

## ناول کرونا وائرس (COVID-19): نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے رہنمائی

9 مارچ، 2021 کی ترامیم کا خلاصہ

- ویکسین یافتہ افراد کے لئے نئی معلومات شامل کی گئیں۔

### منصوبہ

اگر آپ کسی ایسے فرد کی نگہداشت کر رہے ہیں جیسے COVID-19 سے شدید بیمار ہو جانے کا قوی خطرہ لاحق ہے، تو آپ کو چاہیئے کہ:

- کسی ایسی صورت میں کہ جب آپ اور آپ کے عزیزوں کو طویل عرصے تک گھر پر رہنا پڑ جائے تو اضافی ضروری ادویات ہمہ وقت دستیاب رکھنے کے ضمن میں طلب کرنے کی خاطر ان کے صحت کی فراہم کاروں سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ اضافی معالجے حاصل نہیں کر پاتے، تو ادویات کے لئے میل آرڈر استعمال کرنے پر غور کریں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس بخار اور دیگر علامات کے علاج کی خاطر ضرورت سے زیادہ ادویات اور طبی ساز و سامان (ٹشوز، وغیرہ) موجود ہوں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کافی طبی رسد (آکسیجن، انکوئٹینینس، ڈائلیسس، زخم کی نگہداشت کا سامان) موجود ہے اور مزید حاصل کرنے کے لئے بیک اپ منصوبہ تشکیل دیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے عزیزوں کے پاس کھانے کی ایسی اشیاء ہوں جو جلدی خراب نہ ہوں۔
- یہ تعین کریں کہ آپ کے بیمار ہو جانے کی صورت میں آپ کے عزیزوں کی نگہداشت کون کرے گا۔ دوسروں کے ساتھ بذریعہ فون یا ای میل رابطہ رکھیں۔ آپ کو دوستوں، اہل خانہ، پڑوسیوں، کمیونٹی کے صحت کے کارکنان، وغیرہ سے مدد طلب کرنا پڑ سکتی ہے۔
- ایمرجنسی رابطوں کی ایک فہرست بنائیں۔

### احتیاطی تدابیر اپنائیں

- آپ اور آپ کے عزیز دونوں کو کپڑے سے چہرہ ڈھانپنا چاہیے۔ کپڑے سے چہرہ ڈھانپنے میں ہر وہ شے شامل ہے جو پوری طرح سے آپ کا منہ اور ناک ڈھانپ لے اور آپ کے چہرے کے دونوں جانب اور ٹھوڑی کے نیچے پکی ہو جائے۔ اسے سختی سے گندھے ہوئے کپڑے کی دو یا زائد تہوں سے بنایا جانا چاہیے جس کی پٹیاں یا تسمے آپ کے سر کے گرد یا کانوں کے پیچھے جاتے ہوں۔ (اس سیکشن کے اختتام پر چہرے ڈھانپنے والی اشیاء کے متعلق معلومات دیکھیے۔)
- اپنا نگہداشت کا ماحول صاف رکھیں۔ کثرت سے چھوئی جانے والی اشیاء اور سطحوں (مثال کے طور پر، ٹیبلز، دروازے کے ہینڈلز، روشنی کے سوئچوں، دستوں، میزوں، بیت الخلاؤں، نلکوں، سنکس، اور سیل فونز) کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔ EPA کی رجسٹرڈ جراثیم کش مصنوعات دیکھیں جو COVID-19 کو ختم کرتی ہیں۔
- اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز تک دھوئیں، خاص کر ناک سنکنے، کھانسنے، یا چھینکنے کے بعد، یا کسی عوامی جگہ پر قیام کرنے کے بعد۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو وہ ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جس میں 60% الکحل موجود ہو۔
- اپنے چہرے، ناک، اور آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔

- جہاں تک ممکن ہو، عوامی جگہوں پر کثرت سے چھوٹی جانے والی سطحوں - ایلویٹر کے بٹنوں، دروازے کے دستوں، ہاتھ رکھنے والی ریلنگ کو چھونے سے، لوگوں سے ہاتھ ملانے، وغیرہ سے اجتناب برتیں۔ اگر آپ کو لازماً کسی چیز کو چھونا پڑ جائے تو اپنے ہاتھ یا انگلی کو ڈھانپنے کے لئے ٹشو یا اپنی آستین استعمال کریں۔
- اگر مزید خوراک درکار ہو، تو گھر پر خاندانی، سماجی، یا کمرشل نیٹ ورکس کے ذریعے کھانا منگوانے کے طریقوں پر غور کریں۔

