

اگر آپ کا کووڈ-19 کے کسی مریض سے ممکنہ سامنا ہوا ہو تو کیا کرنا ہوگا

20 اپریل 2022 کی تبدیلیوں کا خلاصہ

- سفر کے متعلق (CDC) Centers of Disease Control and Prevention، مراکز برائے امراض پر قابو اور انسداد اور (DOH) Department of Health (محکمہ صحت) کے علیحدگی اور قرنطینہ کے کیلکولیٹر ٹول میں تکنیکی تبدیلیاں

26 جنوری 2022 کی تبدیلیوں کا خلاصہ

- قرنطینہ کی ترمیم شدہ رہنمائی، جسے عام عوام کے لئے [CDC کی علیحدگی اور قرنطینہ کی رہنمائی](#) سے ہم آہنگ کیا گیا ہے۔
- [مجموعی ماحول](#) کے لئے قرنطینہ کی ترمیم شدہ رہنمائی۔

تعارف

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا کووڈ کے کسی مریض سے سامنا ہونے کے بعد طبیعت خراب ہوئی ہے تو آپ دوسروں میں کووڈ کا پھیلاؤ روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ براہ کرم درج ذیل رہنمائی پر عمل کریں۔ براہ مہربانی مخصوص ماحول کے لئے اضافی رہنمائی یہاں دیکھیں:

- 12 اسکولوں کے طلبہ اور عملے کو [12-تقاضوں](#) پر عمل کرنا چاہیے۔
- کسی نگہداشت صحت کے ادارے میں رہائش یا ملازمت رکھنے والے افراد کو چاہیے کہ [SARS-CoV-2 انفیکشن میں مبتلا یا SARS-CoV-2 سے سامنا کرنے والے نگہداشت صحت کے عملے کے انتظام کے لئے قلیل مدتی رہنمائی](#) (صرف انگریزی) اور [CDC کی کورونا وائرس مرض 2019 \(کووڈ-19\) عالمی وبا کے دوران نگہداشت صحت کے عملے کے لئے انفیکشن کے انسداد اور کنٹرول کی قلیل مدتی تجاویز](#) (صرف انگریزی) کی رہنمائی پر عمل کریں۔
- اگر آپ کسی اصلاحی یا حراستی ادارے، بے گھر افراد کے شیلٹر، یا عارضی رہائش میں کام کرتے ہیں یا رہتے ہیں تو براہ مہربانی [مخصوص مجموعی ماحول میں رہائش یا ملازمت رکھنے والے افراد کے لئے معلومات](#) میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔

مقامی طبی دائرہ کار اپنی صوابدید پر وبا پر قابو اور موجودہ انسدادی اقدامات کی بنیاد پر ان تجاویز میں کمی یا اضافہ کر سکتا ہے۔

میرا کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ ہوا جس کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے مگر میری طبیعت خراب نہیں۔ مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

درج ذیل صورتوں میں آپ کو قرنطینہ اختیار کرنے کی ضرورت نہیں:

- آپ نے اپنی عمر اور طبی حالت کی بنیاد پر بوسٹرز اور اضافی خوراکوں سمیت [تمام](#) کووڈ-19 ویکسینز لگوا لی ہیں۔

- اگر آپ نے پرائمری سیریز مکمل کی ہے اور ابھی اپنے بوسٹر کے اہل نہیں ہوئے تو قرنطینہ اختیار کرنے کی ضرورت نہ ہونے کے لئے لازمی ہے کہ آپ نے کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے سامنا ہونے سے کم از کم 2 ہفتے پہلے اپنی پرائمری سیریز کی آخری خوراک لگوائی ہو۔
- گزشتہ 90 دن میں کووڈ-19 کے وائٹل ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آیا اور صحت یاب ہوئے۔

اگرچہ آپ کو قرنطینہ اختیار کرنے کی ضرورت نہیں، آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہئیں:

- کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے کم از کم 5 دن بعد کووڈ-19 کا ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے تو کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر کیا کرنا چاہیے (wa.gov) میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔
- اگر گزشتہ 90 دن میں آپ کے کووڈ-19 کے وائٹل ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آیا اور آپ صحت یاب ہوئے تو کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے کم از کم 5 دن بعد اینٹی جن ٹیسٹ (PCR ٹیسٹ نہیں) استعمال کرتے ہوئے ٹیسٹ کروائیں۔
- کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ قریبی رابطہ ہونے کے بعد 10 دن تک گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک پہنیں؛ اگر پانچویں دن آپ کے کووڈ-19 ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے تب بھی ماسک پہننا جاری رکھیں۔
- کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ قریبی رابطہ ہونے کے کم از کم 10 دن بعد تک علامات پر نظر رکھیں۔
- اگر علامات ظاہر ہو جائیں تو ٹیسٹ کروائیں اور یہاں دیے گئے اقدامات پر عمل کریں: میرا کووڈ-19 میں مبتلا کسی شخص سے قریبی رابطہ ہوا اور اب میں بیمار ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

درج ذیل صورتوں میں گھر پر قرنطینہ اختیار کریں:

- آپ نے ویکسین نہیں لگوائی یا کووڈ-19 کی پرائمری ویکسین سیریز مکمل نہیں کی؛ یا
- آپ نے اپنی عمر اور طبی حالت کی بنیاد پر بوسٹرز اور اضافی خوراکیں سمیت تمام کووڈ-19 ویکسینز نہیں لگوائیں۔

گھر پر قرنطینہ اختیار کرنے کے علاوہ:

- کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ قریبی رابطہ ہونے کے کم از کم 5 دن بعد کووڈ-19 کا وائٹل ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے تو کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر کیا کرنا چاہیے (wa.gov) میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔
- آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے کم از کم 10 دن بعد تک علامات پر نظر رکھیں۔
- اگر آپ میں کووڈ-19 کی کوئی علامات موجود ہوں تو: علیحدگی اختیار کریں، ٹیسٹ کروائیں، اور یہاں دیے گئے اقدامات پر عمل کریں: میرا کووڈ-19 میں مبتلا کسی شخص سے قریبی رابطہ ہوا اور اب میں بیمار ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

آپ کو کتنی مدت تک قرنطینہ اختیار کرنا چاہیے؟

اگر ممکن ہو تو گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک پہنیں:

- اگر آپ اچھی فٹنگ والا ماسک پہن سکتے ہیں تو آپ کو کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے بعد 5 دن تک گھر پر قرنطینہ اختیار کرنا چاہیے، اور پھر 5 اضافی دن تک (دن 10 تک) گھر میں یا عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد مسلسل ماسک استعمال کرنا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو قرنطینہ کے دوران گھر میں دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک پہنیں۔ مسلسل ماسک استعمال کرنے کا مطلب یہ ہے کہ جب بھی آپ گھر کے اندر یا باہر دوسروں کے گرد ہوں تو اچھی فٹنگ والا ماسک پہنیں اور اس دوران دوسروں کے گرد ایسی سرگرمیوں میں مشغول نہ ہوں جن میں آپ ماسک نہیں پہن سکتے، جیسے سونا، کھانا یا تیرنا۔ ماسک پہننے کے 5 اضافی دنوں میں ماسک کے کوئی متبادلات (مثلاً پردے والی فیس شیلڈ) استعمال نہیں کیے جا سکتے۔

- اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے کم از کم 5 دن بعد آپ کا ٹیسٹ منفی آئے یا آپ ٹیسٹ نہ کروا سکیں تو آپ علامات نہ ہونے کی صورت میں قرنطینہ سے باہر آسکتے ہیں، لیکن دن 10 تک گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک پہننا جاری رکھیں۔
- سفر کے متعلق معلومات کے لئے [سفر | CDC](#) دیکھیں۔
- کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے قریبی رابطہ ہونے کے کم از کم 10 دن بعد تک ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں آپ ماسک نہ پہن سکیں، جیسا کہ ریستوران اور کچھ جم، اور گھر پر اور جائے ملازمت پر دوسروں کے گرد کھانا کھانے سے گریز کریں۔
- اگر ممکن ہو تو کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ قریبی رابطہ ہونے کے بعد پورے 10 دن تک اپنے ساتھ رہنے والے افراد، خاص کر کووڈ-19 سے شدید بیمار ہونے کے [زیادہ خطرے](#) میں مبتلا افراد اور گھر کے باہر کے افراد سے دور رہیں۔
- کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے سامنا ہونے کے بعد کم از کم 10 دن تک [کمزور مدافعتی نظام کے حامل یا شدید بیماری کے زائد خطرے میں مبتلا لوگوں سے دور رہیں](#)، اور نگہداشت صحت کے اداروں (بشمول نرسنگ ہومز) اور دیگر زائد خطرے والے مقامات پر نہ جائیں۔
- جو لوگ رش والے ماحول میں کام کرتے ہیں جہاں کام کی فطرت کے باعث جسمانی فاصلہ ممکن نہیں (مثلاً گودام، فیکٹریاں اور خوراک پیک کرنے اور گوشت کا انتظام کرنے کے ادارے)، انہیں چاہیے کہ کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے 10 دن بعد تک کام سے دور رہیں اور قرنطینہ اختیار کریں، لیکن اگر وہ [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہن سکتے ہوں تو وہ گھر پر مختصر قرنطینہ کی درج بالا رہنمائی پر عمل کر سکتے ہیں۔
- ملازمین کی عارضی رہائش میں رہنے والے افراد کو چاہیے کہ کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ قریبی رابطہ ہونے کے بعد کم از کم 10 دن تک قرنطینہ اختیار کریں۔
- تجارتی بحری ماحول (مثلاً تجارتی سمندری خوراک کے جہاز، کارگو جہاز، کروز جہاز) میں رہنے والے افراد کو چاہیے کہ کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ قریبی رابطہ ہونے کے بعد کم از کم 10 دن تک قرنطینہ اختیار کریں۔ اس قسم کے ماحول میں ملازمت کے قرنطینہ کے متعلق معلومات کے لئے [CDC کی رہنمائی](#) (صرف انگریزی) دیکھیں۔

