



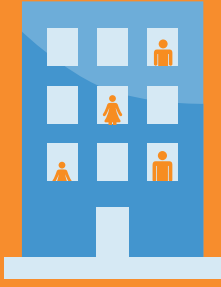
گھر پر محفوظ انداز میں علیحدہ
رہنے اور COVID-19 سے
لڑنے کے لیے کن چیزوں کی
ضرورت ہے

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

COVID-19 سے لڑائی کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں

دیکھ بھال فراہم کریں



دوسروں کے تحفظ کے لیے حفاظت سے علیحدہ ہو جائیں اور ہوٹل یا گھر پر اپنا خیال رکھیں۔

سراغ لگائیں



ہمارے رابطہ کے سراغ لگانے والوں کی کال کا جواب دیں تاکہ اپنی کمیونٹی میں COVID-19 کے پھیلاؤ کے تدارک میں ہماری مدد کر سکیں۔

جانچ کروائیں



اپنی کیفیت جانیں۔ آپ کے لیے بلا خرچ COVID-19 انٹی باڈیز کی جانچیں کروائیں۔

NYC Test & Trace Corps نے آپ کی ذاتی اور صحت کی معلومات کی رازداری اور تحفظ کی حفاظت کا تہیہ کر رکھا ہے۔ ہم جو بھی معلومات حاصل کرتے ہیں وہ نیویارک شہر کے ضابطہ صحت کے تحت صیغہ راز میں محفوظ رہتی ہیں۔ Test & Trace Corps کسی کے بھی ملک میں موجودگی کی کیفیت کے بارے میں نہیں پوچھیں گے۔

نیویارک کے عزیز مکین:

ہمارے شہر کو محفوظ طور پر دوبارہ کھولنے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں آپ اہم کردار ادا کرتے/کرتی ہیں۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں اور اپنے عزیز و اقربا اور اپنی کمیونٹی کا تحفظ کریں۔

NYC Test & Trace Corps آپ کو ”اپنا خیال رکھیے گا“ (“Take Care”) کا یہ پلندا بھیج رہا ہے، اس میں آپ کو گھر پر محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے، صحت مند رہنے اور اپنے عزیز و اقربا کو تحفظ فراہم کرنے میں معاونت کے لیے تمام ضروری چیزیں فراہم کی گئی ہیں۔

آپ کو مدد فراہم کرنے کے لیے آپ کے رابطے کا سراغ لگانے والے بھی آپ کو روزانہ کال کریں گے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ان کی ٹیلیفون کالوں کا جواب دیں، تاکہ وہ آپ کی علامات کی نگرانی کر سکیں اور صحت مند رہنے کے لیے آپ کو مطلوبہ وسائل فراہم کر سکیں۔

آپ کے ”اپنا خیال رکھیے گا“ (“Take Care”) پلندے میں یہ چیزیں شامل ہیں:

- جب آپ کو دوسرے لوگوں کے بیچ جانے کی ضرورت پڑے تو پہننے کے لیے چہرے کا ماسک
- ہاتھوں کو صاف رکھنے کے لیے ہینڈ سینٹائزر
- سطحوں کو جراثیم سے پاک رکھنے کے لیے صفائی والے پونچھے (wipes) یا پھر صفائی والا اسپرے
- درجہ حرارت کی جانچ کے لیے ڈسپوزیبل (محض ایک بار استعمال کرنے کے لیے) تھرمامیٹر
- آپ کو خوش رکھنے کے لیے کھانے پینے کی ہلکی پھلکی چیزیں، کھیل اور تعلیمی مواد
- اگر آپ میں COVID-19 کی ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو ہم نے آپ کے جسم میں آکسیجن کی سطح کی جانچ کے لیے آپ کی انگلی کے سرے پر لگانے سے آپ کی آکسیجن کی پیمائش دکھانے والا آکسیجن میٹر بھی اس میں شامل کیا ہے

اس اپنا خیال رکھیے گا گائیڈ (Take Care Guide) میں آپ کو گھر میں محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے اور ان چیزوں کو استعمال کرنے کے بارے میں مزید معلومات بھی فراہم کی گئی ہیں۔

مزید معلومات کے لیے (1-212-268-4319) (1-212-COVID19) پر کال کریں یا پھر testandtrace.nyc پر جائیں۔

COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کے لیے آپ کا شکریہ۔

مضبوط رہیں! صحت مند رہیں!

