کریں "براہ کرم کیا آپ میرے قریب چہرے پر نقاب پہن سکتے ہیں؟" اگر کوئی بہت قریب ہے تو شائستہ انداز میں ان سے کہیں "کیا آپ مجھے کچھ جگہ دے سکتے ہیں؟"
- کسی کے بارے میں رائے مت قائم کریں۔ دوسروں کے بارے میں دیگر لوگوں سے شخصی طور پر رابطہ کرنے کے حوالے سے کوئی رائے قائم کرنے کی بجائے، انہیں ایسا محفوظ طریقے سے کرنے میں مدد فراہم کریں۔

- اپنے دوستوں اور پڑوسیوں کا خیال رکھیں۔ ان لوگوں سے رابطہ کر کے ان کی خیریت پوچھتے رہیں جو زیادہ الگ تھلگ رہتے ہیں، بوڑھے ہیں اور صحت کے ایسے مسئلے کا سامنا کر رہے ہیں جس کی وجہ سے انہیں شدید COVID-19 کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ اگر آپ بیمار نہیں ہیں اور زیادہ خطرے میں نہیں ہیں تو دوسروں کے لیے گھر کے ضروری کام کرنے کی پیشکش کریں اگر وہ خود اپنے گھر سے باہر نہیں جا سکتے ہیں۔

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 11.13.20