

کسی تقریب یا اجتماع میں شرکت کر رہے ہیں؟

ہماری کمیونٹی میں COVID-19 کی گردش جاری ہے اور تقریبات اور اجتماعات میں شرکت کرتے ہوئے خطرے کے بالکل ختم ہونے کو یقینی بنانے کا کوئی طریقہ موجود نہیں ہے۔ لیکن ان تقریبات میں COVID-19 کے لگنے کے خطرے کے بارے میں غور کرنے کے لیے تین چیزیں ہیں:

اجتماعات میں آپ جتنے زیادہ لوگوں کے ساتھ تعامل کرتے ہیں اور تعامل کی مدت جتنی طویل ہوتی ہے، اتنا ہی COVID-19 سے متاثر ہونے اور COVID-19 پھیلنے کے ممکنہ خطرے میں اضافہ ہوتا ہے۔

1

2

آپ ایسے دیگر افراد کے جتنا نزدیک ہوتے ہیں جن کا انفیکشن سے متاثر ہونے کا احتمال ہو سکتا ہے، اتنا ہی آپ کا بیمار ہونے کا خطرہ بڑھتا ہے۔ ایسی اندرونی جگہیں بیرونی جگہوں کی نسبت زیادہ خطرے کی حامل ہیں جہاں لوگوں کو دور رکھنا مشکل ہوتا ہے اور ہوا کی آمدورفت کا انتظام محدود ہوتا ہے۔

کسی ایسی جگہ پر جہاں اجتماع منعقد کیا جا رہا ہے کمیونٹی کی ترسیلی سطح جتنی زیادہ ہوتی ہے، اجتماع کے دوران COVID-19 کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

3

اگر آپ بیمار ہیں، COVID-19 کا سامنا ہوا تھا، یا تقریب یا اجتماع کے 14 دنوں کے اندر COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا تھا، تو گھر پر رہیں اور دوسروں سے دور رہیں۔

کسی تقریب یا اجتماع کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں؟

اجتماعات اور تقریبات میں COVID-19 کا سامنا کرنے اور پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کے لیے، براہ کرم مندرجہ ذیل رہنمائی پر عمل کریں:

ہاتھوں کی صفائی اور تنفسی آدابِ محفل



- شرکت کنندگان کو کثرت سے ہاتھ دھونے کی اور کھانسنے اور چھینکتے ہوئے چہرے کو ڈھانپنے کی ترغیب دیں۔
- اگر صابن یا پانی آسانی سے دستیاب نہ ہو، تو ایسا پیئڈ سینٹیائزر استعمال کریں جس میں کم از کم 60 فیصد الکوحل ہو اور ہاتھوں کے خشک ہونے تک ملتے رہیں۔

- شرکاء کی ہاتھ ملانے، مٹھی ٹکرانے، اور تالی مارنے کی حوصلہ شکنی کریں۔

چہرے کے کپڑے کے نقاب



- تقریب سے پہلے شرکاء کو چہرے کے کپڑے کے نقاب لے کر آنے اور تقریب میں چہرے کے کپڑے کے نقابوں کو استعمال کرنے کی ترغیب دیں۔ چہرے کے کپڑے کے نقاب دوسرے لوگوں کو بچانے کے لیے ہیں ایسی صورت میں کہ جب پہننے والا نامعلوم طور پر انفیکشن کا حامل ہے لیکن اسے علامات نہیں ہیں۔ ایسی جگہوں پر جہاں لوگوں کو اپنی آواز اونچی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے (مثلاً چیخنا، نعرے لگانا، گانے گانا) چہرے کے نقابوں کی سختی سے ترغیب دی جاتی ہے۔

جب مناسب ہو تو گھر پر ہی رہیں



گھر پر رہنا سب سے محفوظ ہے۔ البتہ، اگر آپ نے کسی تقریب یا اجتماع کی منصوبہ بندی کی ہے، تو مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اپنائیں:

- COVID-19 کے خدشات پر ردعمل دینے کے لیے کسی کو ذمہ داری تفویض کریں۔

• شرکت کنندگان کو تقریب یا اجتماع سے قبل آگاہ کریں کہ اگر انہیں COVID-19 کی علامات ہوں، مثبت ٹیسٹ آیا ہو، یا حالیہ طور پر سامنا کیا ہو (14 دنوں کے اندر) تو انہیں شرکت نہیں کرنی چاہیے۔

• COVID-19 کی علامات (کھانسی، بخار، سانس لینے میں مشکل پیش آنا، وغیرہ) کے حامل شرکت کنندگان کو فوری طور پر علیحدہ کریں۔ ایسے افراد جو بیمار ہیں انہیں گھر یا نگہداشتِ صحت کی سہولت پر جانا چاہیے، جس کا انحصار ان کی علامات کی شدت پر ہوتا ہے۔

• کسی بھی بیمار فرد کو اس کے گھر یا نگہداشتِ صحت کی سہولت تک باحفاظت نقل و حمل مہیا کرنے کے طریقہ کاروں کو وضع کریں۔ اگر آپ ایبولنس بلا رہے ہیں یا کسی کو ہسپتال لے جا رہے ہیں، تو پہلے انہیں کال کر کے تنبیہ کریں کہ وہ فرد COVID-19 کا حامل ہو سکتا ہے۔