اگر آپ گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک نہیں پہن سکتے:

اگر آپ [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) نہیں پہن سکتے ہیں تو آپ کو کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے بعد 10 دن تک گھر پر قرنطینہ اختیار کرنا چاہیے۔ سفر کے متعلق معلومات کے لئے [سفر | CDC](#) دیکھیں۔

چند مجموعی مقامات پر رہائش یا ملازمت رکھنے والے افراد کے لئے معلومات:

- جو لوگ اصلاحی اداروں، حراستی اداروں، بے گھر افراد کے شیلٹرز اور عارضی رہائش میں کام کرتے ہیں، انہیں چاہیے کہ ویکسینیشن یا بوسٹر کی حیثیت یا گزشتہ 90 دن میں کووڈ-19 سے صحت یاب ہونے سے بالاتر ہو کر قرنطینہ اختیار کریں۔
- ان مقامات میں رہنے والے افراد کو چاہیے کہ کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے بعد 10 دن تک قرنطینہ اختیار کریں اور کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے کم از کم 5 دن بعد ٹیسٹ کروائیں۔
- جو لوگ ان جگہوں پر کام کرتے ہیں لکین رہائش نہیں رکھتے، انہیں چاہیے کہ کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ رابطہ ہونے کے بعد 10 دن تک کام پر نہ جائیں، لیکن وہ [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہننے کے قابل ہونے یا نہ ہونے کی بنیاد پر گھر پر قرنطینہ کی درج بالا رہنمائی پر عمل کر سکتے ہیں۔

عملے کی شدید قلت کے دورانیوں میں اصلاحی ادارے، حراستی ادارے، بے گھر افراد کے شیلٹرز اور عارضی رہائش گاہیں کارروائیاں جاری رکھنا یقینی بنانے کے لئے قرنطینہ کی مدت کم کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔ ان مقامات پر قرنطینہ مختصر کرنے کے فیصلے مقامی طبی دائرہ کار کی مشاورت سے کیے جانے چاہئیں۔

میرا کووڈ-19 سے کیسے سامنا ہوا؟

کووڈ-19 پیدا کرنے والا وائرس مختلف حجم کے ہوا کے ذریعے پھیلنے والے ذرات کے ذریعے منتقل ہوتا ہے، ان میں وہ ذرات شامل ہیں جو قریبی رابطے، مثلاً 6 فٹ سے کم فاصلہ، سے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں اور وہ جو ہوا میں معلق رہ کر مزید آگے منتقل ہو سکتے ہیں، خاص کر ہوا کے کم بہاؤ والے اندرون عمارت ماحول میں۔ کووڈ-19 میں مبتلا افراد علامات ظاہر کرنے سے دو دن پہلے (یا اگر علامات موجود نہ ہوں تو مثبت ٹیسٹ کی تاریخ سے 2 دن پہلے) سے لے کر علامات ظاہر ہونے کی صورت میں 10 دن تک (یا اگر علامات موجود نہیں تو مثبت ٹیسٹ کی تاریخ سے لے کر 10 دن تک) دوسروں میں وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص کی علیحدگی کی مدت 10 دن سے زائد ہو تو وہ علیحدگی کی مدت کے اختتام تک مرض پھیلا سکتا ہے۔

اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص 5 دن تک علیحدگی اختیار کرے اور پھر پانچویں دن علامات میں بہتری آئے یا ٹھیک ہو جانے کی صورت میں علیحدگی ختم کر کے مزید 5 دن تک مسلسل ماسک استعمال کرے تو دن 6-10 میں کیس کا سامنا کرنے والے افراد کو قریبی روابط تصور نہیں کیا جائے گا، بشرطیکہ کیس نے [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہنا ہوا ہو۔ اگر کیس نے اچھی فٹنگ والا ماسک نہ پہنا ہو تو دن 6-10 کے دوران کیس کا سامنا کرنے والے افراد کو قریبی روابط تصور کیا جائے گا۔

عام طور پر قریبی رابطہ ہونے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ 24 گھنٹوں کے دوران مجموعی طور پر کم از کم 15 منٹ یا زائد تک کووڈ-19 میں مبتلا کسی شخص سے 6 فٹ سے کم فاصلے پر رہے ہیں۔ کچھ افراد کو کووڈ-19 لگ جاتا ہے جبکہ انہیں علم نہیں ہوتا کہ ان کا سامنا کیسے ہوا۔ اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص صحت عامہ کو بتائے کہ وہ حال ہی میں آپ سے قریبی رابطے میں آیا ہے تو آپ سے [صحت عامہ کے انٹرویو میں شرکت](#) کے لئے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

اپنی قرنطینہ کی مدت کا حساب کیسے لگایا جا سکتا ہے؟

کووڈ-19 میں مبتلا شخص کی مرض پھیلانے کی مدت کے دوران آپ کا ان سے سامنا ہونے کی تاریخ دن 0 ہے۔ کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ قریبی رابطہ ہونے کے بعد کا پہلا پورا دن، دن 1 ہے۔
مدد کے لئے DOH کا [علیحدگی اور قرنطینہ کا کیلکولیٹر](#) دیکھیے۔

قرنطینہ کے دوران کیا کرنا چاہیے

- **علامات کی نگرانی کریں۔** اگر آپ کی علامات بدتر ہو جائیں تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔ اگر آپ کو کوئی طبی ایمرجنسی ہو اور 911 کو فون کرنے کی ضرورت ہو تو روانگی کے عملے کو بتائیں کہ آپ میں کووڈ-19 کی علامات ہیں۔ اگر ممکن ہو تو ہنگامی خدمات کی آمد سے قبل چہرہ ڈھانپ لیں۔
- ہر ممکن حد تک گھرانے کے ارکان اور پالتو جانوروں سمیت دوسروں سے [علیحدہ ہو جائیں](#)۔ اگر ممکن ہو تو علیحدہ کمرے میں رہیں اور علیحدہ باتھ روم استعمال کریں۔ اگر فیملی کے کسی فرد یا جانور کی نگہداشت کرنا ضروری ہو تو چہرہ ڈھانپیں اور ان سے تعامل سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئیں۔ لنک کی گئی سائٹ پر [کووڈ-19 اور جانوروں](#) کے متعلق مزید معلومات دستیاب ہیں۔
- اگر کچھ مواقع پر آپ کا دوسروں کے گرد موجود ہونا ضروری ہو تو [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہنیں۔ اگر آپ اچھی فٹنگ والا ماسک نہیں پہن سکتے تو آپ کے گھر کے دیگر افراد کو آپ کے ساتھ ایک کمرے میں نہیں رہنا چاہیے؛ اگر آپ کے کمرے میں داخل ہونا ضروری ہو تو انہیں اچھی فٹنگ والا ماسک یا آلہ تنفس پہننا چاہیے۔
- اگر ممکن ہو تو [گھر میں ہوا کا بہاؤ بہتر بنانے](#) کے اقدامات کریں۔
- کسی سے ذاتی استعمال کی اشیاء کا اشتراک نہ کریں، جس میں اپنے گھر کے افراد یا پالتو جانوروں کے ساتھ پلیٹوں، گلاسوں، کپوں، چھری چمچ، تولیوں یا بستر کا اشتراک شامل ہے۔

