Washington State Department of Health

Updated December 5, 2022
DOH 420-360 Urdu

عارضی کووڈ-19 ذاتی ٹیسٹ کی رہنمائی

5 دسمبر، 2022 کی تبدیلیوں کا خلاصہ

- 2 سال سے کم عمر بچوں پر ذاتی ٹیسٹوں کے استعمال کے بارے میں معلومات شامل کی گئیں
- منفی ٹیسٹ آنے پر کیا کرنا چاہیے کی معلومات میں ترمیم کی گئی

تعارف

کووڈ-19 کا پھیلاؤ کم کرنے کے لئے ٹیسٹنگ انتہائی اہم ہے۔ ٹیسٹنگ کئی حالات میں کارآمد ہوتی ہے:

- اگر آپ میں کووڈ-19 کی علامات موجود ہیں تو آپ کو جلد از جلد ٹیسٹ کروانا چاہیے اور کووڈ-19 علامات کے فیصلے کے شجر (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں درج اقدامات پر عمل کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کا کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے سامنا ہوا ہے تو آپ کو کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے ممکنہ سامنا ہونے پر کیا کرنا چاہیے (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں درج رہنمائی پر ٹیسٹنگ سمیت عمل کرنا چاہیے۔
- بعض اوقات آپ آئندہ سرگرمی، جیسا کہ سفر سے پہلے ٹیسٹ کروا سکتے ہیں خواہ آپ میں علامات نہ ہوں اور کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے سامنا ہونے سے آگاہ نہ ہوں۔

آپ کسی طبی معالج یا صحت عامہ کی ٹیسٹنگ سائٹ سے ٹیسٹ کروا سکتے ہیں یا **ذاتی کلیکشن کٹ** یا **ذاتی ٹیسٹ** استعمال کر سکتے ہیں جو گھر پر یا کسی بھی جگہ انجام دیا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات ذاتی ٹیسٹ "ہوم ٹیسٹ"، "گھر پر مبنی ٹیسٹ" یا "کاؤنٹر پر ملنے والا ٹیسٹ" بھی کہلاتا ہے۔ فی الحال ذاتی کلیکشن کٹس اور ذاتی ٹیسٹ موجودہ انفیکشن چیک کرنے کے لئے استعمال کیے جا رہے ہیں، یعنی اس وقت آپ کو کووڈ-19 ہونے کا امکان ہے یا نہیں۔ وہ آپ کو ماضی میں کووڈ-19 ہونے کے بارے میں معلومات نہیں دیتے۔

ذاتی کلیکشن کٹس اور ذاتی ٹیسٹ نسخے کے ذریعے یا نسخے کے بغیر (کاؤنٹر پر) فارمیسی یا ریٹیل اسٹور میں دستیاب ہیں۔ زیادہ تر نجی انشورنس سے درکار (صرف انگریزی) ہے کہ احاطہ شدہ شخص کے فی ماہ 8 ذاتی ٹیسٹوں کا احاطہ کریں۔ ریاست بھر کے گھرانے (محکمۂ صحت، DOH) Department of Health کے Say Yes! COVID-19 Test (ہاں کہیں! کووڈ ٹیسٹ) آغاز کار کے ذریعے مفت کووڈ-19 ٹیسٹ حاصل کرنے کے اہل ہیں۔ یہ وفاقی سطح پر کیے گئے اقدامات کے علاوہ ہے۔ فی الحال گھرانے ہر ماہ دو آرڈر کر سکتے ہیں جن میں فی ماہ 10 تک مفت ٹیسٹ شامل ہوتے ہیں۔ Say Yes! To Covid Test - (صفحۂ اول) Home (sayyescovidhometest.org) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) کے ذریعے یا DOH کووڈ-19 ہاٹ لائن 1-800-525-0127 کے ذریعے آن لائن آرڈر جمع کروائے جا سکتے ہیں۔ تیار رہنا اور ضرورت ہونے پر ٹیسٹ کرنے کے لئے ٹیسٹ دستیاب رکھنا اہم ہے۔ عام طور پر آرڈر موصول ہونے کے 2 تا 4 دن میں ٹیسٹوں کی توقع رکھی جا سکتی ہے تاہم یہ ریاست کے مختلف حصوں میں مختلف ہو سکتا ہے۔