• COVID-19 کے تشخیص کردہ فرد کے ساتھ نزدیکی تعلق رکھنے والوں کو گھر پر رہنے کا مشورہ دیں، علامات کی بذاتِ خود نگرانی کریں، اور اگر علامات ظاہر ہوتی ہیں تو صحت عامہ کی رہنمائی پر عمل کریں۔

اشارے اور پیغامات

- تقریب کے شرکاء اور عوام کو پابندیوں سے مطلع کریں تاکہ لوگوں کا COVID-19 سے سامنا محدود پیمانے پر ہو۔
- جب شرکاء اور وینڈرز سے مواصلت کر رہے ہوں (جیسا کہ تقریب کی ویب سائٹ اور تقریب کے سوشل میڈیا اکاؤنٹس کے ذریعے) تو ایسے روٹیوں کے متعلق پیغامات شامل کریں جو COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں۔



- جہاں ممکن ہو وہاں اشارے تیار کریں جو روزمرہ کے حفاظتی طریقہ کاروں کی تشہیر کریں اور واضح کریں کہ ہاتھوں کو مناسب انداز میں دھونے اور چہرے کے کپڑے کے نقاب مناسب طور پر پہننے کے ذریعے کیسے جراثیموں کے پھیلنے کو سست روی کا شکار کیا جاتا ہے۔

ایسے افراد کے لیے تحفظات جو انتہائی خطرے میں ہیں

- اپنی سہولت دیکھتے ہوئے، شدید بیماری کے زیادہ خطرے کے حامل شرکاء کو ان کا خطرے کا سامنا کرنے کو محدود کرنے کے لیے اختیارات کی پیشکش کریں (مثلاً ورچوئل حاضری)۔
- ایسے علاقے جو COVID-19 کی بلند سطحوں کے حامل ہیں وہاں سے وائرس کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے کے پیش نظر تقریب کی حاضری کو ان افراد تک محدود کرنے پر غور کریں جو مقامی علاقے (مثلاً کمیونٹی، شہر، قصبے، یا کاؤنٹی) میں رہتے ہیں۔
- ایک وقت میں مقام پر شرکاء کی تعداد کو محدود کرنے کے لیے شفٹس اور آمد کے اوقات میں رد و بدل یا ترتیب میں تبدیلی لائیں۔

سفر اور نقل و حمل

- شرکاء کو ایسے ذرائع نقل و حمل کو استعمال کرنے کی ترغیب دیں جس میں دوسروں سے قریبی رابطہ کم سے کم ہو (مثلاً پیدل چلنا یا سائیکل پر آنا، بذریعہ کار ڈرائیو کرنا یا سواری لینا - اکیلے یا محض اہل خانہ کے ساتھ)۔

Fairfax County محکمہ صحت کے کرونا وائرس

- وسائل کے صفحے پر یا CDC کے مواصلاتی وسائل کے صفحے پر COVID-19 کے بارے میں مفت میں دستیاب پرنٹ اور ڈیجیٹل وسائل تلاش کریں۔

مشترکہ اشیاء

- لوگوں کی ایسی اشیاء کے اشتراک کی حوصلہ شکنی کریں جنہیں صاف کرنا، سینیٹائز کرنا، یا انفیکشن سے پاک کرنا مشکل ہوتا ہے۔
- شرکاء کی جانب سے کھانے، اوزار، آلات، یا سازوسامان کے کسی بھی قسم کے اشتراک کو محدود بنائیں۔
- بہت زیادہ چھوئے جانے والے مٹیریلز کے اشتراک کو کم سے کم حد تک ممکن بنانے کے لیے سازوسامان کی موزوں فراہمی اور استعمال کے دوران ان کو صاف اور انفیکشن سے پاک کرنے کو یقینی بنائیں۔



COVID-19 کے ٹیسٹ کی ضرورت ہے؟
ملاحظہ کریں:

<https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/coronavirus-covid-19-testing>

تقریبات اور اجتماعات کے لیے اضافی معلومات اور لائق اہمیت امور کو یہاں تلاش کریں:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/considerations-for-events-gatherings.html

تقریبات اور اجتماعات میں COVID-19 کے پھیلاؤ کا خطرہ مندرجہ ذیل کے طور پر ہوتا ہے:

- **کم ترین خطرہ:** محض ورچوئل سرگرمیاں، تقریبات، اور اجتماعات۔
- **زیادہ خطرہ:** مختصر بیرونی جگہ اور شخصی اجتماعات جس میں مختلف گھرانوں کے افراد کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھتے ہیں، چہرے پر کپڑے کا نقاب پہنتے ہیں، اشیاء کا اشتراک نہیں کرتے، اور یکساں مقامی علاقے سے تعلق رکھتے ہیں (مثلاً کمیونٹی، قصبہ، شہر، یا کاؤنٹی)۔
- **انتہائی خطرہ:** درمیانے سائز کے شخصی اجتماعات جو افراد کو 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھنے کے لیے موافقت پذیر ہوتے ہیں اور جس میں شرکاء مقامی علاقے کے باہر سے آتے ہوتے ہیں۔
- **شدید ترین خطرہ:** بڑے شخصی اجتماعات جہاں افراد کے لیے 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے اور شرکاء مقامی علاقے سے باہر سے سفر کر کے آتے ہیں۔