

کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے ممکنہ سامنا ہونے پر کیا کرنا چاہیے

24 اکتوبر، 2022 کی تبدیلیوں کا خلاصہ

- عام عوام کے لئے قرنطینہ کی تجویز ختم کی گئی
- ٹیسٹنگ کی تجاویز میں ترمیم کی گئی
- چند مجموعی مقامات پر رہائش یا ملازمت رکھنے والے افراد کے لئے نظر ثانی شدہ معلومات
- جو لوگ کووڈ-19 کا سامنا کرنے کے بعد اب بیمار ہیں، ان کے لئے نظر ثانی شدہ تجاویز

تعارف

اگر آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا ہے یا آپ کے خیال میں آپ کا سامنا ہوا ہے تو آپ اپنے گھر اور کمیونٹی کے دیگر افراد میں وائرس کا پھیلاؤ روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ براہ مہربانی درج ذیل رہنمائی پر عمل کریں۔ براہ مہربانی مخصوص مقامات کے لئے اضافی رہنمائی یہاں دیکھیں:

- جو لوگ کسی نگہداشت صحت کے ادارے میں قیام یا ملازمت رکھتے ہیں یا وہاں کا دورہ کر رہے ہیں، انہیں [نگہداشت صحت کے ماحول میں SARS-COV-2 انفیکشن کے انسداد اور کنٹرول کے لئے عارضی تجاویز](#) میں درج رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے۔ (صرف انگریزی)
- اگر آپ کسی پریہجوم جائے ملازمت، عارضی کارکنان کی رہائش، بحری تجارتی ماحول، اصلاحی یا حراستی ادارے، بے گھر افراد کے شیلٹر، یا عارضی رہائش میں قیام یا ملازمت اختیار کیے ہوئے 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 انسداد کے موجودہ اقدامات جیسی غور طلب باتوں کی بنیاد پر ان تجاویز میں کمی یا اضافہ کر سکتا ہے۔ جیسا کہ [RCW Revised Code of Washington](#)، [واشنگٹن کا نظر ثانی شدہ کوڈ 70.05.070](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں وضاحت کی گئی، مقامی طبی افسران وبائی مرض کے پھیلاؤ پر قابو اور انسداد کے لئے اپنی صوابدید پر ضروری اقدامات کر سکتے ہیں۔

میرا کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل فرد سے قریبی رابطہ ہوا لیکن میں بیمار نہیں ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

آخری مرتبہ سامنا ہونے کے 3 تا 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](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔
- اگر آپ کا اینٹی جن ٹیسٹ منفی آئے 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 کل 3 ٹیسٹ ہو جائیں گے۔ اگر تیسرے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے اور آپ کو کووڈ-19 میں مبتلا ہونے کا خدشہ ہو تو آپ اینٹی جن ٹیسٹ استعمال کرتے ہوئے دوبارہ ٹیسٹ کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں، لیبارٹری میں مالیکیولر پر مبنی ٹیسٹ کروا سکتے ہیں یا اپنے طبی معالج کو فون کر سکتے ہیں۔ 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 آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا ہے اور علامات موجود نہیں لیکن گزشتہ 30 دنوں میں آپ کو کووڈ-19 ہو چکا ہے تو ٹیسٹنگ کی تجویز نہیں دی جاتی۔ اگر آپ کو گزشتہ 30 تا 90 دنوں میں کووڈ-19 ہوا ہے تو اینٹی جن

ٹیسٹ استعمال کریں (PCR ٹیسٹ نہیں) کیوں کہ اگر نیا اور فعال انفیکشن موجود نہ ہو تب بھی PCR کے نتائج مسلسل مثبت رہ سکتے ہیں۔

کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ سامنا ہونے کے بعد 10 دن تک درج ذیل اقدامات کریں:

- گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اعلیٰ معیار کا ماسک یا آلہ تنفس (تمام زبانیں دستیاب ہیں) پہنیں۔ اگر آپ کے کووڈ-19 ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے تب بھی ماسک پہننا جاری رکھیں۔
 - ایسے مقامات پر نہ جائیں جہاں آپ ماسک نہ پہن سکیں۔
 - اگر کوئی 2 سال سے کم عمر ہونے یا ماسک پہننا مشکل بنانے والی معذوری کے باعث ماسک نہ پہن سکے تو ان 10 دنوں میں منتقلی سے بچاؤ کے لئے دیگر انسدادی کاروائیاں (جیسا کہ بیوا کا ہاؤ بہتر بنانا) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) کی جانی چاہئیں۔
- شدید مرض کے زائد خطرے، (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں مبتلا افراد کے گرد رہنے سے گریز کریں اور زائد خطرے والے ماحول (مثلاً نگہداشت صحت کے ادارے) میں نہ جائیں۔
- کووڈ-19 کی علامات (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) پر نظر رکھیں۔
- اگر علامات ظاہر ہو جائیں تو ٹیسٹ کروائیں (کچھ اضافی زبانیں) 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 چاہیے؟
- سفر کے متعلق معلومات کے لئے سفر | Centers for Disease Control and Prevention (CDC)، مراکز برائے امراض پر قابو اور انسداد (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) دیکھیں۔
- اگر آپ ذاتی ٹیسٹ استعمال کر رہے ہیں تو رہنمائی کے لئے عارضی SARS-CoV-2 ذاتی ٹیسٹنگ کی رہنمائی (wa.gov) (صرف انگریزی) دیکھیں۔

گھر پر سامنا ہونے کے نتیجے میں اکثر طویل اور بار بار رابطہ ہوتا ہے اور افراد کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آتا ہے۔ اگر آپ کا مسلسل گھر پر کووڈ-19 سے سامنا ہو رہا ہے تو کووڈ-19 میں مبتلا شخص کے متاثر ہونے کی مدت کے دوران اس سے پہلی مرتبہ سامنا ہونے سے لے کر آخری مرتبہ سامنا ہونے کے بعد 10 دن تک کووڈ-19 کی علامات پر نظر رکھیں اور گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اعلیٰ معیار کا ماسک یا آلہ تنفس پہنیں۔ کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے پہلی مرتبہ سامنا ہونے سے لے کر آخری مرتبہ سامنا ہونے کے 3 تا 5 دن بعد تک ہر 3 تا 5 دن بعد ٹیسٹ کریں۔

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

غیر نگہداشت صحت مجموعی مقامات پر قرنطینہ اب معیاری تجویز نہیں ہے۔ تاہم چند حالات میں درج ذیل غیر نگہداشت صحت مجموعی مقامات میں قرنطینہ پر غور کیا جا سکتا ہے:

- اصلاحی ادارے یا حراستی ادارے
- بے گھر افراد کے شیلٹر اور عارضی رہائش گاہیں
- ملازمت کے پرہجوم مقامات جہاں کام کی فطرت کے باعث جسمانی فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو (مثلاً گودام، فیکٹریاں، خوراک پیک کرنے اور گوشت کا انتظام کرنے کے ادارے اور ایمپلائر کے فراہم کردہ ذرائع نقل و حمل)
- عارضی کارکنان کی رہائش
- بحری تجارتی ماحول (صرف انگریزی) (مثلاً تجارتی سمندری خوراک کے جہاز، کارگو جہاز، کروز جہاز)

جن حالات میں قرنطینہ پر غور کیا جا سکتا ہے، ان میں شامل ہیں:

- وبا پر قابو، خاص کر اگر اس میں کمی لانے کے دیگر اقدامات منتقلی روکنے میں کارگر نہ رہے ہوں
- اگر کووڈ-19 کا سامنا کرنے والے افراد کے لئے دیگر انسدادی اقدامات موجود نہ ہوں، جیسا کہ ٹیسٹ کرنا اور ماسک پہننا

ایسے حالات میں قرنطینہ کی مدت کووڈ-19 کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے کی مدت کی بنیاد پر آخری مرتبہ سامنا ہونے کے 5 تا 10 دن بعد تک ہوگی اور یہ خطرے کو برداشت کرنے کی صلاحیت پر منحصر ہوگا۔ قرنطینہ کی مدت کا حساب کرنے کے لئے، 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۔

قرنطینہ کے متبادلات پر غور کیا جا سکتا ہے، جیسا کہ ملازم سے گھر سے کام کروانا یا عارضی طور پر ادارے میں ایسی جگہ تفویض کر دینا جہاں کام کی انفرادی جگہ اور ہوا کا اچھا بہاؤ دستیاب ہو۔

ان مقامات میں موجود افراد کو بھی ذیل کے تحت دی گئی رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے "میرا کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل فرد سے قریبی رابطہ ہوا لیکن میں بیمار نہیں ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیئے؟"

