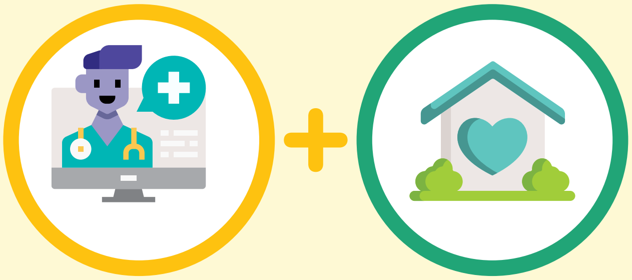
اگر کوئی شخص علامات ظاہر کرے تو کیا کرنا چاہیے

یہ فلو چارٹ **K-12** اسکولوں، بچوں کی نگہداشت اور منسلک غیر نصابی سرگرمیوں کے لیے ہے۔

اگر کوئی شخص درج ذیل میں سے ایک یا زائد علامات ظاہر کرے:

- ❑ بخار (≥ 100.4 °F (32 °C)) یا کپکپی
- ❑ سانس کی کمی یا سانس لینے میں دشواری
- ❑ پٹھوں یا جسم میں درد
- ❑ حال ہی میں ذائقے یا بو کی حس کھو جانا
- ❑ کھانسی (نئی، بدلی ہوئی، یا مزید خراب)
- ❑ متلی، الٹی، یا اسہال
- ❑ تھکاوٹ
- ❑ گلے کی سوزش
- ❑ بند یا بہتی ہوئی ناک*



گھر پر علیحدگی اختیار کریں اور کووڈ-19 کا ٹیسٹ کروائیں

اگر علامات تشخیص شدہ دائمی بیماری کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتی ہیں

یا اگر انہیں کسی نگہداشتِ صحت کے فراہم کنندہ سے کوئی متبادل تشخیص موصول نہ ہو

یا وہ ٹیسٹ نہ کروائیں

ان کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ **مثبت** آ گیا

ان کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ **منفی** آ گیا

گھر پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے

پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہونے کے پانچ دن بعد وہ اسکول، بچوں کی نگہداشت اور سرگرمیوں میں واپس آ سکتے ہیں اگر:

1. گزشتہ 24 گھنٹوں میں کوئی بخار نہ ہو (دوائی کے بغیر) اور
2. علامات میں کافی بہتری آئی ہے

علاوہ ازیں، لوگوں کو چھٹے سے دسویں (6–10) دن تک ماسک پہننے کی ضرورت ہے جب دوسروں کے ارد گرد موجود ہوں۔**

درج ذیل صورتوں میں اسکول، بچوں کی نگہداشت اور سرگرمیوں میں واپس آئیں:

1. گزشتہ 24 گھنٹوں میں کوئی بخار نہیں (دوائی کے بغیر)

اور

2. علامات میں کافی بہتری آئی ہے

اگر علامات برقرار رہتی ہیں، تو علامات شروع ہونے کے بعد کم از کم پانچ دن تک ہر 24-48 گھنٹے بعد دوبارہ ٹیسٹ کروائیں۔

بچوں کی نگہداشت کے فراہم کنندگان کو اپنے Washington Administrative Code (WAC، واشنگٹن کا انتظامی ضابطہ) اور لائسنسنگ کے تقاضوں کا جائزہ لینا چاہیے اور کسی بھی اضافی درکا اقدام پر عمل کرنا چاہیے۔

* اگر دو سال سے کم عمر کے بچے ناک بند ہونے/بہنے کے علاوہ دیگر علامات کے شکار نہ ہوں تو ٹیسٹ کروانے اور علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر بچے کی علامات بگڑ جاتی ہیں یا پانچ دن سے زیادہ برقرار رہتی ہیں تو دو سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے فلو چارٹ پر عمل کریں اور نگہداشتِ صحت کے فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے کی انتہائی سفارش کی جاتی ہے۔

** اگر آپ اچھی فٹنگ والا ماسک نہیں پہن سکتے تو: آپ کو گھر پر پورے 10 دن تک علیحدگی مکمل کرنی چاہیے۔ اضافی معلومات کے لیے K–12/بچوں کی نگہداشت کے لیے رہنمائی ملاحظہ کریں۔

WCAAP WASHINGTON CHAPTER AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Washington State Department of Health

DOH 820-229 August 4, 2022 Urdu 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، براہِ کرم 711 (Washington Relay) پر کال کریں یا civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

اگر آپ کو متاثر ہونے کی اطلاع موصول ہوتی ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کوووڈ-19 کا سامنا ہوا ہے تو کیا کرنا چاہیے