اس وقت US Food and Drug Administration (FDA، امریکی انتظامیہ برائے خوراک و منشیات) نے 2 سال سے کم عمر بچوں میں استعمال کے لئے گھر پر مبنی تیز کووڈ-19 اینٹی جن ٹیسٹ کی اجازت یا منظوری نہیں دی۔ تاہم بعد از سامنا، علیحدگی اور علامات کے باعث ٹیسٹنگ کے مقاصد سے گھر پر مبنی تیز اینٹی جن ٹیسٹ 2 سال سے کم عمر بچوں میں محفوظ طریقے سے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ یہ تجویز دی جاتی ہے کہ 2 سال سے کم عمر بچوں کا ٹیسٹ کروانے کا فیصلہ کرنے والے والدین یا سرپرست خود گھر پر مبنی تیز اینٹی جن ٹیسٹ کر سکتے ہیں۔

چونکہ FDA نے 2 سال سے کم عمر بچوں کے لئے گھر پر مبنی تیز کووڈ-19 اینٹی جن ٹیسٹ کی اجازت نہیں دی، کے-12 اسکول اور دستبردار کردہ طبی ٹیسٹ سائٹ (MTS) لائسنس رکھنے والے چائلڈ کیئرز کو 2 سال سے کم عمر بچوں پر گھر پر مبنی تیز اینٹی جن ٹیسٹ کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ کے-12 اسکول اور چائلڈ کیئرز والدین یا نگہداشت کنندگان کو استعمال کے لئے گھر پر مبنی تیز اینٹی جن ٹیسٹ فراہم کر سکتے ہیں۔

یہ دستاویز اس متعلق رہنمائی فراہم کرتی ہے کہ ذاتی ٹیسٹ کے بعد کیا کرنا ہے۔ اس سے مراد ایسا ٹیسٹ ہے جو آپ خود کرتے ہیں جسے طبی معالج نے تجویز یا انجام نہیں دیا ہوتا اور جسے لیبارٹری کو نہیں بھیجا گیا ہوتا۔

اگر آپ ذاتی ٹیسٹ استعمال کرتے ہیں تو ٹیسٹ استعمال کرنے سے پہلے صنعت کار کی تمام ہدایات پڑھنا یقینی بنائیں۔ اگر آپ کے پاس اپنے نتائج کے متعلق سوالات ہیں تو کسی طبی معالج سے بات کریں۔ کچھ اسکول اور جائے ملازمت کام یا اسکول پر واپسی کے لئے ذاتی ٹیسٹ قبول کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے ایمپلائر، اسکول وغیرہ سے نتائج پر بات کر کے تعین کرنا چاہیے کہ آپ واپسی کے لئے تیار ہیں یا نہیں۔

Say Yes! COVID Test Digital Assistant (ڈیجیٹل اسسٹنٹ) (ہسپانوی زبان میں دستیاب) استعمال کرتے ہوئے اپنے ذاتی ٹیسٹ کے نتائج (مثبت اور منفی دونوں) کی اطلاع دیں۔ آپ کسی بھی ذاتی ٹیسٹ کی اطلاع دینے کے لئے یہ ٹول استعمال کر سکتے ہیں، خواہ آپ نے Say Yes! COVID Test پروگرام کے ذریعے اسے آرڈر نہ کیا ہو۔ ذاتی ٹیسٹوں کی اطلاع دینے سے ہمیں واشنگٹن میں کووڈ-19 کا پھیلاؤ کو بہتر طور سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے

اگر ذاتی ٹیسٹ میں آپ کا نتیجہ مثبت آئے تو خود کو اور دوسروں کو محفظ رکھنے کی تفصیلی معلومات، بشمول علیحدگی اور شدید بیماری کے زائد خطرے میں مبتلا ہونے کی صورت میں علاج تک رسائی کے طریقے کی معلومات کے لئے ریاست واشنگٹن DOH کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر کیا کرنا چاہیے (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) کی رہنمائی ملاحظہ کریں۔ ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کی صورت میں دوبارہ ٹیسٹ کرنے کی تجویز نہیں دی جاتی۔ اپنے طبی معالج کو ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کے بارے میں بتائیں اور بیماری کے دوران ان سے رابطے میں رہیں۔ اگر آپ کے سوالات ہیں اور طبی معالج سے رابطہ نہیں کر سکتے تو WA DOH ہاٹ لائن کو 1-800-525-0127 پر کال کریں۔