صحت عامہ کے انٹرویو میں شرکت کریں

اگر کووڈ-19 میں مبتلا کوئی شخص صحت عامہ کو بتائے کہ وہ حال ہی میں آپ سے قریبی رابطے میں رہا ہے تو صحت عامہ ٹیکسٹ یا کال کے ذریعے آپ سے رابطہ کر سکتی ہے۔ انٹرویو کرنے والے فرد آپ کو سمجھائیں گے کہ اب کیا کرنا ہے اور کس قسم کی معاونت دستیاب ہے۔ انٹرویو لینے والے آپ کو یہ نہیں بتائیں گے کہ آپ کا نام کس نے دیا۔

میرا کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ ہوا تھا جس کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آگیا اور اب میری طبیعت خراب ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اگر آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا تھا اور علامات (خواہ ہلکی ہوں) پیدا ہو گئیں تو آپ کو چاہیے کہ ویکسینیشن کی حیثیت سے بالترہو کر گھر پر اور دوسروں سے دور رہیں اور کووڈ-19 کا وائٹل ٹیسٹ کروائیں۔ ٹیسٹ کے لئے اپنے طبی معالج سے رابطہ کریں، انہیں بتائیں کہ آپ کا کووڈ-19 کے کسی مریض سے سامنا ہوا تھا اور اب آپ کی طبیعت خراب ہے۔

- اگر آپ کا اینٹی جن ٹیسٹ منفی آئے تو آپ کا طبی معالج تصدیقی ٹیسٹ کی تجویز دے سکتا ہے۔
- اگر آپ ذاتی ٹیسٹ (صرف انگریزی) استعمال کر رہے ہیں تو اپنے ذاتی ٹیسٹ کی پراڈکٹ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

اگر اپنے گھرانے کے اندر یا باہر دوسروں کے گرد موجود ہونا ضروری ہو تو اچھی فٹنگ والا ماسک پہنیں۔ اگر آپ کا گھرانے کے باہر دیگر افراد کے گرد موجود رہنا ضروری ہو تو ان کو ماسک یا آلہ تنفس پہننا چاہیے۔ اگر آپ کی علامات بدتر ہو جائیں یا نئی علامات ظاہر ہوں تو طبی معالج سے رجوع کریں۔

اگر کسی کا طبی معالج نہ ہو: کئی مقامات پر ترک وطن کی حیثیت سے بالترہو کر مفت یا کم قیمت ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔ Department of Health کے ٹیسٹ کروانے کے متعلق عمومی سوالات دیکھیں یا ریاست واشنگٹن کی کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن پر کال کریں۔

اگر آپ کسی کا قریبی رابطہ ہیں اور آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو ٹیسٹ کروائیں اور مناسب رہنمائی پر عمل کریں:

علامات ظاہر ہونے کے بعد ٹیسٹ کا نتیجہ	قریبی رابطے سے مراد ہے:	قریبی رابطے سے مراد ہے:
مثبت یا ٹیسٹ نہیں کروایا	<ul style="list-style-type: none"> • وہ لوگ جنہوں نے ویکسین نہیں لگوائی یا پرائمری ویکسین سیریز مکمل نہیں کی۔ • عمر اور صحت کی حالت کی بنیاد پر بوسٹر اور اضافی خوراکوں سمیت <u>تمام</u> کووڈ-19 ویکسینز نہیں لگوائیں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • عمر اور صحت کی حالت کی بنیاد پر بوسٹر اور اضافی خوراکوں سمیت <u>تمام</u> کووڈ-19 ویکسینز لگوا چکے ہیں۔ • گزشتہ 90 دن میں کووڈ-19 کے <u>وائٹل ٹیسٹ</u> کا مثبت نتیجہ آیا اور صحت یاب ہوئے۔
مثبت یا ٹیسٹ نہیں کروایا	<p><u>کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر کیا کرنا چاہیے</u> (wa.gov) میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔ اگر آپ نے ٹیسٹ نہیں کروایا تو علیحدگی اور ماسک پہننے کی اسی رہنمائی پر عمل کریں تو مثبت ٹیسٹ کے حامل افراد کے لئے موجود ہے۔</p>	<p><u>کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر کیا کرنا چاہیے</u> (wa.gov) میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔ اگر آپ نے ٹیسٹ نہیں کروایا تو علیحدگی اور ماسک پہننے کی اسی رہنمائی پر عمل کریں تو مثبت ٹیسٹ کے حامل افراد کے لئے موجود ہے۔</p>
منفی	<p>قرنطینہ جاری رکھیں (دیکھیں: <u>میرا کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ ہوا جس کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے مگر میری طبیعت خراب نہیں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟</u> کا سیکشن دیکھیں)۔</p>	<p>گھر پر رہیں یہاں تک کہ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بخار کم کرنے کی دوا استعمال کیے بغیر گزشتہ 24 گھنٹوں میں آپ کو بخار نہ ہوا ہو، اور • آپ کی <u>علامات</u> میں خاصی بہتری آئی ہو۔ <p>اگر آپ مجموعی ماحول میں رہائش یا ملازمت رکھتے ہیں تو ماسک پہننے، ٹیسٹ کروانے اور قرنطینہ کے متعلق درج بالا رہنمائی پر عمل جاری رکھیں (<u>میرا کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل فرد سے قریبی رابطہ ہوا لیکن میں بیمار نہیں ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟</u> کا سیکشن دیکھیں)۔</p>