NYC Test & Trace Corps

مزید جاننے کے لیے testandtrace.nyc پر جائیں یا پھر کیو آر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔



اپنے عزیز و اقربا کی حفاظت کریں



کیا آپ گزشتہ 2 ہفتوں میں کسی کے ساتھ قریبی تعلق (6 فٹ سے کم دوری) میں رہے ہیں؟ ان کی صحت کو خطرے سے دوچار ہونے نہ دیں۔

COVID-19 کی ٹیسٹ کروا لینے سے آپ سب کو اطمینان حاصل ہو جائے گا۔ یہ ٹیسٹ مفت، محفوظ، اور رازداری کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ ایسے افراد جو آپ کے ساتھ قریبی تعلق میں رہے ہیں ان کو مندرجہ ذیل دیا ہوا QR code بھیجیں، تاکہ وہ COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر پائیں اور اپنے اپنے گھر کے قریب ٹیسٹ کی جگہ بھی تلاش کر پائیں۔

دائیں جانب دئے ہوئے QR code کے اوپر اپنا موبائل فون پکڑ کر رکھیں اور دیا گیا لنک کھولیں۔ اب اس لنک کو اپنے رابطے میں آنے والوں اور اپنے عزیز و اقربا کو متنی پیغام کی صورت میں بھیج دیں۔



گھر پر محفوظ انداز میں علیحدہ رہنے اور COVID-19 سے لڑنے کے لیے مشورے

اکثر لوگ COVID-19 سے بہت ہلکے بیمار ہوتے ہیں اور وہ طبی دیکھ بھال کے بغیر گھر پر ہی صحتیاب ہو سکتے ہیں۔ جب آپ گھر پر علیحدہ رہ رہے ہوں تو اس دوران خود کو اور دیگر افراد کو محفوظ رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل تحفظاتی اقدامات پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

- اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے اور اکثر دھوئیں یا سینٹائیز کریں۔
- اگر آپ کو دیگر افراد کے بیچ جانا ہے تو چہرے کا ماسک پہنیں۔
- مشترکہ طور پر استعمال ہونے والی سطحوں کو روزانہ صاف کریں۔
- اوروں کے ساتھ ذاتی چیزوں کا مشترکہ استعمال نہ کریں۔ اپنی چیزیں خود تک ہی محدود رکھیں، خاص طور پر غسل خانے جیسی جگہوں میں، جن جگہوں کو دوسرے لوگ بھی استعمال کرتے ہیں۔
- اپنے لیے ایک علیحدہ جگہ تلاش کریں۔ آپ کے پاس ایسا کمرہ ہونا ضروری ہے کہ جہاں آپ دیگر افراد سے محفوظ انداز میں علیحدہ رہ پائیں۔
- کسی ایسے کمرے میں تنہا سوئیں کہ جس میں کھڑکی سے تازہ ہوا کا اچھی طرح گزر ہوتا ہو۔ اگر آپ کو کسی دوسرے فرد کے ساتھ ایک ہی بستر پر سونا پڑے تو اس طرح سوئیں کہ آپ کا سر اس جانب ہو جس جانب دوسرے فرد کے پاؤں ہوں یا پھر آپ میں سے کوئی ایک صوفے پر یا پھر نیچے فرش پر سو جائے۔
- اپنی علامات اور درجہ حرارت کے بارے میں آگاہ رہیں۔
- اگر آپ میں COVID-19 کی ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو آپ کی انگلی کے سرے پر لگانے سے آپ کی آکسیجن کی پیمائش دکھانے والے آکسیجن میٹر کے ذریعے اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح کے بارے میں آگاہ رہیں۔

