



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



## نیویارک کے عزیز مکین:

ہمارے شہر کو با حفاظت اور کھلا رکھنے، اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں آپ اہم کردار ادا کرتے/ کرتی ہیں۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں اور اپنے عزیز و اقربا اور اپنی بستی 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۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کی علامات کی نگرانی ہو اور صحت مند رہنے کے لیے آپ کو مطلوبہ وسائل فراہم ہوں۔

### 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 سینٹائیزر
- درجہ حرارت کی نگرانی کرنے کے لیے تھرمامیٹر
- امکانی طور پر فعال COVID-19 انفیکشن کا پتہ لگانے کے لیے فوری اینٹی جن (antigen) جانچیں

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 معلومات ملیں گی۔

مزید معلومات کے لیے آپ 212-COVID19 (212-268-4319) پر بھی کال کر سکتے ہیں یا پھر [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) یا [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo) پر جا سکتے ہیں۔

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

**محفوظ رہیں! صحت مند رہیں!**

**NYC Test & Trace Corps**

مزید جاننے کے لیے [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) پر جائیں یا پھر کیو آر کوڈ (QR code) کو سکین کریں۔



## اپنے عزیز و اقربا کی حفاظت کریں



کیا آپ گزشتہ دو ہفتوں میں کسی کے ساتھ نزدیکی رابطے (چھ فٹ سے کم دوری) میں رہے ہیں؟ ان کی صحت کو خطرے سے دوچار ہونے نہ دیں۔ اپنے نزدیکی رابطے میں رہے افراد کو مطلع کرنے کے طریقے کے بارے میں معلومات کے لیے [bit.ly/tellcontacts](https://bit.ly/tellcontacts) پر جائیں۔

COVID-19 کی ٹیسٹ کروا لینے سے آپ اور آپ کے ساتھ نزدیکی رابطے میں رہے سبھی افراد کو اطمینان حاصل ہو جائے گا۔ یہ ٹیسٹ محفوظ، جلدی اور رازداری کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ ایسے افراد جو آپ کے ساتھ نزدیکی رابطے میں رہے ہیں، ان کے لیے آپ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) پر جا سکتے ہیں یا آپ ان کو مندرجہ ذیل دیا ہوا کیو آر کوڈ بھیج سکتے ہیں، 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 کیو آر کوڈ 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 ہوسکتے 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

## 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؟

- دیگر کے موازنے میں کچھ ماسک اور تنفس کے آلے (ریسپیریٹرز) زیادہ اونچے درجے کا تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ کپڑے کا ماسک کم ترین تحفظ فراہم کرتا ہے، جراحی ماسک اس سے قدرے بہتر تحفظ فراہم کرتا ہے، اور KN95 اور N95 ماسکیں اعلیٰ ترین درجے کا تحفظ فراہم کرتے ہیں۔
- N95 یا KN95 ماسک کے نیچے یا اوپر کوئی دوسرا ماسک نہ لگائیں
- اگر آپ کپڑے کا ماسک لگانا چاہتے ہیں، تو آپ کو چہرے پر دو غلاف لگانے (یعنی ایک ڈسپوزیبل (محض ایک بار استعمال کرنے کے لیے) ماسک کے اوپر ایک کپڑے کا ماسک) سے بہتر تحفظ حاصل ہو سکتا ہے، کیوں کہ ویسا کرنے سے چہرہ بہتر طریقے سے باغلاف ہو جاتا ہے اور غلاف کی سطحیں بڑھ جاتیں ہیں
- دو (2) ڈسپوزیبل (محض ایک بار استعمال کرنے کے لیے) ماسک نہ لگائیں
- 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 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۔

