

# اگر آپ کو COVID-19 کا سامنا ہے تو کیا کریں

## رابطے کی تفتیش

7-22-20

COVID-19 ایک نظام تنفس کی بیماری ہے جو کہ فرد بہ فرد پھیل سکتی ہے۔

**COVID-19 کی علامات میں\*** ممکنہ طور پر بخار (100.4°F/38°C یا اس سے تیز)، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری شامل ہے۔ بیماری معمولی علامات سے شروع ہو کر شدید بیماری اور موت کی حد تک جاسکتی ہے۔ علامات رابطے کے 2-14 دنوں بعد ظاہر ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں بیماری کی نوعیت معمولی ہو گی اور وہ گھر پر ہی صحتیاب ہو جائیں گے۔

## اپنے گھر اور کمیونٹی کے اندر موجود لوگوں میں بیماری کو پھیلانے سے روکنے کی خاطر ان ہدایات پر عمل کریں۔

• Sara Alert™ کبھی آپ سے رقم یا معلومات جیسا کہ سوشل سیکیورٹی نمبر (SSN)، بینک اکاؤنٹ کی تفصیلات یا کریڈٹ کارڈ نمبرز طلب نہیں کرے گی۔  
• صفحہ 2 پر اندراج کی تفصیلات دیکھیں۔

### آپ کب دوسروں کے ساتھ گھل مل سکتے ہیں:

آپ کو قرنطینہ ہونے کی ضرورت ہے کیونکہ آخری بار آپ نے ایک ایسے فرد کے ساتھ 6 فٹ کے فاصلے کے اندر 15 منٹ گزارے ہیں جو COVID-19 سے متاثر تھا۔  
جب آپ اس سبب قرنطینہ میں ہوں کہ COVID-19 میں مبتلا کوئی فرد آپ کے گھرانے میں رہتا ہے:

✓ جب تک کہ بیمار فرد گھر پر موجود ہو اور بیمار فرد کو گھر سے نکلنے کی اجازت ملنے کے 14 دن بعد تک گھر پر رہیں اور تمام وقت علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔

جب آپ اس سبب قرنطینہ میں ہوں کہ آپ نے COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے ساتھ وقت گزارا ہے:

✓ گھر پر رہیں اور بیمار فرد کے ساتھ اپنی آخری ملاقات سے لے کر 14 دنوں تک اپنی علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔

**قرنطینہ** ان افراد کو علیحدہ کرتا ہے کہ جنہیں COVID-19 کا سامنا تو ہوا مگر وہ اب تک بیمار نہیں ہوئے۔ قرنطینہ کی مدت کے دوران، ٹیسٹ کروائیں، گھر پر رہیں اور علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت نہیں آتا یا مختص کردہ مدت کے دوران آپ میں علامات پیدا نہیں ہوتیں، تو آپ قرنطینہ کو ختم کر سکتے ہیں۔

### آپ کو قرنطینہ کے دوران کیا کرنا ہو گا:

- علامات پر نظر رکھیں۔ دن میں دو مرتبہ اپنے درجہ حرارت کی پیمائش کریں؛ ایک بار صبح میں اور ایک بار رات میں۔ آپ کو Sara Alert™ کے ذریعے روزانہ محکمہ صحت کے ساتھ اپنی علامات کا اشتراک کرنا ہو گا (صفحہ 2 دیکھیں)۔
- ضروری ہے کہ آپ گھر پر رہیں۔
  - ✗ اپنے گھر سے باہر مت جائیں۔
  - ✗ اپنے گھر کے دیگر افراد کے ساتھ وقت مت گزاریں۔
  - ✗ چہل قدمی کے لئے مت جائیں۔
  - ✗ اسکول یا کام پر مت جائیں۔
  - ✗ آوارہ گردی مت کریں۔

• اگر آپ میں خطرے کی علامات، جیسا کہ سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد یا دباؤ، ذہنی الجھن یا متحرک ہونے کی ناقابلیت، یا ہونٹوں یا چہرے کی نیلابٹ پائی جائے تو فوری طور پر 911 کو کال کریں۔

### محکمہ صحت سے رجوع کرنا:

• Sara Alert™ پیغام رسانی کی ایک سروس ہے جو کہ روزانہ ای میل یا متنی پیغام ارسال کرتی ہے۔ جب آپ Sara Alert™ میں اندراج کرواتے ہیں، تو آپ کو ہمیشہ ایک ہی فون نمبر (844-957-2721) یا ای میل (notifications@saraalert.org) سے پیغام موصول ہو گا۔

\* COVID-19 کی دیگر علامات میں ممکنہ طور پر ٹھنڈے پسینے، تھکان، پٹھوں کا درد، سر درد، خراب گلا، ہنسی ناک، متلی یا قے آنا، پیچش یا حال ہی میں چکھنے یا سونگھنے کی قوت ختم ہو جانا شامل ہے۔

### اگر آپ کسی ایسے فرد کے نزدیک رہے ہیں جو COVID-19 کے باعث بیمار تھا:

• بیمار فرد کے ساتھ اپنی آخری ملاقات سے لے کر 14 دن تک گھر پر رہیں خواہ آپ کا ٹیسٹ منفی ہی کیوں نہ آیا ہو۔ دوسروں سے ملنے جلنے سے گریز کریں خواہ آپ بہتر ہی کیوں نہ محسوس کرتے ہوں۔ ذاتی چیزوں کا اشتراک نہ کریں، اور اگر ممکن ہو، تو علیحدہ بیڈروم اور باتھروم استعمال کریں۔

• ٹیسٹ کروائیں۔ ٹیسٹنگ کے مقامات کاؤنٹی بھر میں وسیع پیمانے پر موجود ہیں۔ مقررہ ملاقات طے کرنے کے لئے آگے بڑھ کر کال کریں اور گھر سے نکلتے وقت کپڑے سے بنا چہرے کا نقاب پہنیں۔

• اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آجاتا ہے تو، 703-246-7109 پر محکمہ صحت کو کال کریں اور اپنے ٹیسٹ کے نتائج کی اطلاع دیں۔

• جب بھی دوسرے لوگوں کے ارد گرد موجود ہوں تو فیس ماسک (یا رومال یا اسکارف پہنیں جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپے) اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ دور رہیں۔

• اپنی کھانسیوں یا چھینکوں کو ٹشو سے یا اپنی کہنی موڑ کر ڈھانپیں۔

• اپنے ہاتھ بار بار صابن اور گرم پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔

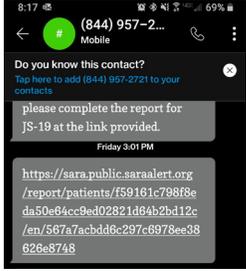
• کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو روزانہ جراثیم سے پاک کریں۔

• اگر آپ بیمار پڑ جاتے ہیں، تو گھر پر رہیں اور دوسروں سے فاصلہ قائم رکھیں۔ اگر آپ کو طبی نگہداشت کی ضرورت ہو، تو اپنے صحت کے نگہداشت کار سے رابطہ کریں اور اس کے دفتر جانے سے قبل اطلاع کریں کہ آپ قرنطینہ میں ہیں۔

Sara Alert™ ایک محفوظ پیغام رسانی کی سروس ہے جو آپ کو روزانہ ایک ای میل یا متنی پیغام ارسال کرتی ہے تاکہ آپ ذاتی علیحدگی یا ذاتی قرنطینہ اختیار کرتے ہوئے محکمہ صحت کو اپنی علامات کے بارے میں اطلاع دے سکیں۔

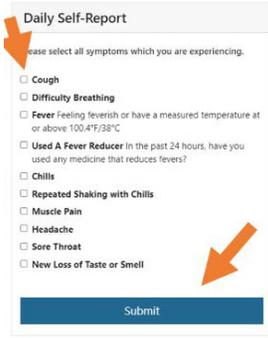
قرنطینہ میں موجود تمام لوگوں کو روزانہ اپنی حالت کی محکمہ صحت کو اطلاع دینا ہوتی ہے تاکہ گھر اور کمیونٹی کے اندر بیماری کے پھیلاؤ کو کم کیا جاسکے۔

## علامات کی اطلاع دینا:



روزانہ کے متنی پیغامات میں ایک لنک شامل ہو گا جو آپ کو کھولنا ہو گا۔ لنک کھولنے پر، آپ کو علامات کی ایک فہرست پیش کی جائے گی۔ ان علامات پر کلک کریں جن کا آپ حال ہی میں سامنا کر رہے ہیں اور جمع کروائیں پر کلک کریں۔

اگر آپ کسی قسم کی علامات کا سامنا نہیں کر رہے، تو بس "جمع کروائیں" کے بٹن کو کلک کر دیں۔ اس سے کوئی علامات ریکارڈ نہیں کی جائیں گی۔



روزانہ کی ای میلز پڑتال کی خاطر علامات کی ایک فہرست پیش کرتی ہیں (تصویر دیکھیں، دائیں)۔ ان علامات پر کلک کریں جن کا آپ حال ہی میں سامنا کر رہے ہوں، پھر "جمع کروائیں" پر کلک کریں۔

اگر آپ کسی قسم کی علامات کا سامنا نہیں کر رہے، تو بس "جمع کروائیں" کے بٹن کو کلک کر دیں۔ اس سے کوئی علامات ریکارڈ نہیں کی جائیں گی۔

آپ کتنے دن تک پیغامات موصول کرتے ہیں اس کا انحصار آپ میں علامات ظاہر ہونے، سامنا ہونے کی تاریخ، یا آپ کے COVID-19 ٹیسٹ کروانے کی تاریخ پر ہے۔ آپ کو ہر روز اس روزانہ کے الرٹ کا جواب دینا ہو گا جس کے لئے Sara Alert™ سسٹم میں آپ کا اندراج کیا گیا ہے۔ اگر آپ جواب نہیں دیتے، تو آپ کو 24 گھنٹوں بعد محکمہ صحت کے نمائندے کی جانب سے اس امر کی تصدیق کی خاطر کال موصول ہو گی کہ آپ اور آپ کے گھرانے کا ہر فرد خیریت سے ہے۔ اگر ہم آپ تک رسائی سے قاصر ہوئے، تو ممکن ہے کہ محکمہ صحت آپ کے گھر COVID-19 کا جوابی عملہ آپ کی علامات اور خیر خیریت کی تصدیق کرنے کی خاطر روانہ کرے۔

## کام پر واپس آنا:

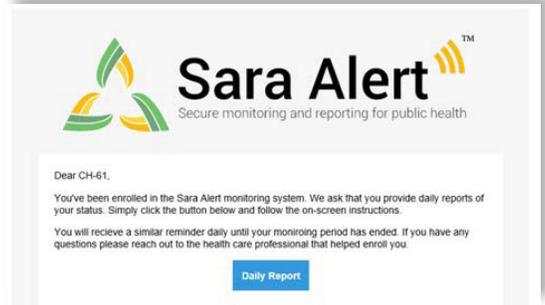


مرکز برائے مرض کی انسداد و روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کا کہنا ہے کہ ٹیسٹ پر مبنی حکمت عملی اس امر کے تعین کے لئے تجویز کردہ نہیں ہے کہ ایک فرد کو کب گھر تک علیحدگی یا قرنطینہ کو روک دینا چاہئے۔ آجریں کو ملازمین سے کام پر واپس آنے کی خاطر COVID-19 ٹیسٹ کے منفی نتیجے یا نگہداشت صحت کے فراہم کار کے نوٹ کا تقاضہ نہیں کرنا چاہئے۔ اپنے Sara Alert™ کے متنی پیغام یا ای میل کا اسکرین شاٹ شیئر کریں جو اس امر کی نشان دہی کرتا ہو کہ آپ کی ذاتی علیحدگی اختتام پذیر ہو گئی ہے۔

## Sara Alert™ میں اندراج کروانا:

Fairfax County Health Department کی جانب سے ایک نمائندہ آپ کا (یا آپ کے خاندان کے فرد) (افراد) کا Sara Alert™ سسٹم میں اندراج کرے گا۔ اندراج کے عمل کے دوران، آپ اپنی زبان منتخب کر سکتے ہیں اس بارے میں اپنی ترجیح کی نشان دہی کر سکتے ہیں کہ آپ کس طرح سے اطلاعات پانا چاہیں گے۔ آپ متنی پیغام یا ای میل کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس موبائل ڈیوائس یا ای میل تک رسائی نہیں ہے، تو آپ صوتی فون کال پانے کا انتخاب کر سکتے ہیں جہاں آپ کی بات محکمہ صحت کے ایک نمائندے سے ہو گی۔

علاوہ ازیں، آپ دن کے اس وقت کا انتخاب کر سکتے ہیں کہ جب آپ کو متنی پیغام، یا صوتی فون کال موصول ہو (ای میلز بھی روزانہ اسی ٹائم آیا کریں گی)۔ آپ صبح (صبح 8 تا دوپہر 12)؛ دوپہر (12 تا شام 4)؛ یا شام (4 تا رات 8) کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



## Sara Alert™ میں خوش آمدید:

اندراج پر، آپ کو "خوش آمدید کا پیغام" موصول ہو گا (اوپر دیکھیں)۔ آپ اپنی ذاتی علیحدگی یا قرنطینہ کی مدت کے دوران روزانہ کے پیغامات حاصل کرتے رہیں گے۔ متنی پیغامات ہمیشہ ایک ہی نمبر (844-957-2721) سے آئیں گے اور فون کالز کے لئے کالر ID کی جگہ "VDH COVID TEAM" ظاہر ہو گا۔ اگر آپ نے ای میل کا انتخاب کیا ہے، تو وہ notifications@saraalert.org سے آئیں گی۔



[fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus](https://fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus)

COVID-19 سے متعلقہ سوالات کے لئے، 3511-267-703 پر محکمہ صحت کے کال سینٹر پر کال کریں۔  
Fairfax County Health Department COVID-19 کی تشخیص یا ٹیسٹنگ کی سہولت فراہم نہیں کرتا۔

# COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کریں

22 جولائی، 2020

## آپ کب دوسروں کے ساتھ گھل مل سکتے ہیں

اس امر کے تعین کے لئے ذیل میں دی گئی معلومات بروئے کار لائیں کہ گھر سے نکلنا اور کام پر واپس جانا کب محفوظ ہے۔

### مجھے COVID-19 تھا: میں کب کام پر واپس جا سکتا ہوں



مراکز برائے مرض کی انسداد و روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کا کہنا ہے کہ ٹیسٹ پر مبنی حکمت عملی اس امر کے تعین کے لئے تجویز کردہ نہیں ہے کہ ایک فرد کو کب گھر تک علیحدگی یا قرنطینہ کو روک دینا چاہیے۔ آجرین کو ملازمین سے کام پر واپس آنے کی خاطر COVID-19 ٹیسٹ کے منفی نتیجے یا نگہداشت صحت کے فراہم کار کے نوٹ کا تقاضہ نہیں کرنا چاہیے۔ اپنے Sara Alert™ کے متنی پیغام یا ای میل کا اسکرین شاٹ شیئر کریں جو اس امر کی نشان دہی کرتا ہو کہ آپ کی ذاتی علیحدگی اختتام پذیر ہو گئی ہے۔ لوگ گھر میں محصوری یا قرنطینہ کو ختم کر سکتے اور کام پر واپس جا سکتے ہیں جب وہ ذیل میں A، B یا C کے خانوں میں موجود تمام شرائط پر پورا اترتے ہوں۔

### میرا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا لیکن مجھ میں کبھی علامات نہیں پائی گئیں

B

زیادہ تر لوگ\* گھر پر ذاتی علیحدگی کو ختم کر سکتے ہیں اگر یہ دونوں چیزیں وقوع پذیر ہو چکی ہوں:



✓ آپ کے مثبت COVID-19 ٹیسٹ کو کم از کم

10 دن ہو چکے ہوں،

اور

✓ ٹیسٹ کے بعد سے آپ میں کوئی نئی علامات ظاہر نہ ہوں۔

اگر آپ دونوں شرائط پر پورا اترتے ہیں، تو آپ کلیئر ہیں اور آپ کو مزید ذاتی علیحدگی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

\*علیحدگی: بیمار لوگ ان لوگوں سے علیحدہ ہوتے ہیں جو بیمار نہ ہوں۔

### مجھ میں COVID-19 کی علامات تھیں

A

زیادہ تر لوگ\* گھر پر ذاتی علیحدگی کو ختم کر سکتے ہیں اگر یہ تمام 3 چیزیں وقوع پذیر ہو چکی ہوں:

✓ کم از کم 24 گھنٹوں تک آپ کو بخار نہیں ہوا (بخار کو کم کرنے والی دوا کے استعمال کے بغیر)،

اور

✓ علامات میں بہتری آئی ہے اور آپ میں کوئی نئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں،

اور

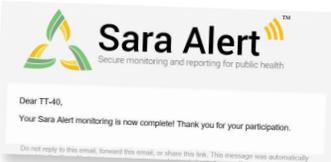
✓ علامات کا آغاز ہوئے یا آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے کی تاریخ سے کم از کم 10 دن گزر چکے ہیں۔

اگر آپ تمام 3 شرائط پر پورا اترتے ہیں، تو آپ کلیئر ہیں اور آپ کو مزید ذاتی علیحدگی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



اگر آپ کی قوت مدافعت کمزور ہے، تو علیحدگی ختم کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

COVID-19 کی علامات میں ممکنہ طور پر بخار، کھانسی، سانس لینے میں دشواری، ٹھنڈے پسینے، تھکان، پٹھوں کا درد، سر درد، خراب گلا، بہتی ناک، متلی یا قے آنا، پیچش یا حال ہی میں چکھنے یا سونگھنے کی قوت ختم ہو جانا شامل ہے۔



### مشورہ



کیا آپ کا آجر COVID-19 ٹیسٹ کا

منفی نتیجہ مانگ رہا ہے؟ اپنے Sara

الرٹ™ کے متنی پیغام یا ای میل کا اسکرین شاٹ شیئر کریں جو اس امر کی نشان دہی کرتا ہو کہ آپ کی ذاتی علیحدگی اختتام پذیر ہو گئی ہے۔

[fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus](https://fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus)

COVID-19 سے متعلقہ سوالات کے لئے، 703-267-3511 پر محکمہ صحت کے کال سینٹر پر کال کریں۔ COVID-19 Fairfax County Health Department کی تشخیص یا ٹیسٹنگ کی سہولت فراہم نہیں کرتا۔

### میں نے COVID-19 کا سامنا کیا تھا

C

لوگوں کو قرنطینہ ہونے کی ضرورت پیش آتی ہے\*\* اگر انہوں نے ایک ایسے فرد کے ساتھ 6 فٹ کے فاصلے کے اندر 15 منٹ گزارے ہوں جو COVID-19 سے متاثر تھا۔

جب آپ اس سبب قرنطینہ میں ہوں کہ COVID-19 میں مبتلا کوئی فرد آپ کے گھرانے میں رہتا ہے:

✓ جب تک کہ بیمار فرد گھر پر موجود ہو اور بیمار فرد کو گھر سے نکلنے کی اجازت ملنے کے 14 دن بعد تک گھر پر رہیں اور تمام وقت علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔

جب آپ اس سبب قرنطینہ میں ہوں کہ آپ نے COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے ساتھ وقت گزارا ہے:

✓ گھر پر رہیں اور بیمار فرد کے ساتھ اپنی آخری ملاقات سے لے کر 14 دنوں تک اپنی علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔

اگر آپ دونوں شرائط پر پورا اترتے ہیں، تو آپ کلیئر ہیں اور آپ کو مزید قرنطینہ میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

\*\* قرنطینہ: وہ افراد جنہیں COVID-19 کا سامنا ہوا لیکن وہ بیمار نہیں ہوئے انہیں دوسروں سے علیحدہ کیا جاتا ہے۔