کیا آپ گھر پر محفوظ انداز میں علیحدہ نہیں رہ سکتے؟

اگر آپ کے گھر میں دوسرے لوگ بھی رہتے ہیں یا پھر دوسرے افراد سے محفوظ فاصلہ رکھنے کے لیے آپ کے پاس جگہ محدود ہے تو پھر ایسی صورت میں گھر پر محفوظ انداز میں علیحدہ رہنا یا ان سے محفوظ دوری قائم رکھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اپنے عزیز و اقربا سے 14 دنوں تک علیحدہ رہنے اور تمام افراد کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے NYC Test & Trace Corps آپ کو ہوٹل میں نجی کمرہ، بلا خرچ پیش کرتا ہے۔

ٹیک کینر ہوٹلوں (Take Care Hotels) میں مندرجہ ذیل چیزیں مفت فراہم کی جاتی ہیں:

- ہوٹل تک اور ہوٹل سے واپس ٹرانسپورٹ اور کوئی بھی ضروری طبی ایپائنٹمنٹ
- نجی کمرے اور ہاتھ رومز

- موقع پر COVID-19 کی ٹیسٹنگ
 - مفت وائی فائی اور کیبل ٹی وی
 - رابطے میں رہنے کے لیے لامحدود مفت کالیں
 - روزانہ ناشتہ، دوپہر کا کھانا اور عشاء
 - دوائیوں کی سپردگی (ڈاک وغیرہ سے ملنے والی)
 - مترجم کی خدمات
 - ماہر ڈاکٹروں اور نرسوں کی جانب سے وہیں پر صحت کی دیکھ بھال کی معاونت
 - ذہنی صحت کے ماہر فراہم کنندگان سے رسائی کے لیے ٹیلی سائکیاٹری (telepsychiatry)
- اگر آپ کو اپنے عزیز و اقربا سے علیحدہ رہنے کے لیے جگہ کی ضرورت ہے تو ٹیک کیئر ہوٹل (Take Care Hotel) میں کمرہ بک کروانے کے لیے (1-212-268-4319) COVID19-212-1 پر کال کریں اور 4 دبائیں۔

چہرے پر ماسک پہنیں



کیا آپ کو اس بات کا علم ہے کہ چہرے کا ماسک استعمال کرنے کا ایک درست طریقہ اور ایک غلط طریقہ ہوتا ہے؟

میں چہرے کا ماسک کس طرح لگاؤں؟

- اپنے ماسک کو آلودگی سے بچانے کے لیے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا پھر الکحل والا ہاتھوں کا سینٹائیزر استعمال کریں۔
- اپنے ماسک کو کانوں والے دائرے یا پھر ڈوریوں کو ہاتھوں سے پکڑیں۔ پھر، ڈوری کے دونوں دائروں کو دونوں کانوں کے گرد لگائیں یا پھر ڈوریوں کو اپنے سر کے پیچھے باندھ دیں۔
- اپنے ماسک کو پھیلا کر اپنی ناک اور منہ دونوں کو ڈھانپ لیں۔ اس کو ٹھوڑی کے نیچے دبا کر بند کر دیں۔
- اگر ماسک میں موجود ہو تو ماسک کے موڑ سکنے والے حصے کو اپنی ناک کے بانسے پر رکھ کر دونوں طرف دباؤ ڈال کر موڑ دیں۔
- اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ کا ماسک چہرے کے کناروں پر اچھی طرح لپٹ جائے۔