یہ فلو چارٹ K-12 اسکولوں، بچوں کی نگہداشت اور منسلک غیر نصابی سرگرمیوں کے لیے ہے۔

ویکسینیشن کی حیثیت سے قطع نظر، درج ذیل رہنما اصولوں کو استعمال کریں:

- ❑ اسکول، بچوں کی نگہداشت اور سرگرمیوں میں شرکت جاری رکھیں۔
- ❑ ایکسپوژر (سامنا) ہونے کے بعد 10 دن تک علامات پر نظر رکھیں۔
- ❑ ایکسپوژر (سامنا) ہونے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو ٹیسٹ کروانا چاہیے,
- ❑ ایکسپوژر (سامنا) سامنا ہونے کے بعد 10 دن تک اچھی فٹنگ والا ماسک پہننا چاہیے۔

کیا ایکسپوز شدہ (سامنا کرنے والے) شخص میں ایکسپوژر کے **10** دن کے اندر علامات ظاہر ہو سکتی ہیں؟

ہاں

گھر پر علیحدگی اختیار کریں اور کووڈ-19 کا ٹیسٹ کروائیں

ان کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ **منفی** آ گیا

اسکول، بچوں کی نگہداشت اور سرگرمیوں میں واپسی

وہ اسکول، بچوں کی نگہداشت واپس لوٹ سکتے ہیں اور تمام سرگرمیوں میں شرکت کر سکتے ہیں، اگر:

1. گزشتہ 24 گھنٹوں میں کوئی بخار نہ ہو (دوائی کے بغیر) اور
2. علامات میں کافی بہتری آئی ہے

اگر علامات برقرار رہتی ہیں، تو علامات شروع ہونے کے بعد کم از کم پانچ دن تک ہر 24-48 گھنٹے بعد دوبارہ ٹیسٹ کروائیں۔

ان کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ **مثبت** آ گیا

گھر پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے

پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہونے کے پانچ دن بعد وہ اسکول، بچوں کی نگہداشت اور سرگرمیوں میں واپس آ سکتے ہیں اگر:

1. گزشتہ 24 گھنٹوں میں کوئی بخار نہ ہو (دوائی کے بغیر) اور
2. علامات میں کافی بہتری آئی ہے

علاوہ ازیں، لوگوں کو چھٹے سے دسویں (6-10) دن تک ماسک پہننے کی ضرورت ہے جب دوسروں کے ارد گرد موجود ہوں۔**

نہیں

اسکول، بچوں کی نگہداشت، اور سرگرمیاں جاری رکھیں

وہ اسکول، بچوں کی نگہداشت اور تمام سرگرمیوں میں شرکت جاری رکھ سکتے ہیں اور:

- ❑ اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہننا چاہیے جب ایسے لوگوں کے ارد گرد موجود ہوں جن کو ایکسپوژر (سامنا ہونے) کے بعد 10 دن تک کووڈ-19 سے بہت زیادہ بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہے۔
- ❑ ایکسپوژر (سامنا) ہونے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو ٹیسٹ کروانا چاہیے,

کیا ایکسپوز ہونے والے شخص نے کووڈ-19 کا ٹیسٹ کروایا؟

نہیں (اسکول، بچوں کی نگہداشت، اور سرگرمیاں جاری رکھیں)

ہاں

ان کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ **مثبت** آ گیا (گھر پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے)

ان کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ **منفی** آ گیا

اسکول، بچوں کی نگہداشت اور سرگرمیاں جاری رکھیں

وہ اسکول، بچوں کی نگہداشت اور تمام سرگرمیوں میں شرکت جاری رکھ سکتے ہیں اور:

- ❑ اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہننا چاہیے جب ایسے لوگوں کے ارد گرد موجود ہوں جن کو ایکسپوژر (سامنا ہونے) کے بعد 10 دن تک کووڈ-19 سے بہت زیادہ بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہے۔
- ❑ ایکسپوژر کے بعد پانچ دنوں کے لیے ہر 24–48 گھنٹے دوبارہ ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔
- ❑ اگر علامات ظاہر ہوں تو صفحہ نمبر 1 ملاحظہ کریں۔

* اگر آپ اچھی فٹنگ والا ماسک نہیں پہن سکتے تو: آپ کو گھر پر پورے 10 دن تک علیحدگی مکمل کرنی چاہیے۔ اضافی معلومات کے لیے K–12/بچوں کی نگہداشت کے لیے رہنمائی ملاحظہ کریں۔