علیحدگی اور قرنطینہ میں کیا فرق ہے؟

- **علیحدگی تب اختیار کی جاتی ہے جب آپ میں کووڈ-19 کی علامات ہوں، ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کیا جا رہا ہو یا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو۔** **علیحدگی کا مطلب یہ ہے کہ آپ مرض کے پھیلاؤ سے بچاؤ کے لئے وقت کی مجوزہ مدت (صرف انگریزی) تک گھر پر رہیں گے اور (گھر والوں سمیت) دیگر افراد سے دور رہیں گے۔**
- **قرنطینہ تب اختیار کیا جاتا ہے جب آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا ہو۔** **قرنطینہ کا مطلب یہ ہے کہ آپ وقت کی مجوزہ مدت (صرف انگریزی) تک گھر پر رہیں گے اور دوسروں سے دور رہیں گے، کیوں کہ آپ کے متاثرہ ہونے اور مرض پھیلانے کا خطرہ موجود ہے۔** اگر بعد میں آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آجائے یا کووڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تو قرنطینہ علیحدگی میں بدل جاتا ہے۔

کووڈ-19 کی معلومات و وسائل کے متعلق مزید

واشنگٹن میں کووڈ-19 کی موجودہ صورتحال، گورنر انسلی کے اعلامیے (صرف انگریزی)، علامات (صرف انگریزی)، یہ کیسے پھیلتا ہے (صرف انگریزی) اور لوگوں کو کب اور کیسے ٹیسٹ کروانا چاہیے (صرف انگریزی) کے متعلق باخبر رہیں۔ مزید معلومات کے لئے ہمارے **اکثر یوچھے جانے والے سوالات (صرف انگریزی)** دیکھیے۔

محض کسی شخص کی نسل/تہذیب یا قومیت اسے کووڈ-19 کے بڑے خطرے میں مبتلا نہیں کر دیتی۔ تاہم 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 منظم نسل پرستی کے اثرات ہیں، جن کے نتیجے میں چند گروہوں کو اپنے اور اپنی کمیونٹی کے تحفظ کے لئے زیادہ مواقع نہیں مل پاتے۔ **تعصب بیماری سے جنگ میں مددگار نہیں (صرف انگریزی)**۔ افواہوں اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لئے دوسروں تک درست معلومات پہنچائیں۔

- **ریاست واشنگٹن محکمہ صحت 2019 نئے کورونا وائرس کی وبا (کووڈ-19)**
- **WA State کورونا وائرس پر ردعمل (کووڈ-19)**
- **اپنا مقامی محکمہ صحت یا ڈسٹرکٹ تلاش کریں (صرف انگریزی)**
- **CDC کورونا وائرس (کووڈ-19) (صرف انگریزی)**
- **تعصب میں کمی لانے کے وسائل (صرف انگریزی)**

مزید سوالات ہیں؟ ہماری کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن پر کال کریں: 1-800-525-0127

پیر - صبح 6 تا رات 10 بجے، منگل تا اتوار اور **منائی جانے والی ریاستی تعطیلات** پر صبح 6 تا شام 6 بجے۔ زبانی ترجمے کی خدمات کے لئے فون اٹھائے جانے پر **# دبائیں اور اپنی زبان کا نام لیں۔** اپنی صحت، کووڈ-19 کے ٹیسٹ یا ٹیسٹ کے نتائج کے متعلق سوالات کے لئے براہ مہربانی کسی طبی معالج سے رابطہ 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**) پر کال کریں یا اس پتے پر ای میل کریں civil.rights@doh.wa.gov۔