کووڈ-19 معالجیات (علاج اور ادویات) کے ذریعے ابتدائی شفاعت کووڈ-19 کا شکار افراد جن کے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے، کے لیے شدید بیماری اور ہسپتال میں داخل ہونے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔ جن لوگوں کے شدید بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہے ان میں بزرگ افراد (عمر 50 سال یا زائد، جبکہ عمر بڑی ہونے سے خطرہ بڑھ جاتا ہے)، غیر ویکسین یافتہ افراد یا جن کی تمام ویکسینز مکمل نہیں ہوئیں، اور چند طبی کیفیات (جیسا کہ کمزور مدافعتی نظام) میں مبتلا بچے اور بالغ افراد شامل ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اہل ہو سکتے ہیں، تو براہ مہربانی کووڈ-19 معالجیات (PrEP) (پیشگی تحفظ کی حفاظتی تدابیر)، مونوکلونل اینٹی باڈیز یا مُنھ سے کھائی جانے والی اینٹی وائرلز) کے لیے اپنی اہلیت کا تعین کرنے کے لیے اپنی نگہداشتِ صحت کے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ **دیر نہ کریں: علاج مؤثر ہونے کے لئے ضروری ہے کہ علامات ظاہر ہونے کے اگلے ہی دنوں میں علاج شروع کر دیا جائے۔**

اگر آپ مفت ٹیلی ہیلتھ وسائل تک رسائی میں دلچسپی رکھتے ہیں تو براہ مہربانی کووڈ-19 کے علاج کے لئے مفت ٹیلی ہیلتھ (ہسپانوی زبان میں دستیاب) ملاحظہ کریں اور اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لئے ہدایات پر عمل کریں۔ اپنے متعلق اور اپنے طبی معالج کے لئے مخصوص کووڈ-19 کے علاج کے متعلق مزید معلومات کے لئے DOH کا ویب صفحہ (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو علیحدگی میں مدد کی ضرورت ہے، جیسا کہ خوراک، ذاتی نگہداشت کی کٹس یا دیگر ضروریات تو آپ WA DOH ہاٹ لائن کو 1-800-525-0127 پر کال کر کے ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کی اطلاع دے سکتے ہیں اور Care Connect سے بات کرنے کی درخواست کر سکتے ہیں یا اپنے Care Connect (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) حب سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو علیحدگی میں مدد درکار ہے تو براہ مہربانی امداد تک رسائی میں تاخیر سے بچنے کے لئے ہاٹ لائن کے ذریعے ٹیسٹ کے نتیجے کی اطلاع دیں۔

اپنے قریبی روابط کو بتائیں کہ ان کا کووڈ-19 سے ممکنہ سامنا ہوا ہے اور انہیں کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے ممکنہ سامنا ہونے پر کیا کرنا چاہیے (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) ارسال کریں۔ عام طور پر قریبی رابطہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص 24 گھنٹوں کے دوران مجموعی طور پر کم از کم 15 منٹ یا زائد وقت تک کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے 6 فٹ سے کم فاصلے پر رہا ہے۔ تاہم اگر آپ ایسے حالات میں رہے ہیں جن میں ممکنہ سامنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جیسا کہ بند جگہیں، ہوا کا خراب بہاؤ یا چیخنے یا گانے جیسی سرگرمیاں انجام دینا، تو اگر دوسرے آپ سے 6 فٹ سے زائد فاصلے پر ہوں تب بھی ان کے متاثر ہونے کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ آپ علامات ظاہر ہونے سے 48 گھنٹے (یا 2 دن) پہلے اور علامات ظاہر ہونے کے بعد کم از کم 10 دن تک کووڈ-19 پھیلا سکتے ہیں۔ اگر آپ میں علامات ظاہر نہ ہوں لیکن کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آئے تو آپ مثبت ٹیسٹ آنے سے 48 گھنٹے (یا 2 دن) پہلے اور علامات ظاہر ہونے کے بعد کم از کم 10 دن تک کووڈ-19 پھیلا سکتے ہیں۔ اگر آپ کی علیحدگی کی مدت 10 دن سے زیادہ ہو (مثلاً آپ میں علامات موجود ہونے یا شدید بیمار یا کمزور مدافعتی نظام کا حامل ہونے کی وجہ سے) تو آپ اپنی علیحدگی کی مدت کے

