

## میں COVID-19 کی وباء کے خلاف کیسے اپنے آپ کو تیار کر سکتا ہوں؟

- COVID-19 ایک نیا تنفسی وائرس ہے۔ فی زمانہ ایک بین الاقوامی وباء متعدد ممالک اور ریاستوں کو متاثر کر رہی ہے۔
- جب تک وائرس کے بارے میں نئی تحقیقات سامنے آتی ہیں، براہ کرم یاد رکھیں کہ COVID-19 کا خطرہ کسی نسل، طبقے یا قومیت سے کسی طور پر مربوط نہیں ہے۔ [کسی کی کردار کشی بیماری کے سدباب میں مددگار ثابت نہیں ہو گی](#)۔ سنگین پریشانی کے دوران درست معلومات کی تلاش اور اشتراک ان بہترین کاموں میں سے ایک ہے جو ہم افواہوں اور ناقص معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

## میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو کیسے روک سکتا ہوں؟

- COVID-19 کی بنیادی [علامات](#) میں بخار، کھانسی، اور سانس لینے میں دشواری شامل ہوتی ہے۔ بیماری ہونے کے 2 سے 14 دن کے بعد یہ علامات ظاہر ہوتی ہیں۔
- COVID-19 [ایسے افراد کے مابین](#) کھانسی یا چھینکوں کے ذریعے پھیلتا ہے جو ایک دوسرے کے ساتھ قریبی تعلق (تقریباً 6 فٹ کے فاصلے کے اندر) میں ہوتے ہیں۔ یہ وائرس کی حامل کسی سطح یا چیز کو چھو لینے سے بھی پھیل سکتا ہے۔
- لوگوں کو [انتہائی متعدی مرض کے پھیلنے](#) کا باعث تصور کیا جاتا ہے جب وہ بہت بیمار ہوتے ہیں، حالانکہ ان لوگوں میں بیماری کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے بھی کچھ پھیلاؤ ممکن ہے۔
- بچاؤ اس وقت شروع ہوتا ہے جب ہم کچھ اچھے انداز کی ذاتی صحت بخش عادات اپناتے ہیں: جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں، کھانستے اور چھینکتے وقت ٹشو کا استعمال کریں، اپنے ہاتھوں کو اکثر اوقات صابن اور پانی سے دھوئیں، اور زیادہ چھوٹی جانے والی سطحوں اور چیزوں کو صاف کریں۔
- بہت زیادہ آرام کرنا، مائع پینا، صحت بخش غذائیں کھانا، اور اپنے ذہنی دباؤ پر قابو پانا آپ کو COVID-19 لگنے کے خطرے سے اور اگر آپ اس کی لپیٹ میں آ چکے ہیں تو اس سے نجات پانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

## میں COVID-19 کے مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے کیسے منصوبہ بندی کر سکتا ہوں؟

- اپنے خاندانی اراکین، رشتے داروں، اور دوست احباب کے ساتھ مل کر کاروائی کا ایک ہنگامی منصوبہ ترتیب دیں۔ مزید معلومات کے لیے [ہنگامی صورتحال کی تیاری اور آپ کو ملاحظہ کریں](#)۔
- اگر بیماری آپ کے علاقے میں پھیلنا شروع ہوتی ہے، تو محکمہ صحت کے افسران بیماری کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے اسکولوں کو بند کرنے کی یا ایونٹس کو منسوخ کرنے کی تجویز دے سکتے ہیں اور لوگوں کی گھروں سے کام کرنے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔
- اسکول یا یونیورسٹی کی موقوفی یا بند ہو جانے کی صورت میں اپنے بچے یا اپنے لیے متبادل بندوبست کی منصوبہ بندی کریں۔ اس کے علاوہ اپنے بزرگوں اور اپنے پالتو جانوروں کے لیے بھی حسب ضرورت منصوبے تشکیل دیں۔
- اگر آپ کو گھر پر رہ کر کسی خاندانی رکن کی تیمارداری کرنی ہو تو اپنے دفتر سے اپنی بیماری کی چھٹیوں اور گھر پر بیٹھ کر کام کرنے کے اختیارات کی معلومات حاصل کریں۔
- اپنے ہنگامی رابطوں کی فہرست بنائیں—فیملی، دوست احباب، پڑوسی، کارپول ڈرائیورز، صحت کے نگہداشت کاران، اساتذہ، آجران، عوامی صحت کا مقامی محکمہ، اور کمیونٹی کے وسائل۔