میں ماسک کو کیسے اتاروں گا/گی؟

- سر کے پیچھے سے ڈوریاں کھولیں یا پھر کانوں کے گرد لگائے ڈوری کے دائروں کو پکڑ لیں۔ اپنے ماسک کے سامنے والے حصے کو چھونے سے پرہیز کریں۔
- اپنے چہرے سے آگے کی جانب دور کھینچیں۔ چہرے کو چھونے سے بہت زیادہ محتاط رہیں۔
- ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا پھر الکحل والا ہاتھوں کا سینٹائیزر استعمال کریں۔

ماسک پہننے کے مشورے:

- ماسک کا بیرونی حصہ آلودہ ہوجاتا ہے۔ اگر آپ اس کو چھو لیں تو فوری طور پر اپنے ہاتھ دھولیں یا الکحل والا ہاتھوں کا سینٹائیزر استعمال کریں۔
- استعمال شدہ ماسک کو کاؤنٹر یا کسی کھلی سطح پر رکھنے سے گریز کریں۔ ماسک کو کسی نیپکن یا پھر کاغذ کی تھیلی کے اندر رکھیں۔
- آپ کو ماسک روزانہ تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہے، تاوقتیکہ وہ بھیگ جائے یا پھر خراب ہوجائے۔ اگر ایسا ہوتو، اس کو پھینک دیں اور نیا استعمال کریں۔

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں!



جراثیم کو پھیلنے سے روکنے کے لیے ہاتھوں کو دھونا ایک بہترین طریقہ ہے۔ جراثیم ختم کرنے کے لیے صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا بہترین طریقہ ہے، تاہم آپ ایسا ہاتھوں کا سینٹائیزر، جس میں کم از کم 60 فیصد الکحل شامل ہو، استعمال کر کے بھی کر سکتے ہیں۔

صابن اور پانی سے ہاتھوں کو اچھی طرح دھونے کا طریقہ کار:

1. اپنے ہاتھوں کو بہتے ہوئے صاف (نیم گرم یا ٹھنڈے) پانی سے بھگو لیں اور صابن لگائیں۔
2. اپنے ہاتھوں کو صابن کے ساتھ رگڑ کر جھاگ بنائیں، اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ صابن آپ کے ہاتھوں کے پیچھے، انگلیوں کے درمیان، ناخنوں کے نیچے اور کلائیوں پر لگ جائے۔
3. کم از کم 20 سیکنڈوں کے لیے اپنے ہاتھوں کو رگڑیں۔
4. بہتے ہوئے صاف پانی سے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔
5. صاف تولیہ سے اپنے ہاتھ خشک کریں یا پھر ہاتھوں کو ہوا سے ہی خشک ہونے دیں۔ پانی کے نل کو کاغذ کے صاف تولیہ کے مدد سے بند کریں۔

ہاتھوں کے سینٹائیزر کو استعمال کرنے کا طریقہ:

1. اپنے ایک ہاتھ کی ہتھیلی پر سینٹائیزر لگائیں۔
2. اپنے ہاتھوں کو آپس میں رگڑ کر جھاگ بنائیں، اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ سینٹائیزر آپ کے ہاتھوں کے پیچھے، انگلیوں کے درمیان، ناخنوں کے نیچے اور کلائیوں پر لگ جائے۔ اس وقت تک رگڑنا جاری رکھیں جب تک کہ ہاتھ خشک ہو جائیں۔

اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح کے متعلق آگاہ رہیں

اگر آپ میں COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو، آپ کو اپنی انگلی کے سرے پر لگانے سے آپ کی آکسیجن کی پیمائش دکھانے والا ایک آکسیجن میٹر ملے گا۔ یہ آپ کے خون میں آکسیجن کی جانچ کرنے کا ایک چھوٹا اور آسانی سے استعمال کیا جانے والا آلہ ہے۔ آپ کے تحفظ کے لیے ہمارا مشورہ ہے کہ آپ روزانہ اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح کی جانچ کریں۔