اختتام تک مرض پھیلانے کے قابل ہوتے ہیں۔ اپنے قریبی روابط کو کووڈ-19 سے ممکنہ سامنا ہونے کے بارے میں بتا کر آپ سب کو محفوظ رکھنے میں مدد دے رہے ہیں۔

اگر آپ (WA اطلاع) WA Notify (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) استعمال کرتے ہیں اور ذاتی ٹیسٹ کے ذریعے آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو آپ WA Notify استعمال کرتے ہوئے تصدیقی کوڈ کی درخواست دے کر اور ایپ میں اپنے نتیجے کی تصدیق کر کے اپنا سامنا کرنے والے دیگر صارفین کو گمنام اطلاع دے سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے ایپ استعمال کرنے والے جن افراد کا ممکنہ سامنا ہوا ہو، انہیں اطلاع ملتی ہے تاکہ وہ اپنے اور اپنے ارد گرد موجود افراد کے تحفظ کے لئے احتیاطی تدابیر کر سکیں۔ جب آپ WA Notify استعمال کرتے ہیں تو کوئی ذاتی یا قابل شناخت معلومات جمع یا شیئر نہیں کی جاتی۔ تصدیقی کوڈ کی درخواست کرنے کے لئے:

1. اپنی موبائل ڈیوائس (Android یا iPhone) استعمال کرتے ہوئے کیو آر کوڈ اسکین کریں یا تصدیقی کوڈ کی درخواست کریں (صرف انگریزی):
2. جس ڈیوائس پر آپ WA Notify استعمال کرتے ہیں، اس کا فون نمبر اور اپنے مثبت کووڈ-19 ٹیسٹ کی تاریخ درج کریں۔
3. "Continue" (جاری رکھیں) منتخب کریں۔

اگر آپ WA Notify میں تصدیقی کوڈ کی درخواست نہیں کر سکتے تو آپ کو چاہیے کہ ریاستی کووڈ-19 ہاٹ لائن کو 1-800-525-0127 پر کال کریں، پھر # دبائیں اور ہاٹ لائن کے عملے کو بتائیں کہ آپ WA Notify کے صارف ہیں۔ ہاٹ لائن کا عملہ آپ کو توثیقی لنک فراہم کر سکتا ہے جسے استعمال کرتے ہوئے آپ WA Notify کے دیگر صارفین کو متنبہ کر سکتے ہیں کہ ممکنہ طور پر ان کا سامنا ہو چکا ہے۔

مزید معلومات کے لئے براہ مہربانی WANotify.org (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں "اگر کووڈ-19 کے ذاتی ٹیسٹ میں نتیجہ مثبت آئے تو دوسروں کو کیسے اطلاع دی جائے" (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) کا سیکشن ملاحظہ کریں۔ اگر آپ WA Notify کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں، بشمول یہ کہ اسے فون میں کیسے شامل کیا جائے تو WANotify.org (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے

ٹیسٹ کے منفی نتیجے کا مطلب ہے کہ اس وقت ٹیسٹ میں کووڈ-19 پیدا کرنے والا وائرس یعنی SARS-CoV-2 نہیں پایا گیا۔

سلسلہ وار ٹیسٹنگ تب ہوتی ہے جب کوئی شخص کئی مرتبہ ٹیسٹ کرتا ہے، جیسا کہ ہر چند دن بعد۔ کثرت سے ٹیسٹ کرنے سے آپ مزید تیزی سے کووڈ-19 کا تعین کر سکتے ہیں اور مرض کا پھیلاؤ کم کر سکتے ہیں۔ ذاتی کلکیکشن کٹس کے ساتھ اکثر ایک دوسرا ٹیسٹ آتا ہے اور انہیں ایک سلسلے میں استعمال کرنے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اگر آپ کا پہلا ذاتی ٹیسٹ منفی آئے تو آپ کو سلسلہ وار ٹیسٹنگ کے لئے صنعت کار کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔ ان کے لئے عام طور پر دو یا تین دن میں کم از کم دو مرتبہ ٹیسٹ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور ٹیسٹوں کے درمیان کم از کم 24 گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ 48 گھنٹے کا فاصلہ رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس اپنے ٹیسٹ کے نتائج یا سلسلہ وار ٹیسٹنگ کے متعلق سوالات ہیں تو کسی طبی معالج سے رابطہ کریں۔

