

آپ کو COVID-19 کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

ناول کرونا وائرس

- کرونا وائرس وائرسوں کی ایک نسل ہیں جو زکام جیسی معمولی بیماری سے لے کر نمونیا جیسی سنجیدہ نوعیت کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔
- اس نئے وائرس سے انفیکشنز کی اطلاعات کئی دیگر ممالک، بشمول امریکہ، میں ملی ہیں۔ متاثرہ علاقوں کی تازہ ترین لسٹ کے لیے [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) ملاحظہ فرمائیں۔
- یہ وائرس ممکنہ طور پر ایک شخص سے دوسرے شخص تک پھیلتا ہے، تاہم اس وقت یہ واضح نہیں ہے کہ لوگوں میں وائرس کتنی آسانی سے پھیلتا ہے۔
- COVID-19 کے حوالے سے بتائی گئی علامات میں عام طور پر بخار، کھانسی یا سانس لینے میں دقت شامل ہیں۔
- COVID-19 سے متاثرہ زیادہ تر لوگوں (80%) کو محسوس ہو گا کہ ان کو بُرا نزلہ یا زکام ہوا ہے۔ کچھ لوگوں کو اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت پڑے گی۔ عمر رسیدہ یا صحت کے دیگر مسائل میں مبتلا افراد کو اس حوالے سے شدید بیمار ہو جانے کا زیادہ خطرہ ہے۔

نیو یارک کے باشندوں کو کیا کرنا چاہیے؟

- نیو یارک کے باشندے اپنی روزمرہ کی زندگی معمول کے مطابق گزارتے رہیں، لیکن کچھ احتیاطی تدابیر اپنائیں:
- زکام کا ٹیکہ لگوائیں — ابھی بہت دیر نہیں ہوئی ہے۔ اگرچہ زکام کا ٹیکہ آپ کو COVID-19 سے تو محفوظ نہیں رکھے گا، تاہم یہ زکام سے بچنے میں مدد کرے گا جس کی علامات کرونا وائرس کی علامات جیسی ہیں۔
- اپنی کھانسی یا چھینکوں کو ٹشو یا اپنی آستین سے (اپنے ہاتھوں سے نہیں) ڈھانپیں۔
- ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور گنگے پانی سے ہاتھ دھوئیں۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
- اگر آپ بیمار محسوس کریں تو گھر پر ہی رہیں۔
- اگر آپ کو بخار، کھانسی اور/یا سانس لینے میں دقت ہے، اور حال ہی میں آپ نے [کرونا وائرس کے جاری پھیلاؤ](#) والے علاقے کا سفر کیا ہے، یا آپ کسی ایسے شخص سے قریبی رابطے میں رہے ہیں جس نے حال ہی میں ان علاقوں کا سفر کیا ہے، تو اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔
- اگر آپ کو ان علامات کا سامنا ہے، لیکن آپ نے کوئی سفر نہیں کیا ہے، تو گھر پر ہی رہیں اور اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔
- اگر آپ کو کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ درکار ہے تو 311 پر کال کریں۔
- اسپتال کا عملہ آپ سے ترک وطن کی حیثیت کے بارے میں نہیں پوچھے گا۔ نگہداشت کی وصولی عوامی چارج ٹیسٹ کے مطابق عوامی فائدے کے زمرے میں نہیں آتی۔

اس وقت، نیو یارک کے باشندوں کو ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے:

- شہر کے اندر سفر محدود کرنا۔
- عوامی اجتماعات اور عوامی آمد و رفت سے پرہیز کرنا۔
- آپ کھانا کہاں سے لیتے ہیں یا آپ اسے کس طرح تیار کرتے ہیں، اس کے بارے میں کچھ بھی تبدیل کرنا۔
- اگر آپ بیمار نہیں ہیں تو چہرے پر ماسک پہننا۔ چہرے کے ماسک کی سفارش صرف اسی صورت میں کی جاتی ہے جب نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی جانب سے ہدایت کی جائے۔

یہ تیزی سے بدلتی ہوئی صورتحال ہے۔ براہ کرم تازہ ترین معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ فرمائیں۔