اگر آپ میں COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ، یہ ”اپنا خیال رکھیے گا“ (”Take Care“) پلندا موصول ہونے کے بعد مثبت آیا ہے، تو اپنی انگلی کے سرے پر لگانے سے آپ کی آکسیجن کی پیمائش دکھانے والا آکسیجن کا میٹر آپ کو علیحدہ سے بھیجا جائے گا۔

آپ کے لیے ذاتی متن پیغامات کی خدمات حاصل کرنے کے لیے سائن اپ کریں

آپ کے جسم میں آکسیجن کی سطح کی نگرانی کے لیے آپ کو روزانہ ذاتی متن پیغامات کی شکل میں ہدایات موصول ہوں گی۔ آپ سے آپ کی آکسیجن کی سطح اور دل کی دھڑکن کی پیمائش کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ آپ کے جوابات کی بنیاد پر آپ کو ذاتی نوعیت کے مشورے اور ہدایات موصول ہوں گی۔ سائن اپ کرنے (شمولیت) کے لیے ”COVID“ لکھ کر 89888 پر بھیجیں۔

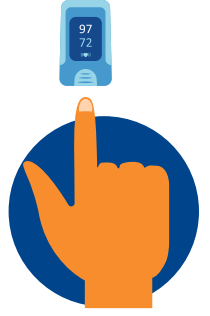
ایسا کرنے کے باوجود بھی آپ کو اپنے رابطہ کا سراغ لگانے والوں کی جانب سے روزانہ علیحدہ کالیں موصول ہوں گی۔ یہ بہت ضروری ہے کہ جب وہ کال کریں تو آپ ان کا جواب دیں۔

انگلی کے سرے پر لگانے والا آکسیجن میٹر کیا ہے؟

انگلی کے سرے پر لگانے والا آکسیجن میٹر آپ کے خون میں آکسیجن کی جانچ کرنے کا ایک چھوٹا اور آسانی سے استعمال کیا جانے والا آلہ ہے۔ آپ کے تحفظ کے لیے ہمارا مشورہ ہے کہ آپ روزانہ اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح کی جانچ کریں۔

میرے جسم میں آکسیجن کی سطح کی جانچ کرنا کیوں ضروری ہے؟

COVID-19 سے آپ کے پھیپھڑوں میں انفیکشن ہوسکتا ہے، تو اس سے آپ کے محسوس کرنے سے پہلے ہی آپ کے جسم میں آکسیجن کی سطح کم ہوسکتی ہے۔ یہ خطرناک ہوسکتا ہے۔ آپ کو چاہیے کہ آپ انگلی کے سرے پر لگانے والا آکسیجن میٹر استعمال کرتے ہوئے روزانہ اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح کی جانچ کریں۔ اگر آپ کے جسم میں آکسیجن کی سطح کم ہوتی ہے تو آپ کو چاہیے کہ آپ فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔



میں اپنے انگلی کے سرے پر لگانے والے آکسیجن میٹر کو کیسے استعمال کروں؟

اپنے آلے کو چالو کریں۔ آکسیجن میٹر میں اپنی پہلی انگلی کو اس طرح داخل کریں کہ آپ کا ناخن اوپر کی جانب ہو۔ اسکرین پر دو ہندسے ظاہر ہونے کا انتظار کریں۔ اگر اسکرین پر کوئی ہندسہ ظاہر نہ ہو، تو دوسری انگلی استعمال کریں (انگوٹھا نہیں)۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ انگلی بھیگی ہوئی یا ٹھنڈی نہ ہو۔ ہوسکتا ہے کہ بھیگی ہوئی، یا ٹھنڈی یا پھر نیل پالش لگی ہوئی انگلی پر لگانے سے آکسیجن میٹر کام نہ کرے۔

کیا میں انگلی کے سرے پر لگانے والا آکسیجن میٹر بچے کے لیے استعمال کرسکتا/سکتی ہوں؟