گھر پر مبنی منفی کووڈ-19 اینٹی جن ٹیسٹ بعض اوقات "غلط منفی" نتیجہ دے سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ٹیسٹ نے آپ کی ناک سے لیے گئے نمونے میں موجود SARS-CoV-2 وائرس کا تعین نہیں کیا۔ اگر آپ میں کووڈ-19 کی علامات ہیں یا کووڈ-19 انفیکشن ہونے کا امکان زیادہ ہے یا کووڈ-19 انفیکشن ہونے کا امکان زیادہ ہے (جیسا کہ ایسے علاقے میں موجودگی جہاں کووڈ-19

کمیونٹی کی سطح (ہسپانوی زبان میں دستیاب) زیادہ ہو یا اگر آپ کا کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے سامنا ہوا ہو، تو دوبارہ ٹیسٹ کرنے کی تجویز دی جاتی ہے:

- اگر آغاز میں آپ کا نتیجہ منفی آئے اور کووڈ-19 کی علامات موجود ہوں تو علامات ظاہر ہونے کے بعد کم از کم پانچ دن تک ہر 24 تا 48 گھنٹے بعد دوبارہ ٹیسٹ کریں۔
- اگر آپ میں کووڈ-19 کی علامات موجود نہیں اور کووڈ-19 سے ممکنہ سامنا ہوا ہے تو پہلے منفی ٹیسٹ کے 24 تا 48 گھنٹوں بعد دوبارہ اینٹی جن ٹیسٹ کریں۔ اگر دوسرا ٹیسٹ منفی آئے لیکن کووڈ-19 کا خدشہ موجود رہے تو آپ دوسرے منفی ٹیسٹ کے 24 تا 48 ٹیسٹ کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کر سکتے ہیں، جس سے کُل 3 ٹیسٹ ہو جائیں گے۔ اگر آپ کے پاس 3 مرتبہ اینٹی جن ٹیسٹ کرنے کے لئے مناسب وسائل موجود نہ ہوں تو آپ کے وسائل اور آپ کو اور آپ کے گرد موجود افراد کو لاحق خطرے کے مطابق کم مرتبہ ٹیسٹ کرنا قابل قبول ہو گا۔
- اگر دوبارہ ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے لیکن آپ کو کووڈ-19 میں مبتلا ہونے کا خدشہ رہے تو آپ اینٹی جن ٹیسٹ استعمال کرتے ہوئے دوبارہ ٹیسٹ کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں، لیبارٹری مالیکیولر پر مبنی ٹیسٹ کروا سکتے ہیں یا اپنے طبی معالج کو فون کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لئے DOH غیر نگہداشت صحت ماحول اور عوام کے لئے علامات کے فیصلے کا شجر (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) دیکھیں۔

اگر آپ کا کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے سامنا ہوا تھا اور آپ کا سلسلہ وار منفی نتیجہ آیا ہے تو کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے ممکنہ سامنا ہونے پر کیا کرنا چاہیے (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں درج رہنمائی پر عمل جاری رکھیں۔

اگر آپ کا نتیجہ ناقابل قبول یا خرابی ظاہر کرے

بعض اوقات نتائج واضح نہیں ہوتے یا غیر نتیجہ خیز ہوتے ہیں اور ٹیسٹ سے معلوم نہیں ہوتا کہ نتیجہ مثبت ہے یا منفی۔ ناقابل قبول نتائج کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں، جیسا کہ آپ کا نمونہ درست طریقے سے نہ لیا گیا ہو یا ذاتی کلیکشن ٹیسٹ کٹ میں خرابی پیش آئی ہو۔ ناقابل قبول ٹیسٹ کے نتائج کمیاب ہیں لیکن پیش آ سکتے ہیں۔