## ایک نبض آکسیجن میٹر سے اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح ("SpO2") کے متعلق آگاہ رہیں



- COVID-19 کی وجہ سے آپ کے پھیپھڑوں میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ اس انفیکشن کی وجہ سے آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح گر سکتی ہے؛ ایسا بعض اوقات آپ کے ذریعے اسے محسوس کرنے سے پہلے ہی ہو جاتا ہے۔ ایسا ہو جانا خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔
- اگر COVID-19 کے لیے آپ کی جانچ کا نتیجہ مثبت آیا ہے، آپ ایک نبض والا آکسیجن میٹر خریدنے کا فیصلہ کر سکتے/سکتی ہیں یا آپ کو ایک عدد نبض والا آکسیجن میٹر آپ کی صحت کے دیکھ بھال فراہم کنندہ کی طرف سے موصول ہو سکتا ہے
- نبض آکسیجن میٹر (pulse oximeter) کے ساتھ اپنے جسم کے اندر آکسیجن کی سطح پر روزانہ بنیادوں پر نظر رکھیں۔ دن میں تین مرتبہ اپنے جسم میں آکسیجن کی سطح کی پیمائش کریں۔
- اگر آپ کے جسم میں آکسیجن کی سطح 90% سے نیچے گر جائے، تو 911 پر کال کریں یا ہنگامی کمرے (emergency room) میں تشریف لے جائیں

### انفرادی طور پر بنائے ہوئے مفت متنی پیغامات وصول کرنے کے لیے سائن اپ (شمولیت) کریں

COVID-19 کا Test & Trace کے حوالے سے آکسیجن کی سطح پر نظر رکھنے والا پروگرام آپ کو اپنی آکسیجن کی سطح پر نظر رکھنے اور دیکھ بھال طلب کرنے کے وقت کے بارے میں مدد فراہم کرنے کی خاطر آپ کو روزانہ بنیادوں پر ہدایات کے ساتھ متنی پیغامات بھیجتا ہے۔ ہر روز اپنی آکسیجن کی سطح اور اپنے دل کی دھڑکن کی رفتار متنی پیغامات کی صورت میں بھیجنے کے بعد، ان معلومات کی بنیاد پر آپ کو، آپ کی انفرادی ضرورت کے مطابق، مشورے اور ہدایات فراہم کی جائیں گی۔

سائن اپ کرنے (شمولیت) کے لیے "COVID" لکھ کر 89888 پر بھیجیں۔

## نبض آکسیجن میٹر کیسے کام کرتا ہے؟

نبض آکسیجن میٹر استعمال کرنے میں آسان ہے۔ یہ آپ کے خون میں موجود آکسیجن کی سطح کی پیمائش کرنے کے لیے روشنی کا استعمال کرتا ہے۔ عام طور پر لوگوں میں آکسیجن کی معمول کی سطح 94% سے زیادہ ہوتی ہے۔

## نبض آکسیجن میٹر کو استعمال کرنے کا طریقہ کیا ہے؟

- **مرحلہ نمبر 1:** نبض آکسیجن میٹر کو چالو کریں۔
- **مرحلہ نمبر 2:** اپنی شہادت انگلی (انگھوٹھے کے قریب کی انگلی) کو نبض آکسیجن میٹر میں اس طرح داخل کریں کہ آپ کا ناخن اوپر کی جانب ہو۔
- **مرحلہ نمبر 3:** اسکرین پر ہندسے ظاہر ہونے کا انتظار کریں۔ اگر اسکرین پر کوئی ہندسہ ظاہر نہ ہو تو کوئی اور انگلی (انگھوٹھا نہیں) استعمال کریں۔
- **مرحلہ نمبر 4:** جس ہندسے کے ساتھ "SpO2" لکھا ہوا ہو، وہ آپ کے جسم میں آکسیجن کی سطح کو ظاہر کرتا ہے۔ دوسرا ہندسہ آپ کے دل کی رفتار کو ظاہر کرتا ہے۔

## آکسیجن کی سب سے درست پیمائش حاصل کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

- نبض آکسیجن میٹر کو کمرے کے اندر، آرام کی حالت میں اور آپ کی سانس معمول کے مطابق ہونے کے لمحے میں استعمال کریں
- انگلی پر نبض آکسیجن میٹر لگانے کے بعد 30 سے 60 سیکنڈ تک انتظار کریں
- نبض آکسیجن میٹر کو اس انگلی پر لگائیں جس پر نیل پالش نہ ہو
- اس بات کی یقین دہانی کریں کہ نبض آکسیجن میٹر استعمال کرتے وقت آپ کی انگلیاں ٹھنڈی نہ ہوں