14 برس سے کم عمر بچوں کے لیے انگلی کے سرے پر لگانے والے آکسیجن میٹر کے استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی۔ اپنے بچے میں علامات کا بغور جائزہ لیتے رہیں اور اگر وہ آپ کو بیمار دکھائی دیں، اگر آپ کو محسوس ہو کہ اس کی کھانسی بد سے بدتر ہو رہی ہے یا اسے سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے تو، ڈاکٹر کو کال کریں۔

میں اسکرین پر ہندسوں کو کس طرح پڑھوں؟

آپ کے آکسیجن میٹر پر دو ہندسے دکھائی دیں گے۔ آکسیجن کی سطح "SpO2" لیبل کے سامنے دکھائی دے گی۔ دوسرا ہندسہ آپ کے دل کی دھڑکن کی رفتار دکھاتا ہے۔

عام طور پر لوگوں میں آکسیجن کی سطح 94 فیصد یا اس سے زیادہ ہوتی ہے۔ آکسیجن کی سطح میں تبدیلی آسکتی ہے اور اس کا انحصار آپ کی سرگرمی، جسم کی کیفیت اور آپ کی مجموعی صحت پر ہے۔

اپنے جسم میں موجود آکسیجن کی سطح کے بارے میں ڈاکٹر کو مطلع کریں

آپ کی علامات کی نگرانی کے لیے آپ کے رابطے کا سراغ لگانے والے آپ کو روزانہ کال کریں گے۔ یہ آپ کے باقاعدہ ڈاکٹر کا متبادل نہیں ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت اور اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو مطلع کرتے رہیں۔ اپنے جسم میں موجود آکسیجن کی سطح کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو روزانہ کال کر کے یا بذریعہ ای میل مطلع کریں۔

اگر آپ کے پاس کوئی ڈاکٹر نہیں ہے تو ڈاکٹر تلاش کرنے اور ان کے ساتھ بذریعہ ٹیلیفون یا بذریعہ ویڈیو ملاقات کرنے کا وقت متعین کرنے کے لیے (1-844-692-4692) (1-844-NYC-4NYC) پر کال کریں۔

اگر میرے جسم میں آکسیجن کی سطح کم ہو جائے تو ایسی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟

پہلے کئی مرتبہ گہرے گہرے سانس لینے کی کوشش کریں اور اس کے بعد اس رہنمائی پر عمل کریں۔

آکسیجن کی سطح	رہنمائی
90 فیصد سے کم	911 کو کال کریں یا فوری طور پر اپنے قریبی ایمرجنسی روم (Emergency Room) میں جائیں۔ آپ کو فوری طور پر ایکس رے یا پھر دل کے ٹیسٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
90% - 94%	فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ اگر آپ کے پاس ڈاکٹر نہیں ہے تو فوری طور پر دیکھ بھال حاصل کریں۔ کسی بھی آلے سے www.ExpressCare.nyc پر جائیں یا 1-332-220-1337 پر کال کریں۔ ایک ڈاکٹر فون یا پھر وڈیو کے ذریعے آپ کی تشخیص کرے گا۔ اس کے لیے آپ کو کوئی خرچ ادا نہیں کرنا پڑے گا۔

اپنا درجہ حرارت اور اپنی علامات ریکارڈ کریں اور مطلع کریں



بخار COVID-19 کی عام علامات میں سے ہے اور یہ بیماری کی شدت کا اشارہ ہو سکتا ہے۔ اپنا درجہ حرارت دن میں دو مرتبہ ریکارڈ کریں، ایک صبح کے وقت اور ایک رات کے وقت۔ اگر آپ کا درجہ حرارت 100.4°F (38°C) سے زیادہ ہے تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔



آپ کی علامات کی نگرانی کرنے کے لیے آپ کے رابطہ کا سراغ لگانے والے آپ کو روزانہ کال کریں گے۔ یہ آپ کے باقاعدہ ڈاکٹر کا متبادل نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس ڈاکٹر نہیں ہے، تو ایک ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کے لیے (844-692-4692) (1-844-NYC-4NYC) پر کال کریں۔