- اضافی سامان جمع کریں، جیسا کہ صابن، ٹشوز، اور الکوحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر۔ اگر آپ کو یا آپ کے خاندان کے کسی فرد کو پرانا عارضہ لاحق ہے اور باقاعدگی سے تجویز کردہ ادویات لیتے ہیں، تو اپنے صحت کے فراہم کار، فارماسسٹ، اور انشورنس کے فراہم کار سے گھر پر ادویات کی ہنگامی فراہمی کے جاری رکھنے کے بارے میں بات کریں۔

## اگر COVID-19 میری کمیونٹی میں پھیلنا شروع ہو جائے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- Department of Health (محکمہ صحت) کی ویب سائٹ: [doh.wa.gov/coronavirus](https://doh.wa.gov/coronavirus) کے ذریعے COVID-19 کی مقامی سرگرمی کے بارے میں باخبر رہیں اور ایسی کسی علامات کے متعلق آگہی رکھیں کہ آپ کی کمیونٹی کے لوگ بیمار ہو رہے ہیں۔ مثال کے طور پر، اسکول کی موقوفی یا بند ہو جانے پر نظر رکھیں۔
- بیمار افراد سے ربط میں اجتناب برتیں۔ کھانستے اور چھینکتے وقت ٹشو سے چہرہ ڈھانپ لیں، اور اپنے ہاتھوں کو اکثر اوقات صابن یا پانی سے دھوئیں۔ اپنی ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں اور اکثر چھوئی جانے والی سطحوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اگر آپ بیمار ہیں، تو گھر پر رہیں۔ جب طبی نگہداشت کے لیے جائیں، تو چہرے پر ماسک پہنیں اور دوسروں سے فاصلہ برقرار رکھیں۔ اگر آپ کے گھر پر کوئی بیمار ہے، تو انجانے میں وائرس کو دوسروں تک پھیلانے سے گریز کرنے کے لیے گھر پر رہیں۔
- بڑے ایونٹس میں شرکت نہ کریں، جیسا کہ کوئی کھیلوں کے مقابلے، کانفرنسیں، یا کمیونٹی کے دیگر ایونٹس میں نہ جائیں اگر آپ بیمار ہیں، بہتر محسوس نہیں کرتے، یا آپ کے گھر پر کوئی بیمار شخص موجود ہے۔ اگر آپ بیمار نہیں ہیں، تو ایونٹ پر جانے سے پہلے COVID-19 لگنے کے خطرے پر غور کریں۔
- کسی چھوٹے گروپ کے علاوہ اسکول بند ہو جانے کے بعد اپنے بچوں کو کہیں جمع ہونے سے منع کریں۔ اگر کسی بچے میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوتی ہیں، تو اسے فوری طور پر دوسروں سے علیحدہ کر دیں۔
- اپنے بچوں میں COVID-19 کی علامات پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کا بچہ بیمار ہوتا ہے تو بچوں کی بچگانہ نگہداشت کی سہولت یا اسکول کو مطلع کریں اور جو کلاس کے اسائنمنٹس یا سرگرمیاں وہ گھر پر انجام دے سکتے ہیں انہیں حاصل کریں۔
- گھر کے بیمار افراد کے لیے علیحدہ کمرہ ترتیب دیں۔ کمرے کو باقاعدگی سے صاف کریں اور یقینی بنائیں کہ ان کے پاس استعمال کے لیے صاف ڈسپوزیبل فیس ماسکس موجود ہیں۔
- ایسے خاندانی اراکین یا دوست احباب کی مزاج پرسی کریں جو اکیلے رہتے ہیں—خصوصاً جنہیں کوئی دائمی عارضے لاحق ہوں۔ اگر آپ اکیلے رہتے ہیں، تو بیمار ہونے کی صورت میں اپنے دوست احباب یا خاندان کے اراکین کو اپنی خیریت دریافت کرتے رہنے کے لیے کہیں

## مجھے مزید معلومات کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں؟

- [www.doh.wa.gov/coronavirus](https://www.doh.wa.gov/coronavirus) پر Department of Health کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔
- 1-800-525-0127 پر کال کریں اور # دبائیں۔ ٹیلی فون پر مبنی ترجمے کی خدمات میسر ہیں۔

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