

ہدایات: ممکنہ COVID-19 کے لیے

آپ کو کورونا وائرس 2019 (COVID-19) یا کوئی دوسرا وائرس ہو سکتا ہے۔ علامات زیادہ تر کیسز میں عام سردی کی ہوسکتی ہیں (بخار، کھانسی، گلے کی خرابی)۔ COVID-19 کے ساتھ زیادہ تر لوگوں کو درمیانی سی بیماری ہوتی ہے اور ان کو گھر پر رہنا چاہیے۔ اپنے آپ کو، اپنے خاندان اور اپنی کمیونٹی کی حفاظت کے درج ذیل معلومات پڑھ لیں۔

نہ کرنے والے کام

- × گھر چھوڑ دیں۔
- × پبلک ٹرانسپورٹ پر جائیں (جیسے کہ سب وے یا بس)۔
- × اپنی آنکھوں، ناک، منہ یا ان دھلے ہاتھوں کو چھوئیں۔
- × بیمار لوگوں سے ساتھ قریبی رابطہ رکھیں۔
- × دوسرے لوگوں کے ساتھ ضروری رابطہ رکھنا جب تک کہ سات دن تک علامات شروع ہو جائیں یا آپ تین دن تک بخار سے چھٹکارا پا لیں – یا جو بھی پہلے ہو۔ کسی کو بھی اپنے گھر نہ آنے دیں۔
- × اپنی ذاتی اشیاء جیسے ڈشز، پینے والے کپ، کھانے کے برتن، تولیے اور چادریں شئیر کریں۔
- × جو COVID-19 کے ہائی رسک پر ہو اس کے ساتھ رہائش شئیر کریں۔ حمل والے لوگ، 50 سال سے زیادہ، یا جن کو پہلے سی کوئی طبی مسئلہ ہو وہ ہائی رسک میں شامل ہیں (جیسا کہ دل کی بیماری، ذیابیطس یا پھیپھڑوں کی بیماری) اگر ایسا ممکن نہ ہو، کم از کم 6 فٹ دور رہیں۔
- × جب آپ کو بخار یا کھانسی کو کسی کو بھی گھر پر ملنے کی اجازت دیں۔

کرنے والے کام

- ✓ گھر پر رہیں اور آرام کریں۔
- ✓ بہت زیادہ مائع لیں (جیسے کہ پانی)۔
- ✓ درد اور بخار کی صورت میں ایسی ٹامینوپھین (جیسے کہ Tylenol) پر چھ گھنٹے بعد لیں – یا جیسا کہ بوتل پر ہدایات دی ہوں۔
- ✓ اپنی کھانسی کو ڈھانپ کر رکھیں اور ٹشو یا بازو میں چھینکیں۔
- ✓ اکثر صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں کم از کم 20 سیکنڈ تک۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، سینٹیائزر جس میں کم از کم 60 فی صد الکوحل ہاتھوں پر لگائیں۔ اپنے ہاتھوں کی تمام سطح کو ڈھانپ کر رکھیں اور ان کو خشک ہونے تک ہاتھوں کو رگڑیں۔
- ✓ سطح جن کو اکثر چھوا جاتا ہے ان چیزوں کو جن چیزوں کو صاف کریں اور ڈس انفیکٹ کریں (جیسا کہ کاؤنٹر، ٹیبل ٹاپ، دروازوں کے ہینڈل، ہاتھ روم کے فکسرز، ٹائلٹ، فون، کی بورڈ، ٹیبلٹ اور نائٹ ٹیبل)
- ✓ جب آپ کے ساتھ رہنے والے ہوں وہ قریب ہوں تو ماسک پہن لیں۔
- ✓ NYC Department of Health and Mental Hygiene (این وائی سی ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ اور مینٹل ہائی جین) اور Centers for Disease Control (سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول) سے اپ ڈیٹ اور مشورہ لیں۔
- ✓ اپنے بنیادی دیکھ بھال والے اور آجر کو کام پر آنے سے پہلے کال کر لیں۔

طبی دیکھ بھال کے لیے:

- اگر آپ کو ایمر جنسی ہے یا پھر آپ کو سانس لینے میں دقت ہے تو 911 پر کال کریں۔
- اگر کوئی سوال ہو تو اپنے بنیادی دیکھ بھال والے کو یا 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) کال کریں۔