علیحدگی کے 14 دنوں کے دوران اپنا درجہ حرارت اور دیگر علامات ریکارڈ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چارٹ استعمال کریں۔



کے درجہ حرارت اور علامات کا لاگ

نام داخل کریں

تاریخ	وقت	درجہ حرارت ($^{\circ}\text{F}$ یا $^{\circ}\text{C}$) کی نشاندہی کریں)	دیگر علامات (مثلاً کھانسی، سانس لینے میں دقت، سانس کے مسائل، سانس کے علاوہ دیگر مسائل) یا کیفیت
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		



تاریخ	وقت	درجہ حرارت (F° یا C° کی نشاندہی کریں)	دیگر علامات (مثلاً کھانسی، سانس لینے میں دقت، سانس کے مسائل، سانس کے علاوہ دیگر مسائل) یا کیفیت
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		
	صبح		
	شام		

18 برس یا اس سے کم عمر افراد میں بخار کے حوالے سے معلومات

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا بچہ بہت بیمار ہے، تو آپ کو چاہیے کہ آپ ان کے ڈاکٹر سے بات کریں، چاہے اس کا درجہ حرارت کچھ بھی ہو۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ اس میں ایسی علامات ہیں کہ جن کے باعث اس کو ہنگامی طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہے تو 911 پر کال کریں یا قریبی ایمرجنسی روم (Emergency Room) میں چلے جائیں۔

عمر	درجہ حرارت	ربنمائی
0 - 3 مہینے	100.4°F (38°C) یا زیادہ	فوری طور پر ڈاکٹر کو کال کریں یا ایمرجنسی روم میں جائیں
3 ماہ تا 3 سال	102.2°F (39°C)	ڈاکٹر کو کال کر کے اس بات کی تصدیق کریں کہ آیا بچے کو دکھانے کی ضرورت ہے یا نہیں
3 ماہ تا 18 برس	2 دن سے زیادہ 100.4°F (38°C) یا اس سے زیادہ بخار	ان کے ڈاکٹر کو کال کریں اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل علامات پائی جائیں تو ڈاکٹر کو مطلع کریں: <ul style="list-style-type: none"> ■ پیٹ میں درد ■ الٹی ■ اسپہال ■ سرخ باد ■ آنکھوں میں سرخی ■ پھٹے ہوئے یا سرخ زبان یا بونٹ ■ ہاتھوں یا پیروں میں سوجن یا سرخی ■ سر میں درد ■ گردن میں درد یا سوجن

آپ اور آپ کے عزیز و اقربا کے لیے مزید وسائل

کیا آپ کے ذہن میں NYC Test & Trace یا COVID-19 کے بارے میں سوالات ہیں؟ تو 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) پر کال کریں یا testandtrace.nyc.gov پر جائیں۔

■ **فلو (flu) کی ویکسین کی سفارش 6 مہینے یا اس سے زائد عمر کے سبھی افراد کے لیے کی جاتی ہے۔** فلو کی ویکسین اپنے آپ کو اور دیگر افراد کو بچانے کا محفوظ اور موثر طریقہ ہے۔ فلو کی ویکسین لگوانے کے ٹھور ٹھکانے آپ 311 کو کال کر کے، nyc.gov/flu پر جانے یا "flu" لکھ کر 877877 پر متنی پیغام بھیجنے سے، بستوں یا زپ کوڈ کی بنیاد پر، تلاش کر سکتے ہیں۔

■ **کیا آپ پریشان یا غمگین ہیں؟ کسی پیشہ ورانہ کاؤنسلر سے بات چیت کرنے کے لیے** 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) پر کال کریں "WELL" لکھ کر 65173 پر بھیجیں یا nycwell.cityofnewyork.us پر آن لائن بات چیت کریں۔