ادارے اس متعلق اپنے مقامی طبی دائرہ کار سے مشورہ کر سکتے ہیں کہ اس صورتحال میں قرنطینہ مناسب ہوگا یا قرنطینہ کا متبادل، اور اداروں کو مقامی طبی دائرہ کار کی تمام رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے۔ ممکن ہے کہ جن حالات میں قرنطینہ پر غور کیا جا سکتا ہو، ان میں مقامی طبی دائرہ کار قرنطینہ کا تقاضا کریں گے۔

میرا کووڈ-19 سے کیسے سامنا ہوا؟

کووڈ-19 پیدا کرنے والا وائرس ہوا میں معلق مختلف سائز کے ذرات سے پھیلتا ہے، بشمول وہ جو قریبی رابطے، مثلاً 6 فٹ کے اندر اندر، سے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں، اور وہ ذرات جو ہوا میں معلق رہتے ہیں اور 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 دو 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 زیادہ ہو (مثلاً ان کے شدید بیمار یا کمزور مدافعتی نظام کے حامل ہونے کی وجہ سے) تو وہ اپنی علیحدگی کی مدت کے اختتام تک مرض پھیلانے کے قابل ہوتا ہے۔۔ اگر کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کا حامل شخص علیحدگی کے کم از کم 5 دن بعد طبیعت بہتر ہونے پر 24 تا 48 گھنٹے کے فاصلے سے کووڈ-19 کے مسلسل دو منفی ٹیسٹ وصول کرے تو اسے مزید مرض پھیلانے کے قابل تصور نہیں کیا جاتا۔

عام طور پر قریبی رابطہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ 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 رہے ہیں۔ تاہم اگر آپ ایسے حالات میں رہے ہیں جن میں ممکنہ سامنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جیسا کہ بند جگہیں، ہوا کے خراب بہاؤ والے مقامات یا ایسی جگہیں جہاں لوگ چیخنے یا گانے جیسی سرگرمیاں انجام دے رہے ہوں، تو اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص آپ سے 6 فٹ سے زائد فاصلے پر ہو تب بھی آپ کا سامنا ہونے کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ کچھ افراد کو کووڈ-19 ہو جاتا ہے اور یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کا سامنا کیسے ہوا۔

صحت عامہ کے انٹرویو میں شرکت کریں

اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص صحت عامہ کو بتائے کہ وہ حال ہی میں آپ سے قریبی رابطے میں آیا ہے تو صحت عامہ ٹیکسٹ یا فون کال کے ذریعے آپ سے رابطہ کر سکتی ہے۔ انٹرویو کرنے والا آپ کو سمجھائے گا کہ کیا کرنا ہے اور کیا معاونت دستیاب ہے۔ انٹرویو کرنے والا آپ کو یہ نہیں بتائے گا کہ اسے آپ کا نام کس نے دیا۔

میرا کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل فرد سے قریبی رابطہ ہوا اور اب میں بیمار ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا تھا اور علامات (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) (خواہ ہلکی ہوں) پیدا ہو گئیں تو آپ کو چاہیے کہ ویکسینیشن کی حیثیت سے بالآخر ہو کر گھر پر اور دوسروں سے دور رہیں اور کووڈ-19 کا وائٹل ٹیسٹ (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) کروائیں۔

- اگر آپ کا اینٹی جن ٹیسٹ منفی آئے:
 - گھر پر رہیں یہاں تک کہ آپ کو گزشتہ 24 گھنٹوں میں بخار گھٹانے والی ادویات کے استعمال کے بغیر کوئی بخار نہ ہو اور آپ کی علامات (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں کافی بہتری آئی ہو۔
 - اپنی علامات ظاہر ہونے کے بعد کم از کم پانچ دن تک ہر 24 تا 48 گھنٹے بعد دوبارہ ٹیسٹ کریں۔ اگر علامات ظاہر ہونے کے کم از کم پانچ دن بعد آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے اور آپ کو کووڈ-19 میں مبتلا ہونے کا خدشہ ہو تو آپ اینٹی جن ٹیسٹ استعمال کرتے ہوئے دوبارہ ٹیسٹ کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں، لیبارٹری میں مالیکیولر پر مبنی ٹیسٹ کروا سکتے ہیں یا اپنے طبی معالج کو فون کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آئے اور آپ کی علامات دور ہو جائیں تو ذیل میں درج رہنمائی پر عمل جاری رکھیں: میرا کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل فرد سے قریبی رابطہ ہوا لیکن میں بیمار نہیں ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟
- اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے تو کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر کیا کرنا چاہیے (wa.gov) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔ اگر آپ نے ٹیسٹ نہیں کروایا تو علیحدگی اور ماسک پہننے کی اسی رہنمائی پر عمل کریں جو مثبت ٹیسٹ کے حامل افراد کے لئے موجود ہے۔
- اگر آپ ذاتی ٹیسٹ استعمال کر رہے ہیں تو رہنمائی کے لئے عارضی SARS-CoV-2 ذاتی ٹیسٹنگ کی رہنمائی (wa.gov) (صرف انگریزی) دیکھیں۔