## اپنے ڈاکٹر کو کال یا ای میل کر کے اپنی آکسیجن کی سطح کے بارے میں مطلع کریں

اگر آپ کا کوئی ڈاکٹر نہیں ہے، تو ڈاکٹر تلاش کرنے کے لیے 844-692-4692 پر کال کریں۔ ہم آپ کے لیے کسی ڈاکٹر کے ساتھ بذریعہ ٹیلیفون یا بذریعہ ویڈیو ملاقات کرنے کے لیے وقت متعین کریں گے۔

## 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۔ اس کے بعد اپنی آکسیجن کی سطح کی بنیاد پر مندرجہ ذیل رہنمائی پر عمل کریں۔

آکسیجن کی سطح	رہنمائی
90 فیصد سے کم	<b>911 کو کال کریں</b> 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 <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> پر جائیں یا <b>332-220-1337</b> پر کال کریں۔ ایک ڈاکٹر فون یا پھر ویڈیو کے ذریعے آپ کی تشخیص کرے گا۔



آکسیجن کی سطح

دل کی دھڑکن

97  
72  
(%)

## اپنے جسمانی درجہ حرارت، آکسیجن کی سطح اور علامات کا اندراج کریں اور ان کے متعلق مطلع کریں

بخار COVID-19 کی عام علامت 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  $100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ ) سے زیادہ ہے تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

آپ کی علامات کی نگرانی روزانہ کریں اور اگر آپ کو کوئی سوال پوچھنا ہو یا آپ کا کوئی خدشہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر آپ کے پاس ڈاکٹر نہیں ہے، تو ایک ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کے لیے 844-NYC-4NYC (844-692-4692) پر کال کریں۔

اپنی علیحدگی کے دوران اپنا درجہ حرارت، اور اگر آپ کے پاس گھر میں نبض والا آکسیجن میٹر ہے، تو آکسیجن کی سطح ("SpO2") اور دیگر علامات کا ریکارڈ اندراج کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چارٹ استعمال کریں۔

کے درجہ حرارت، آکسیجن کی سطح اور علامات کا اندراج

نام داخل کریں

تاریخ	وقت	درجہ حرارت ( $F^{\circ}$ یا $C^{\circ}$ کی نشاندہی کریں)	آکسیجن کی سطح ("SpO2")	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			
	صبح			
	شام			
	صبح			
	شام			



جانچ کریں



ریکارڈ کریں



جواب دیں!



مطلع کریں



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

جن بچوں میں COVID-19 کی علامات ہوں، ان کے لیے رہنمائی مندرجہ ذیل ہے۔ 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	رہنمائی
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 سال 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"> <li>• پیٹ میں درد</li> <li>• الٹی</li> <li>• اسپہال</li> <li>• سرخ باد</li> <li>• آنکھوں میں سرخی</li> <li>• پھٹے ہوئے یا سرخ زبان یا ہونٹ</li> <li>• ہاتھوں یا پیروں میں سوجن یا سرخی</li> <li>• سر میں درد</li> <li>• گردن میں درد یا سوجن</li> </ul>

## COVID-19 کا معالجہ

### کیا COVID-19 کے لیے کوئی معالجہ دستیاب ہے؟

جی ہاں! COVID-19 کے لیے معالجہ کے متبادلہ انتخابات ہیں جو، پہلے ہی ٹیکہ کاری شدہ افراد کے سمیت، اونچے درجے کے خطرے میں مبتلا افراد کو زیادہ بیمار ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ یہ معالجے تب بہترین طور پر کام کرتے ہیں جب اپنے آپ کو بیمار محسوس کرنے کے بعد آپ کو جلد از جلد کوئی معالجہ دیا جائے۔ چاہے آپ کے پاس انشورنس ہو یا نہ ہو، کچھ معالجات NYC Health + Hospitals کے ذریعے آپ کے لیے انفرادی طور پر بلا خرچ فراہم کیے جاتے ہیں۔