اگر ذاتی ٹیسٹ کا ڈسپلے ناقابل قبول نتیجہ یا ٹیسٹ کی خرابی ظاہر کرے تو اس کا مطلب ہے کہ ٹیسٹ ٹھیک نہیں ہوا۔ ایسا ہونے پر ایک اور ٹیسٹ دستیاب ہونے کی صورت میں نئی ٹیسٹ کٹ کے ساتھ دوبارہ ٹیسٹ کریں۔ اگر دوسرا نتیجہ بھی ناقابل قبول ہو تو ہدایات سے رجوع کریں اور صنعت کار سے معاونت کے لئے رابطہ کریں۔ آپ کسی طبی معالج یا صحت عامہ کی ٹیسٹنگ سائٹ سے بھی ٹیسٹ کروا سکتے ہیں (اضافی زبانیں دستیاب ہیں)۔

کووڈ 19 کے بارے میں اور معلومات اور وسائل

واشنگٹن میں کووڈ-19 کی موجودہ صورتحال (صرف انگریزی)، گورنر انسلی کے اعلامیے (چینی (سادہ)، کورین، روسی، ہسپانوی اور ویتنامی زبانوں میں دستیاب ہے - ویب سائٹ کے اوپر دی گئی فہرست سے منتخب کریں)، علامات (اضافی زبانوں میں دستیاب ہے - چینی (سادہ)، کورین، ہسپانوی، ویتنامی)، یہ کیسے پھیلتا ہے (اضافی زبانوں میں دستیاب ہے - چینی (سادہ)، کورین، ہسپانوی اور ویتنامی زبانوں میں دستیاب ہے)، لوگوں کو کیسے اور کب ٹیسٹ کروانا چاہیے (اضافی زبانوں میں دستیاب ہے)، اور ویکسینز کہاں تلاش کی جائیں (اضافی زبانوں میں دستیاب ہے) پر باخبر رہیں۔ اور جاننے کے لیے ہمارے اکثر پوچھے جانے والے سوالات (صرف انگریزی زبان میں) دیکھیں۔

صرف کسی شخص کی نسل/نژاد یا قومیت کی وجہ سے ان کے کووڈ-19 کا شکار ہونے کے خطرے میں اضافہ نہیں ہوتا۔ تاہم یہ بات سامنے آ رہی ہے کہ ایسی کمیونٹیاں کووڈ-19 کی وجہ سے زیادہ متاثر ہو رہی ہیں جو سفید فام نہیں ہیں۔ ایسا نسل پرستی، خاص طور پر نظام میں شامل نسل پرستی، کی وجہ سے ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں کچھ افراد کو اپنے آپ کو اور اپنی کمیونٹیوں کو محفوظ رکھنے کے کم مواقع ملتے ہیں۔ تعصب بیماری سے جنگ میں مددگار نہیں ہو گا (صرف انگریزی) افواہوں اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لئے صرف درست معلومات کا اشتراک کریں۔

- WA State Department of Health کورونا وائرس پر ردعمل (کووڈ-19) (اضافی زبانوں میں دستیاب ہے)
- اپنا مقامی محکمۂ صحت یا ڈسٹرکٹ تلاش کریں (صرف انگریزی)

- CDC) Centers for Disease Control and Prevention، مراکز برائے امراض پر قابو اور انسداد) کوروناوائرس (کووڈ-19) (اضافی زبانوں میں دستیاب ہے - چینی (سادہ)، کورین، ہسپانوی، ویتنامی)

کیا آپ اور سوالات پوچھا چاہتے ہیں؟ ہماری کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن کو اس نمبر پر کال کریں: **1-800-525-0127** ہاٹ لائن کے اوقات:

- پیر کی صبح 6 بجے سے رات 10 بجے تک
- منگل سے اتوار صبح 6 بجے سے شام 6 بجے تک
- منائی جانے والی ریاستی چھٹیاں (صرف انگریزی زبان میں) صبح 6 بجے سے شام 6 بجے تک

زبانی ترجمے کی سہولیات کے لیے، جب کوئی جواب دے تو **# دبائیں** اور **اپنی زبان کا نام کہیں**۔ اپنی صحت یا ٹیسٹ کے نتیجے کے بارے میں سوالات پوچھنے کے لیے، براہ مہربانی کسی ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

کسی اور شکل میں اس دستاویز کی درخواست کرنے کے لیے، 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین براہ کرم 711 (Washington Relay) (صرف انگریزی) پر کال کریں یا civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