اگر اپنے گھرانے کے اندر یا باہر دوسروں کے گرد موجود ہونا ضروری ہو تو اعلیٰ معیار کا ماسک (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) پہنیں۔ اگر آپ کا اپنے گھرانے کے علاوہ دیگر افراد کے نزدیک رہنا ضروری ہو تو ان کو ماسک یا آلہ تنفس پہننا چاہیے۔ اگر آپ کی علامات بدتر ہو جائیں یا نئی علامات ظاہر ہو جائیں تو کسی طبی معالج سے رابطہ کریں۔

اگر کسی شخص کا کوئی طبی معالج نہیں ہے: کئی مقامات پر ترک وطن کی حیثیت سے بالآخر ہو کر مفت یا کم قیمت ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔ Department of Health (محکمہ صحت) کے ٹیسٹ کروانے کے متعلق عمومی سوالات (صرف انگریزی) دیکھیں یا ریاست واشنگٹن کی کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) پر کال کریں۔

علیحدگی اور قرنطینہ میں کیا فرق ہے؟

- اگر آپ میں کووڈ-19 کی علامات موجود ہوں، آپ ٹیسٹ کے نتائج کے انتظار کر رہے ہوں یا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو آپ علیحدگی اختیار کرتے ہیں۔ علیحدگی کا مطلب یہ ہے کہ بیماری کے پھیلاؤ سے بچنے کے لئے آپ وقت کی مجوزہ مدت (صرف انگریزی) تک گھر پر اور (گھر والوں سمیت) دوسروں سے دور رہیں۔
- کووڈ-19 سے سامنا ہونے کے بعد متاثرہ ہونے یا مرض پھیلانے کے خطرے کے باعث گھر پر اور دوسروں سے دور رہنے کو قرنطینہ کہتے ہیں۔ اگر بعد میں آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آجائے یا کووڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تو قرنطینہ علیحدگی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ذہنی و رویہ جاتی صحت کے وسائل

براہ مہربانی DOH [روہ جاتی صحت کے وسائل اور تجاویز](#) (صرف انگریزی) ویب صفحہ ملاحظہ کریں۔

کووڈ-19 کی مزید معلومات اور وسائل

واشنگٹن میں کووڈ-19 کی موجودہ صورتحال (صرف انگریزی)، [گورنر Inslee کے اعلامیے](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)، [علامات](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)، [یہ کیسے پھیلتا ہے](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)، [لوگوں کو کیسے اور کب ٹیسٹ کروانا چاہیے](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)، اور [ویکسینز کہاں تلاش کی جائیں](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں) پر باخبر رہیں۔ مزید معلومات کے لئے ہمارے [اکثر پوچھے جانے والے سوالات](#) (صرف انگریزی) دیکھیں۔

کسی شخص کی نسل/قومیت یا ملک خود بخود اسے کووڈ-19 کے بڑے خطرے میں مبتلا نہیں کر دیتا۔ تاہم ڈیٹا سے ظاہر ہو رہا ہے کہ غیر سفید فام کمیونٹیز پر کووڈ-19 کا غیر متناسب اثر ہوا ہے۔ 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 زیادہ مواقع نہیں مل پاتے۔ [تعصب بیماری سے جنگ میں مددگار نہیں](#) (صرف انگریزی)۔ افواہوں اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لئے صرف درست معلومات شیئر کریں۔

- [ریاست واشنگٹن 2019 Department of Health نیا کورونا وائرس کا پھیلاؤ \(کووڈ-19\)](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)
- [واشنگٹن کی ریاست میں کورونا وائرس \(کووڈ-19\) پر ردعمل](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)
- [اینا مقامی محکمہ صحت یا ڈسٹرکٹ تلاش کریں](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)
- [CDC کورونا وائرس \(کووڈ 19\)](#) (کچھ اضافی زبانیں دستیاب ہیں)

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

- پیر کی صبح 6 تا 10 بجے
 - منگل تا اتوار صبح 6 تا شام 6 بجے
 - [ریاستی سطح پر منائی جانے والی تعطیلات](#) (صرف انگریزی) 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 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 civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