- لوگ مختلف وجوہات کی بنا پر چہرے پر حفاظتی ماسک پہنتے ہیں، جن میں موسمی الرجیاں، آلودگی یا اپنے ارد گرد کے لوگوں کو عام زکام سے محفوظ رکھنا شامل ہیں۔ ان کو ماسک پہننے پر ہراساں کرنا یا نشانہ نہیں بنانا چاہیے۔

بین الاقوامی مسافر اپنی حفاظت کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

- متاثرہ علاقوں میں کسی بھی غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔ سفری صحت کے تازہ ترین نوٹسوں کے لیے [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) ملاحظہ کریں۔
- اگر آپ حال ہی میں امریکہ سے باہر رہے ہیں اور بخار، کھانسی اور/یا سانس میں دقت کا سامنا نہیں ہے تو اپنی زندگی معمول کے مطابق گزارتے رہیں، تاہم ان علامات کے حوالے سے اپنی نگرانی کرتے رہیں۔ اگر یہ علامات درپیش ہوں تو ڈاکٹر کے پاس جائیں۔
- اگر آپ حال ہی میں امریکہ سے باہر رہے ہیں اور بخار، کھانسی یا سانس کی دقت کا سامنا ہے تو ڈاکٹر کے پاس جائیں۔
- اگر آپ کا ڈاکٹر آپ کو گھر میں ہی رہنے کو کہتا ہے تو:
 - جب تک بخار کم کرنے والی ادویات جیسے کہ Tylenol یا آئی بروفن کے استعمال کے بغیر ہی کم از کم 72 گھنٹوں تک آپ کو بخار نہ ہوا ہو، عوام میں، اسکول یا کام پر جانے سے پرہیز کریں۔
 - کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے (اپنے ہاتھوں سے نہیں) ڈھانپیں۔
 - ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور گنگنے پانی سے ہاتھ دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔

یہ ضروری ہے کہ ہم حقائق کو خوف سے الگ رکھیں اور بدنامی سے بچائیں۔

سوشل میڈیا پر بہت سی معلومات اور خبریں سائنس یا حقائق پر مبنی نہیں ہیں اور ناپسندیدہ، عزت نفس کو ٹھیس پہنچانے والی اور نسل پرستانہ ہیں۔ اس پیغام کا فعال طور پر اشتراک کر کے اور غلط معلومات کو روک کر، اپنے دوستوں، ہمسائیوں اور ساتھیوں کا ساتھ دیں۔ COVID-19 کے بارے میں معلومات NYC محکمہ صحت، CDC اور عالمی ادارہ صحت (WHO) جیسے قابل اعتماد ذرائع سے حاصل کریں۔

اگر آپ کو نسل، بنیادی قومیت اور دیگر شناخت کی بنیاد پر ہراساں کیا جا رہا ہے، آپ 311 پر کال کر کے اور "human rights" (انسانی حقوق) بول کر امتیازی سلوک اور ہراساں کیے جانے کی اطلاع NYC Commission on Human Rights (NYC کمیشن برائے انسانی حقوق) کو دے سکتے ہیں۔

اگر آپ ذہنی دباؤ یا بے چینی محسوس کر رہے ہیں تو NYC Well (NYC ویل) کو 888-NYC-WELL (888-692-9355) پر کال یا 65173 پر "WELL" ٹیکسٹ کر سکتے ہیں۔ NYC Well ایک رازدارانہ ہیلپ لائن ہے جس پر 24/7 صلاح کاران موجود ہوتے ہیں جو مختصر سپورٹ تھراپی، بحران کے حوالے سے صلاح کاری، اور رویاتی صحت کے علاج کے بارے میں رابطے اور سپورٹ 200 زبانوں میں فراہم کر سکتے ہیں۔

جیسے صوتحل بدلتی ہے، NYC محکمہ صحت اپنی سفارشات میں تبدیلی بھی کر سکتا ہے۔

یہ تیزی سے بدلتی ہوئی صورتحال ہے۔ براہ کرم تازہ ترین معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ فرمائیں۔