## معائنہ کاری

- بخار، کھانسی، اور سانس لینے میں دشواری سمیت، COVID-19 کی ممکنہ علامات پر دھیان دیں۔ اگر آپ کو لگے کہ آپ میں علامات ظاہر ہو رہی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔
- اگر آپ کے عزیز میں COVID-19 کی ہنگامی انتباہی علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر طبی نگہداشت طلب کریں۔ بالغان میں، ہنگامی انتباہی علامات:
  - سانس لینے میں دشواری یا سانس کی کمی
  - مستقل درد یا چھاتی پر دباؤ
  - ابھرنے والی نئی الجھن یا ناقابلیت
  - ہونٹ یا چہرہ نیلا پڑ جانا
- (یہ فہرست جامع نہیں ہے۔ براہ کرم مزید ایسی علامات جاننے کے لئے اپنے طبی فراہم کار سے رجوع کریں جو شدید یا تشویش ناک ہوں۔

## اگر آپ کے عزیز کو کوئی تنفسی انفیکشن ہو گیا ہو

- اگر آپ کا عزیز علامات ظاہر کرے تو علامات ظاہر کرنے والے لیبارٹری سے تصدیق شدہ کووڈ-19 میں مبتلا مریض یا زیر تفتیش مریض کے گھرانے کے افراد، قریبی ساتھیوں یا غیر طبی ماحول کے نگہداشت کنندگان کو کسی بیمار شخص کی گھر پر نگہداشت کے متعلق CDC کے مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔
- یقینی بنائیں کہ اس جگہ کے اندر ہوا کی آمد و رفت عمدہ ہو جہاں آپ نگہداشت فراہم کر رہے ہیں، جیسا کہ ایئر کنڈیشنر، ایک کھلی کھڑکی، قدرتی ہوا آنے دینا۔
- رابطہ محدود کر دیں اور ہر ممکن حد تک دور رہتے ہوئے اپنے عزیز کو نگہداشت فراہم کریں۔
  - کھانے کی چیزوں کا لین دین ہاتھ سے کرنے کے بجائے ٹرے کے ذریعے کر کے اپنے اور اپنے چاہنے والے کے درمیان اشیاء کے تبادلے کو محدود کریں۔
  - تھرما میٹر اپنے عزیز کے منہ میں رکھنے کے بجائے ان کے ہاتھ میں دیں۔
  - ان سے بات کرتے ہوئے، چھ فٹ دور رہیں۔
- بیماری کے دوران، اگر مناسب لگے، تو اپنے عزیز کو بیڈروم تک محدود کریں، اور اگر ممکن ہو، تو ان کے خصوصی استعمال کے لئے ایک ہاتھ روم مختص کریں۔
- ان کے کمرے کی صفائی کرتے وقت، یقینی بنائیں کہ گھر کے دیگر افراد کو کمرہ استعمال کرنے کی اجازت دینے سے قبل تمام سطحوں کو جراثیم سے پاک اور رگڑ کر صاف کریں۔
- Centers for Disease Control and Prevention (مراکز برائے امراض کی روک تھام اور انسداد - CDC) نے حال ہی میں نئی رہنمائی کا اعلان کیا کہ مکمل طور پر ویکسین یافتہ افراد کو کووڈ-19 میں مبتلا کسی فرد سے سامنا ہونے کی صورت میں قرنطینہ ہونے کی ضرورت نہیں، اگر وہ درج ذیل تمام معیار پر پورے اترتے ہوں:
  - مکمل طور پر ویکسین یافتہ ہوں (2 خوراکیوں کی سیریز میں دوسری خوراک وصول کرنے کے 2 یا زائد ہفتے بعد، یا واحد خوراک والی ویکسین کی ایک خوراک وصول کرنے کے 2 یا زائد ہفتے بعد)۔
  - کووڈ-19 سے حالیہ سامنا ہونے کے بعد کوئی علامات ظاہر نہ کی ہوں۔
- مکمل طور پر ویکسین یافتہ افراد کو بھی سامنا ہونے کے 14 دن بعد تک علامات پر نظر رکھنی چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ ماسک پہننا، سماجی فاصلے پر عمل کرنا اور میل جول کم رکھنا جاری رکھیں۔