■ **کیا آپ کو گھریلو تشدد کے حوالے سے خدشات ہیں؟ تربیت یافتہ کاؤنسلر سے بات کرنے کے لیے** 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) پر کال کریں، جو آپ کو رازداری سے آپ کو بحرانی صورتحال میں پیشہ ورانہ مشورے دے سکتے ہیں، تحفظ کی منصوبہ بندی کروا سکتے ہیں اور آپ کو کسی محفوظ خفیہ مقام پر رہائش اختیار کرنے والی جگہ پر رابطہ کروا سکتے ہیں۔

■ **اگر آپ کو کھانے تک رسائی پانے کی ضرورت ہے تو، براہ کرم Test & Trace Corps کے جوابی (Call Back) نمبر 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) پر کال کریں۔** اگر آپ کو گھر میں محفوظ طریقے سے علیحدہ رہنے یا قرنطینہ (شدید علیحدگی) میں رہنے میں مدد کی ضرورت ہو تو 5 دبائیں اور پھر ہنگامی طور پر گھر پر ہی خوراک کی سپردگی کے لئے 2 دبائیں۔ متبادل کے طور پر، آپ 311 پر کال کر سکتے ہیں اور "Get Food" (کھانا چاہیے) کہہ سکتے ہیں یا پھر نزدیکی غذائی پینٹری کے بارے میں معلومات اور یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا آپ گھر پر ہی مفت کھانا سپرد کیے جانے کے اہل ہیں یا نہیں nyc.gov/getfood پر جائیں۔

■ **رابطہ سراغ لگانے والے سے بات کرنے سے آپ کی مستقل رہائش (گرین کارڈ) کے لیے درخواست کی اہلیت پر کوئی فرق نہیں پڑے گا۔** اگر آپ کو اپنی امیگریشن کی کیفیت کے بارے میں سوالات پوچھنے ہیں تو اپنے سوالات کے جوابات حاصل کرنے کے لیے ActionNYC کی ہاٹ لائن 1-800-354-0365 پر پیر تا جمعہ، صبح 9:00 بجے تا شام 6:00 بجے کال کریں اور اس پر "public charge" (پبلک چارج) کہیں۔

■ **کیا آپ کو طبی دیکھ بھال یا طبی بیمے تک رسائی حاصل کرنے کی ضرورت ہے؟** 311 پر کال کریں یا "CoveredNYC" لکھ کر 877877 پر بھیجیں۔

■ **COVID-19 سے متعلق امتیازی سلوک کی اطلاع نیویارک شہر کے کمیشن برائے انسانی حقوق کی COVID-19 رد عمل ٹیم کو دیں۔** COVID-19 سے متعلق، جس کسی بھی فرد کو جائے رہائش میں، کام کرنے کے وقت، یا کسی بھی عوامی جگہ پر ہراساں کیے جانے یا امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑا ہے، وہ nyc.gov/StopCOVIDHate پر جا کر ایک آن لائن فارم پُر کر کے یا 1-212-416-0197 پر کال کر کے اس کی رپورٹ دے سکتا/سکتی ہے۔

■ **رابطے کا سراغ لگانے کے اپنے تجربے کے بارے میں اپنی آراء کا اشتراک کریں۔** اس کے لیے Trace Feedback Line (رابطے کے سراغ) کی لائن 646-614-3025 پر کال کریں اور ایک پیغام چھوڑیں۔

■ **اگر آپ کو یہ واضح کرنے والی چٹھی کی حاجت ہے کہ آپ کام پر نہیں جا سکتے ہیں یا آپ کو COVID-19 سے متعلق نئے، اہل خانہ کی وجہ سے کام سے با تخواہ رخصت پروگرام کے بارے میں سوالات ہیں،** تو 855-491-2667 پر کال کریں۔

■ **COVID-19 بحران کے دوران نیویارک کے مکینوں کو دستیاب وسائل کے بارے میں مزید معلومات کے لئے** nyc.gov/health/covidresources پر جائیں۔





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

(QR) تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc