

Fairfax ہیلتھ ڈسٹرکٹ صحت کا اعلامیہ

Fairfax County, Cities of Fairfax & Falls Church, Towns of Herndon & Vienna

COVID-19 سے متعلق اہم معلومات

براہ کرم پڑھیں

www.fairfaxcounty.gov/COVID-19

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt



جون 2020

Fairfax County Health Department کی جانب سے ایک پیغام

COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے اقدامات

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

رہائشیوں کو ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ ان ہدایات پر عمل کریں تاکہ اپنے گھر اور کمیونٹی کے لوگوں میں بیماری کو پھیلنے سے روک سکیں۔

علامات میں شامل ہو سکتا ہے بخار (100.4°F/38°C یا اس سے تیز)، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری۔
بیماریوں کی حد معمولی علامات سے لے کر شدید بیماری اور موت تک وسیع ہے۔ علامات رابطے کے 2-14 دنوں
بعد ظاہر ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر لوگ معمولی بیمار ہوں گے اور گھر پر صحت یاب ہونے کے قابل ہوں گے*۔

اگر آپ بیمار ہیں اور آپ میں علامات موجود ہیں...

- گھر پر رہیں۔ دوسروں سے ملنے جانے سے گریز کریں، ذاتی چیزوں کا اشتراک نہ کریں، اور اگر ممکن ہو، تو علیحدہ بیڈ روم اور باتھ روم استعمال کریں۔
- اپنی صحت کا جائزہ لیتے رہیں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد یا دباؤ محسوس ہو، گھبراہٹ ہو، یا ہونٹ یا چہرہ نیلا پڑ جائے، تو فوری طور پر طبی توجہ حاصل کریں۔ آنے سے قبل کال کریں۔
- دوسرے لوگوں کے ارد گرد موجود ہونے کی صورت میں فیس ماسک (یا رومال یا اسکارف جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپے) پہنیں۔
- ٹشو یا اپنی کہنی کی مدد سے کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو ڈھانپیں۔
- اپنے ہاتھ بار بار صابن اور نیم گرم پانی کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔
- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو روزانہ صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔
- تب تک گھر سے نہ نکلیں جب تک کہ آپ کا بخار اترے ہوئے 72 گھنٹے نہ ہو گئے ہوں (ادویات کی مدد کے بغیر) اور پہلی بار علامات کو ظاہر ہوئے کم از کم 10 دن نہ گزر گئے ہوں یا اگر آپ بیمار نہیں ہوئے تو آپ کے ٹیسٹ کرنے کے بعد 10 دن گزر چکے ہوں۔
- قریبی تعلق داروں کو آگاہ کریں۔ ان سب افراد سے بات کریں جو آپ کے بیمار ہونے، بشمول آپ میں علامات ظاہر ہونے سے قبل 48 گھنٹوں کے دوران، کچھ منٹس سے زائد دیر تک آپ سے 6 فٹ کے فاصلے سے نزدیک رہے ہوں۔ انہیں 14 دنوں تک گھر پر رہنے کو کہیں۔

* بڑے بزرگوں اور کسی بھی عمر کے ایسے افراد کا COVID-19 کے سبب مزید سنگین پیچیدگیوں کا شکار ہونے کا زیادہ امکان موجود ہے جو مستقل طور پر سنگین طبی عارضوں کا شکار ہوں۔ جلد ہی نگہداشت حاصل کریں۔

اگر آپ کا کسی ایسے فرد سے رابطہ رہا جو بیمار ہے...

- بیمار فرد سے میل جول کی مدت سے لے کر اگلے 14 دنوں تک گھر پر رہیں۔ دوسروں سے ملنے جانے سے گریز کریں چاہے آپ خود کو ٹھیک ہی کیوں نہ محسوس کر رہے ہوں۔ ذاتی چیزوں کا اشتراک نہ کریں، اور اگر ممکن ہو، تو علیحدہ بیڈ روم اور باتھ روم استعمال کریں۔
- دوسرے لوگوں کے ارد گرد موجود ہونے کی صورت میں فیس ماسک (یا رومال یا اسکارف جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپے) پہنیں۔
- علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔ تھرما میٹر کی مدد سے دن میں دو مرتبہ اپنے درجہ حرارت کی پیمائش کریں اور بخار یا کھانسی پر نظر رکھیں۔
- دوسروں سے فاصلہ برقرار رکھیں (کم از کم 6 فٹ کا)۔
- ٹشو یا اپنی کہنی کی مدد سے کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو ڈھانپیں۔
- اپنے ہاتھ بار بار صابن اور نیم گرم پانی کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔
- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو روزانہ صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔
- اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں، تو گھر پر رہیں، دوسروں سے فاصلہ رکھیں، اور اپنے قریبی تعلق داروں کو آگاہ کریں کہ آپ بیمار ہیں۔ "اگر آپ بیمار ہیں اور علامات کے حامل ہیں" کے اندر موجود رہنمائی پر عمل کریں۔
- قریبی تعلق داروں کو آگاہ کریں۔ ان سب افراد سے بات کریں جو آپ کے بیمار ہونے، بشمول آپ میں علامات ظاہر ہونے سے قبل 48 گھنٹوں کے دوران، کچھ منٹ سے زائد دیر تک آپ سے 6 فٹ کے فاصلے سے نزدیک رہے ہوں۔ انہیں 14 دنوں تک گھر پر رہنے کو کہیں۔

COVID-19 کی شناخت اور اس کے بارے میں اپنے قریبی تعلق داروں سے بات کیسے کی جائے

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات موجود ہیں، تو ضروری ہے کہ آپ ہر اس فرد کو خبردار کریں جو آپ کے بیمار ہونے کے دوران چند منٹس سے زیادہ دیر تک آپ سے 6 فٹ کے فاصلے سے نزدیک رہا ہو۔ ذیل میں دیے گئے اقدامات آپ کو شناخت کرنے اور اپنے قریبی تعلق داروں سے بات کرنے میں مدد دیں گے۔

1. دستاویز کا دن، تاریخ، وقت کہ جب آپ کی علامات کا آغاز ہوا: _____ (دن) _____ (تاریخ) _____ (وقت)

2. ان سب افراد کی فہرست بنائیں جو آپ کی بیماری کے آغاز کے وقت آپ کے گھر میں موجود تھے: (بشمول آپ میں علامات ظاہر ہونے سے 48 گھنٹوں قبل)

3. اپنے دیگر قریبی تعلق داروں کو آگاہ کریں: (ایسے افراد جو آپ کی بیماری کے آغاز کی مدت سمیت، آپ میں علامات ظاہر ہونے سے قبل 48 گھنٹوں کے دوران آپ سے 6 فٹ کے فاصلے سے نزدیک رہے ہوں)

جائے کار پر: _____
کسی گاڑی میں: _____
آپ کے گھر کے اندر یا اس کے نزدیک: _____
دیگر جگہوں پر: _____

اپنے قریبی تعلق داروں کو آگاہ کریں

- دوسروں سے فاصلہ برقرار رکھیں (کم از کم 6 فٹ کا)۔
- ٹشو یا اپنی کہنی کی مدد سے کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو ڈھانپیں۔
- اپنے ہاتھ بار بار صابن اور نیم گرم پانی کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔
- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو روزانہ صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔
- اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں، تو گھر پر رہیں اور دوسروں سے فاصلہ قائم رکھیں۔
- اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو دوسروں کو آگاہ کریں۔ ان سب افراد سے بات کریں جو آپ کے بیمار ہونے، بشمول آپ میں علامات ظاہر ہونے سے قبل 48 گھنٹوں کے دوران، کچھ منٹس سے زائد دیر تک آپ سے 6 فٹ کے فاصلے سے نزدیک رہے ہوں۔ انہیں 14 دنوں تک گھر پر رہنے کو کہیں۔ اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نگہداشت صحت کے فراہم کار کو کال کریں اور انہیں آگاہ کریں کہ آپ COVID-19 کے شکار کسی فرد سے ملے تھے اور اب آپ بیمار ہیں۔

اپنے تعلق داروں کو کال کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ بیمار ہیں۔ دوسروں سے اپنی معلومات کا اشتراک کر کے، آپ بیماری کے پھیلاؤ کو کم کر سکتے ہیں۔

نمونہ جاتی متن:

"ہائے۔ میں COVID-19 کی علامات کا شکار ہوں (کورونا وائرس انفیکشن)۔ میں آپ کو اس لیے کال کر رہا ہوں کیونکہ ممکن ہے کہ ہماری ملاقات کے دوران آپ کا رابطہ بھی ہوا ہو۔ زیادہ تر لوگ جو بیمار ہیں وہ گھر پر صحت یاب ہونے کے قابل ہوتے ہیں۔ محکمہ صحت تجویز کرتا ہے کہ آپ درج ذیل اقدامات لیں:"

- بیمار فرد سے میل جول کی مدت سے لے کر اگلے 14 دنوں تک گھر پر رہیں۔
- دوسروں سے ملنے جلنے سے گریز کریں، ذاتی چیزوں کا اشتراک نہ کریں، اور اگر ممکن ہو، تو علیحدہ بیڈ روم اور ہاتھ روم استعمال کریں۔
- علامات کا جائزہ لیتے رہیں۔ تھرما میٹر کی مدد سے دن میں دو مرتبہ اپنے درجہ حرارت کی پیمائش کریں اور بخار (100.4°F/38°C یا اس سے تیز) یا کھانسی پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد یا دباؤ محسوس ہو، گھبراہٹ ہو، یا ہونٹ یا چہرہ نیلا پڑ جائے، تو فوری طور پر طبی توجہ حاصل کریں۔ آنے سے قبل کال کریں۔
- دوسرے لوگوں کے ارد گرد موجود ہونے کی صورت میں فیس ماسک (یا رومال یا اسکارف جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپے) پہنیں۔

اگر آپ کے پاس سوالات ہیں، تو Fairfax County Health Department

Urdu یا 703-267-3511 پر معلوماتی لائن کو کال کریں۔ بنیادی ضروریات میں مدد کے لئے، Coordinated Services Planning (رابطہ خدمات کی منصوبہ بندی) کو 703-222-0880، 711 TTY پر کال کریں۔

Fairfax County, Va.، اشاعت۔ جون 2020۔ یہ معلومات کسی متبادل فارمیٹ

میں طلب کرنے کی خاطر، 703-246-2411، TTY 711 پر کال کریں۔