### معالجے کے متبادلہ انتخابات کیا ہیں؟

COVID-19 کے لیے دستیاب دو اقسام کے معالجے منہ سے لی جانے والی ادویات اور ایک خلویہ اینٹی باڈی ہیں۔ ایک خلویہ اینٹی باڈی آپ کے جسم کے انفیکشن سے مقابلہ کرنے کے قدرتی طریقے سے ملتے جلتے طریقے سے کام کرتی ہیں۔ دونوں معالجوں میں، جتنا جلدی سے آپ معالجہ لینا شروع کریں، اتنا ہی زیادہ اس سے معاونت حاصل ہونے کا امکان ہے! آپ کا/کی ڈاکٹر آپ کو بہترین معالجہ تجویز کرے گا/گی۔

### میں اس معالجے کے لیے کیسے سائن اپ (شمولیت حاصل) کر سکتا/سکتی ہوں؟

زیادہ خطرے میں پڑ سکنے والے افراد کو NYC Health + Hospitals دونوں معالجے، ان کے لیے بلا خرچ، فراہم کرتا ہے۔ کسی طبی پیشہ ور سے بات کرنے کے لیے، 631-397-2273 پر Virtual ExpressCare کو کال کریں یا [expresscare.nyc](http://expresscare.nyc) پر جائیں۔

## گھر میں ہی جانچ سر انجام دینے کے لیے مشورے

- جانچ کی میعاد کی تاریخ تیسخ دیکھیں۔ تیسخ شدہ جانچیں یا بگڑی ہوئی یا رنگ اڑی ہوئی کسی جانچ کے حصوں کا استعمال نہ کریں۔
- مندرجہ ذیل بکس میں لکھی ہوئی ہدایات کو پڑھیں۔ فہرست میں جس ترتیب سے اقدامات دئے ہوئے ہیں، اسی ترتیب سے ان اقدامات پر غور سے عمل کریں۔ بہ صورت دیگر جانچ کا نتیجہ درست نہیں بھی ہو سکتا ہے۔
- جانچ کے پلندے (ٹیسٹ کٹ با) تب تک نہ کھولیں جب تک کہ آپ جانچ کا عمل شروع کرنے کے لیے تیار نہ ہوں۔ جہاں آپ جانچ کو رو بہ عمل لانے والے/والی ہوں، اس میز یا دیگر سطحوں کو جراثیم سے پاک کریں۔
- جانچ کے لیے نمونہ لینے سے قبل صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو دھویں
- جانچ کے پلندوں (ٹیسٹ کٹ با) یا اس کے حصوں کو دوبارہ استعمال نہ کریں
- نمونہ لینے کا عمل پورا کرنے پر اپنے ہاتھوں کو دھویں



## علیحدگی اور قرنطینہ (شدید علیحدگی) کے لیے رہنمائی

آپ میں علامات ہوں لیکن وقتِ حاضر میں جانچ کا نتیجہ نہ ہو، جیسی صورتِ حال میں تازہ ترین اور مزید تفصیلی رہنمائی کے لیے براہ کرم [bit.ly/covidguidancenyc](https://bit.ly/covidguidancenyc) پر جائیں یا ہمارا COVID-19 قرنطینہ (شدید علیحدگی) اور عام علیحدگی کے لیے رہنمائی کا آلہ استعمال کرنے کے لیے نیچے دیا ہوا QR کوڈ اسکین کریں۔ کچھ مختصر سوالات کے جوابات دینے کے بعد، آپ کو اپنے مخصوص حالات کی بنیاد پر رہنمائی ملے گی۔

دائیں جانب دئے ہوئے کیو آر کوڈ 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۔

NYC Test & Trace کی فوری لائن (212-268-4319) (212-COVID19) پر کال کر کے آپ کے لیے انفرادی طور پر دی جانے والی رہنمائی بھی آپ کو حاصل ہو گی۔

آپ کے پاس COVID-19 کے بارے میں تازہ ترین معلومات ہیں، اس امر کو یقینی بنانے کے لیے [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo) پر جائیں؛ وہاں پر آپ کو قرنطینہ (شدید علیحدگی) اور عام علیحدگی کے لیے وقتِ حال کی رہنمائی اور آپ کے لیے انفرادی طور پر دی جانے والی رہنمائی کے آلے کا لنک ملے گا؛ اس کے علاوہ آپ کو وہاں طبی معالجے، جانچ، اپنے آجر کو دینے کے لیے دستاویز حاصل کرنے اور مزید بہت ساری معلومات ملیں گی۔

### اگر آپ کی COVID-19 جانچ کا نتیجہ مثبت آئے، تو

اگر آپ کی COVID-19 جانچ کا نتیجہ مثبت آئے، تو، چاہے ویکسین لگوانے کی آپ کی حیثیت جو بھی ہو، آپ کو مندرجہ ذیل رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے۔

- 5 دنوں کے لیے گھر پر ہی رہیں اور دیگر افراد سے دور رہیں
- 5 دنوں کے بعد اگر آپ میں علامات نہ ہوں یا آپ میں علامات کا مسئلہ حل ہونے کی طرف رواں ہو، آپ گھر سے باہر جا سکتے ہیں
- دیگر افراد کے پاس ہونے کے اوقات میں مزید 5 دنوں تک ماسک پہننے کا عمل جاری رکھیں



- آپ میں علامات نمودار ہونے کے وقت سے یا اگر آپ میں علامات نہ ہوں بلکہ، جس میں آپ کے نتائج مثبت آئے، آپ کی اس جانچ کے ہونے کے وقت سے مکمل 10 دنوں تک سفر نہ کریں
- اگر آپ کو بخار ہو، تو جب تک آپ کا بخار کا مسئلہ ٹھیک نہ ہو، گھر پر ہی رہنا اور دیگر افراد سے دور رہنا جاری رکھیں

### اگر COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے سامنے آپ رہے ہوں:

تو اگر آپ نے اپنی COVID-19 کی ویکسین کی وقتِ حاضر تک کی تمام خوراکیں لگوائیں ہوں، یعنی:

افزائشی ٹیکہ بھی لگوایا ہو

یا

گزشتہ 5 مہینوں کے دوران Pfizer یا Moderna کی ویکسین کا بنیادی سلسلہ مکمل طور پر لگوایا ہو

یا

گزشتہ 2 مہینوں کے دوران Johnson & Johnson کی ویکسین کا بنیادی سلسلہ مکمل طور پر لگوایا ہو

### تو لازمی طور پر آپ:

- دیگر افراد کے پاس ہونے کے اوقات میں 10 دنوں تک ماسک پہنیں
- اگر ممکن ہو، تو پانچویں دن میں جانچ کروائیں
- اگر آپ میں علامات نمودار ہوں، تو جانچ کروائیں، گھر پر ہی رہیں اور دیگر افراد سے دور رہیں، اور موزوں رہنمائی پر عمل کریں

### اگر آپ نے اپنی COVID-19 کی ویکسین کی وقتِ حاضر تک کی تمام خوراکیں نہیں لگوائیں ہوں، یعنی:

5 مہینوں سے زیادہ عرصہ قبل Pfizer یا Moderna کی ویکسین کا بنیادی سلسلہ مکمل طور پر لگوایا ہو اور  
افزائشی ٹیکہ نہ لگوایا ہو

یا

2 مہینوں سے زیادہ عرصہ قبل Johnson & Johnson کی ویکسین کا بنیادی سلسلہ مکمل طور پر لگوایا ہو  
اور افزائشی ٹیکہ نہ لگوایا ہو

یا

آپ نے کوئی ویکسین لگوائی ہی نہیں

### تو لازمی طور پر آپ:

- 5 دنوں کے لیے گھر پر ہی رہیں اور دیگر افراد سے دور رہیں۔ اس کے بعد، دیگر افراد کے پاس ہونے کے اوقات میں مزید 5 دنوں تک ماسک پہننے کا عمل جاری رکھیں۔
- اگر آپ قرنطینہ (شدید علیحدگی) اختیار نہیں کر سکتے، تو دیگر افراد کے پاس ہونے کے اوقات میں آپ کو 10 مکمل دنوں تک ماسک پہننا چاہیے
- اگر ممکن ہو، تو پانچویں دن میں جانچ کروائیں
- 10 مکمل دنوں تک سفر نہ کریں۔ اگر 6-10 یوم کے دوران آپ کا سفر کرنا ناگزیر ہو، تو پورے سفر کے دوران ناک، منہ اور ٹھوڑی پر اچھی طرح سے چسپاں ہونے والا ماسک پہن کے رکھیں۔
- اگر آپ میں علامات نمودار ہوں، تو جانچ کروائیں، گھر پر ہی رہیں اور دیگر افراد سے دور رہیں، اور موزوں رہنمائی پر عمل کریں

# 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 (212-268-4319) COVID19-212 پر کال کریں یا [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) یا [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo) پر جائیں۔

- **COVID-19 ویکسینیں زندگیوں کی حفاظت کرتی ہیں۔** ویکسین لگوا کر آپ اپنے آپ کو بچانے اور اپنی بستی کو محفوظ رکھنے میں ہاتھ بٹاتے/بٹاتی ہیں۔ اگر آپ کو COVID-19 ہوا ہو، تب بھی ویکسین لگوانا ضروری ہے۔ آپ سے دیگر افراد کو انفیکشن لگنے کے خطرے کے عرصے کے دوران، ویکسین لگوانے کے مرکز میں موجود دوسرے لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے، آپ کو اس وقت تک انتظار کرنا چاہیے جب تک آپ صحتیاب نہ ہو جائیں، اور آپ کے دیگر افراد سے علیحدہ رہنے کا عرصہ پورا نہ ہو۔ نیو یارک کے مکینوں میں سے ہر فرد کو، جب اس کے زمرے کے افراد اہل قرار دئے جائیں، COVID-19 کی ویکسین کی باضابطہ خوراکیں لینے کے بعد، اس کا افزائشی ٹیکہ لگوانا چاہیے، اور نیو یارک کے کچھ مکین ویکسین کی تیسری یا چوتھی خوراک لگوانے کے اہل بھی ہو سکتے ہیں۔ گھر پر ہی ویکسین لگوانے کی خدمت ہر ایک کے لیے دستیاب ہے۔ ویکسین لگوانے کا ایک ٹھور ٹھکانا تلاش کرنے کے لیے یا گھر پر ہی ویکسین لگوانے کا وقت متعین کرنے کے لیے [nyc.gov/vaccinefinder](https://nyc.gov/vaccinefinder) پر جائیں یا (877-829-4692) 877-VAX-4NYC پر کال کریں۔
- **ویکسین لگوانے کے لیے باتنخواہ چھٹی:** نیویارک کے مکین افزائشی ٹیکہ لگوانے کے سمیت، ویکسین کی ہر خوراک لگوانے کے لیے چار گھنٹوں تک کی باتنخواہ چھٹی حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک خوراک والی ویکسین لگوانے کے لیے مجموعی طور پر چار گھنٹے یا دو خوراکیوں والی ویکسین لگوانے کے لیے مجموعی طور پر آٹھ گھنٹے کی چھٹی ہر ملازم کو دی جاتی ہے۔ اس چھٹی کی ادائیگی مذکورہ ملازم کی معمول کی تنخواہ کے مطابق ہوتی ہے اور اس چھٹی کے وقت کو کسی دوسری چھٹی کے وقت سے نہیں کاٹا جا سکتا ہے۔ ویکسین لگوانے سے اگر آپ کوئی ضمنی اثرات محسوس کریں، تو آپ اپنی صحتیابی تک اپنی کسی بھی قسم کی جمع شدہ بیماری کی چھٹیوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔
- **اگر آپ کو کھانے تک رسائی پانے کی ضرورت ہے تو،** براہ کرم Test & Trace Corps کی فوری لائن (212-268-4319) COVID19-212 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۔
- **COVID سے وابستہ بیماری کی چھٹی:** جو کارکن COVID-19 میں مبتلا ہوں یا جن کا COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے نزدیکی رابطہ رہا ہو، ان کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت سے قطع نظر، وہ بیماری کی چھٹی لے سکتے ہیں۔ اپنا یا اپنے اہل خانہ کے کسی رکن کی دیکھ بھال کرنے کے لیے ریاست اور مقامی قوانین کارکنان کو کام سے چھٹی لینے کی اجازت دیتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنے آجر کو دینے کے لیے آپ کی جانچ کا نتیجہ مثبت آنے کی تصدیق کرنے والا دستاویز چاہیے تو آپ [coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing](https://coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing) پر جا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو فارم بھرنے میں معاونت کی ضرورت ہو، یا آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہوں، تو 311 یا 855-491-2667 پر کال کریں، پھر "If you need a document for your employer" (اگر آپ کو اپنے آجر کو دینے کے لیے دستاویز چاہیے) کے لیے 1 دبائیں۔
- **کیا آپ کو طبی بیمے تک رسائی حاصل کرنے کی ضرورت ہے؟** 311 پر کال کریں یا "CoveredNYC" لکھ کر 877877 پر بھیجیں۔ آپ NYC CARE کے اہل بھی ہو سکتے/سکتی ہیں، یہ NYC Health + Hospitals کے ذریعے چلایا جا رہا ایک پروگرام ہے جو آپ کی اس ملک میں موجودگی (امیگریشن سٹیٹس) کے قطع نظر کم خرچ پر یا بلا خرچ خدمات فراہم کرنے کی ضمانت دیتا ہے۔ اس میں اپنے آپ کو اندراج کروانے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے 646-NYC-CARE (646-692-2273) پر کال کریں۔



