

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

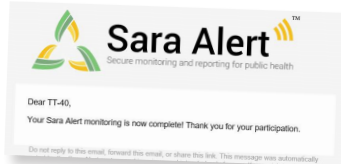
✓ علامات کا آغاز ہوئے یا آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے کی تاریخ سے کم از کم 10 دن گزر چکے ہیں۔

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

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۔