ریبنمائی میں ایک اسٹٹئی یہ ہے کہ ہسپتال میں داخل مریضوں اور طبی نگہداشت کے ماحول میں رہائش پذیر افراد کو ویکسینیشن کے بعد بھی کووڈ-19 میں مبتلا کسی فرد سے سامنا ہونے پر قرنطینہ جاری رکھنا چاہیے۔

جو افراد دونوں معیار پورے نہیں کرتے، انہیں کووڈ-19 کے کسی مشتبہ یا مصدقہ کیس سے سامنا ہونے کے بعد [قرنطینہ کی حالیہ ریبنمائی](#) (صرف انگریزی میں دستیاب) پر عمل جاری رکھنا چاہیے۔

## جب آپ پوری طرح ویکسین یافتہ ہوں

افراد کو مکمل طور پر ویکسین یافتہ تصور کیا جاتا ہے:

- 2 خوراکیوں کی سیریز، جیسے Moderna یا Pfizer ویکسینز میں دوسری خوراک کے 2 ہفتے بعد، یا
  - واحد خوراک والی ویکسین، جیسے Johnson & Johnson کی Janssen ویکسین کے دو ہفتے بعد
- نوٹ: اگر آپ کو ٹیکہ لگوائے ہوئے دو ہفتوں سے کم وقت گزرا ہے، یا اگر آپ کی دوسری خوراک باقی ہے تو آپ کو مکمل تحفظ حاصل نہیں۔ مکمل طور پر ویکسین یافتہ ہونے تک تمام [انسدادی اقدامات](#) پر عمل جاری رکھیں۔

اگر آپ مکمل طور پر ویکسین یافتہ ہیں:

- آپ دیگر مکمل ویکسین یافتہ افراد کے ساتھ ماسک پہنے بغیر اندرون عمارت اکٹھے ہو سکتے ہیں۔
  - آپ ایک دوسرے کے گھرانوں کے غیر ویکسین یافتہ افراد کے ساتھ ماسک کے بغیر اندرون عمارت اکٹھے ہو سکتے ہیں (مثلاً اکٹھے رہنے والے رشتہ داروں کے گھر جاتے ہوئے)، ماسوائے یہ کہ ان میں سے کسی فرد یا ان کے ساتھ رہنے والوں میں سے کسی کو [کووڈ-19 سے سنگین بیماری کا شدید خطرہ](#) درپیش ہو۔
  - اگر آپ کسی ایسے شخص کے گرد رہے ہیں جیسے کووڈ-19 ہے تو علامات ظاہر نہ ہونے کی صورت میں آپ کو دوسروں سے دور رہنے یا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں۔
- لیکن اگر آپ گروپ کے ماحول میں رہائش پذیر ہیں (جیسے اصلاحی یا حراستی ادارہ یا گروپ ہوم) اور کسی ایسے شخص کے گرد ہیں جیسے کووڈ-19 ہے تو آپ کو تب بھی 14 دن تک دوسروں سے دور رہنا چاہیے اور ٹیسٹ کروانا چاہیے، خواہ آپ میں علامات موجود نہ ہوں۔

اپنی ویکسینیشن کی حیثیت سے بالاتر ہو کر آپ کو عوامی مقامات پر [اپنی اور دوسروں کی حفاظت](#) کے لئے اقدامات کرنے چاہئیں۔ اس میں ماسک پہننا، دوسروں سے کم از کم 6 فٹ (2 میٹر) کا فاصلہ رکھنا اور پریجم مقامات اور ہوا کے خراب بہاؤ والی جگہوں سے اجتناب شامل ہے۔ اس کے علاوہ، آپ کو پھر بھی چاہیے کہ درمیانے یا بڑے پیمانے پر میل جول سے گریز کریں اور [کووڈ-19 کی علامات](#) کی نگرانی جاری رکھیں، خاص کر اس صورت میں کہ آپ کسی بیمار شخص کے گرد رہے ہوں۔

ماخذ: [Centers for Disease Control and Prevention](#)۔

## ماسکس کے متعلق مزید معلومات

جائے ملازمت میں مزید محفوظ ڈھانپنے کی اشیاء، مثلاً ماسکس یا آلات تنفس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ نشونما کی، رویہ جاتی یا طبی کیفیات میں مبتلا جو افراد اپنا چہرہ نہیں ڈھانپ سکتے، وہ پردے والی چہرے شیلڈ استعمال کر سکتے ہیں۔ چائلڈ کیئر، ڈے کیئر اور K-12 کے ماحول میں بچے بھی فیس شیلڈز استعمال کر سکتے ہیں۔