• **Take Care کی AfterCare ویب سائٹ پر جائیں،** اگر دیگر افراد سے علیحدگی اختیار کرنے کے عرصے کے ہفتوں یا مہینوں بعد بھی آپ COVID-19 سے ہونے والی علامات محسوس کریں، تو۔ [nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) پر جائیں یا (212-268-4319) COVID-19-212 پر کال کر کے 4 دہائیں۔

• **COVID-19 Centers of Excellence (فضیلت کے مراکز):** NYC Health + Hospitals کے Community Health Centers (بستی میں موجود صحت کے مراکز) ہیں، جو COVID-19 سے صحتیاب ہو رہے افراد کے لیے وقف ہیں اور جو نیویارک کے مکینوں کو تندرست رکھنے کے لیے مختلف اقسام کی متعدد خدمت فراہم کر رہے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) پر جائیں یا (212-268-4319) COVID-19-212 پر کال کریں اور 0 دہائیں۔

• **مالی امداد، کرایہ کی ادائیگی میں ہنگامی امداد، یا روزمرہ کی ضروریات کے لیے ادائیگی جیسی اہم سہولیات کے لیے:** 718-557-1399 پر (پیر سے جمعہ تک، صبح 8 بجے سے شام 5 بجے تک) ACCESS HRA کو کال کریں یا [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) پر جائیں۔

• **کیا آپ پریشان یا غمگین ہیں؟** کسی پیشہ ورانہ کاؤنسلر سے بات چیت کرنے کے لیے (888-692-9355) NYC-WELL-888 پر کال کریں "WELL" لکھ کر 65173 پر بھیجیں یا [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) پر آن لائن بات چیت کریں۔

• **کیا آپ کو گھریلو تشدد کے حوالے سے خدشات ہیں؟** تربیت یافتہ کاؤنسلر سے بات کرنے کے لیے (800-621-4673) HOPE-800-621 پر کال کریں، جو آپ کو رازداری سے آپ کو بحرانی صورتحال میں پیشہ ورانہ مشورے دے سکتے ہیں اور 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۔

• **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](https://nyc.gov/StopCOVIDHate) پر جا کر ایک آن لائن فارم پُر کر کے یا (212-416-0197) COVID-19-212 پر کال کر کے اس کی رپورٹ دے سکتا/سکتی ہے۔

• **فلو (flu) کی ویکسین کی سفارش 6 مہینے یا اس سے زائد عمر کے سبھی افراد کے لیے کی جاتی ہے۔** فلو کی ویکسین لگوانے کے ٹھور ٹھکانے آپ 311 کو کال کر کے، [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) پر جانے یا "flu" لکھ کر 877877 پر متنی پیغام بھیجنے سے تلاش کر سکتے/سکتی ہیں۔

• **COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے،** [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) پر جائیں۔



مزید جاننے کے لیے [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) پر جائیں یا پھر کیوار کوڈ (QR code) کو سکین کریں۔

سبھی کے لیے NYC ویکسین:  
محفوظ، نجی طور پر بلا خرچ، آسان





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

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.

testandtrace.nyc

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

Test & Trace  
Corps