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) کی جانب سے ریبنمائی میں کووڈ-19 کا پھیلاؤ گھٹانے کے لئے ماسک کی فٹنگ کو مزید مؤثر بنانے کے متعلق [حکمت عملیوں کی تجاویز](#) دی گئی ہیں۔ ان حکمت عملیوں میں طبی پروسیجر ماسک کے اوپر کپڑے کا ماسک پہننا، طبی پروسیجر ماسک کی کانوں کی پٹیوں کو گرہ لگانا، ماسک فٹر کا استعمال یا ماسک کے اوپر نائلوں سے ڈھانپنا شامل ہیں۔ مزید برآں، Department of Health (محکمہ صحت - DOH) نے سانس لینے کے خانوں یا وینٹس والے ماسکس یا ایک تہہ والے رومالوں اور اسکارفوں کی تجویز نہیں دی۔ صحت عامہ کے مؤثر اقدامات، مثلاً ویکسینیشن، جسمانی فاصلہ، ہاتھوں کی صفائی اور علیحدگی و قرنطینہ کے جاری نفاذ کے ساتھ ساتھ تمام عوامی مقامات میں ماسک پہننا ضروری ہے۔

## کووڈ-19 کی معلومات و وسائل کے متعلق مزید

واشنگٹن میں کووڈ-19 کی موجودہ صورت حال، گورنر انسلی کے اعلانات، علامات (صرف انگریزی میں دستیاب)، یہ کیسے پھیلتا ہے (صرف انگریزی میں دستیاب)، اور لوگوں کو کیسے اور کب ٹیسٹ کروانا چاہیے (صرف انگریزی میں دستیاب) کے متعلق تازہ ترین معلومات حاصل کریں۔ مزید معلومات کے لئے ہمارے [اکثر پوچھے جانے والے سوالات](#) (صرف انگریزی میں دستیاب) دیکھیے۔

محض کسی شخص کی نسل/تہذیب یا قومیت اسے کووڈ-19 کے بڑے خطرے میں مبتلا نہیں کر دیتی۔ لیکن ڈیٹا سے ظاہر ہو رہا ہے کہ غیر سفید فام کمیونٹیز غیر متناسب طور پر کووڈ-19 سے اثر انداز ہو رہی ہیں۔ اس کی وجہ نسل پرستی اور خاص کر ترتیب وار نسل پرستی کے اثرات ہیں، جن کے باعث چند گروہوں کو اپنی اور اپنی کمیونٹیز کی حفاظت کے کم مواقع ملتے ہیں۔ [تعصب بیماری سے جنگ میں مددگار نہیں](#) (صرف انگریزی میں دستیاب)۔ افواہوں اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لئے صرف درست معلومات کا اشتراک کریں۔

- [محکمہ صحت برائے ریاست واشنگٹن 2019 نئے کورونا وائرس کی وبا \(کووڈ-19\)](#) (صرف انگریزی میں دستیاب)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [اپنا مقامی محکمہ صحت یا ڈسٹرکٹ تلاش کریں](#) (صرف انگریزی میں دستیاب)
- [CDC کورونا وائرس \(کووڈ-19\)](#)
- [تعصب میں کمی وسائل](#) (صرف انگریزی میں دستیاب)

**کووڈ-19 کے متعلق مزید سوالات ہیں؟** ہماری ہاٹ لائن پر کال کریں: **1-800-525-0127**، پیر تا جمعہ، صبح 6 تا رات 10 بجے، مزید سوالات ہیں؟ ہماری کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن کو کال کریں: **0127-525-800-1** پیر - صبح 6 تا رات 10 بجے، منگل تا اتوار اور ریاستی سطح پر دی جانی والی چھٹیوں پر، صبح 6 تا شام 6 بجے۔ زبانی ترجمے کی خدمات کے لئے کال اٹھائے جانے پر # دبائیں اور اپنی زبان کا نام لیں۔ اپنی صحت، کووڈ-19 ٹیسٹنگ، یا ٹیسٹ کے نتائج کے متعلق سوالات کے لئے براہ کرم کسی طبی معالج سے رابطہ کریں۔

اس دستاویز کو کسی اور شکل میں حاصل کرنے کے لئے **0127-525-800-1** پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین براہ کرم [Washington Relay](#) (صرف انگریزی میں دستیاب) کو **711** پر کال کریں یا [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) پر ای میل کریں۔