

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آئے تو کیا کرنا چاہیے

26 جنوری 2022 کی تبدیلیوں کا خلاصہ

- علیحدگی کی ترمیم شدہ رہنمائی، جسے عام عوام کے لئے [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC)، مراکز برائے امراض پر قابو اور انسداد) کی علیحدگی اور قرنطینہ کی رہنمائی سے ہم آہنگ کیا گیا ہے۔
- ذاتی ٹیسٹ سے مثبت نتیجہ آنے پر کیا کرنا چاہیے کے بارے میں معلومات شامل کی گئیں۔

تعارف

اگر آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ دوسروں میں کووڈ-19 پھیلنے سے بچاؤ میں مدد دے سکتے ہیں۔ براہ کرم درج ذیل رہنمائی پر عمل کریں۔

- 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 CDC کی [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](#) اور CDC کی [کورونا وائرس مرض 2019 \(COVID-19\) عالمی وبا کے دوران نگہداشت صحت کے عملے کے لئے انفیکشن کے انسداد اور کنٹرول کی قلیل مدتی تجاویز](#) دیکھیں۔

گھر پر علیحدگی اختیار کریں

کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل یا کووڈ-19 کی علامات ظاہر کرنے والے اور ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرنے والے افراد کو چاہیے کہ گھر جائیں اور علیحدگی اختیار کریں۔ آپ کو اپنی ویکسینیشن کی حیثیت سے بالاتر ہو کر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔ ملازمت پر، اسکول یا عوامی مقامات پر نہ جائیں۔ عوامی ذرائع آمدورفت، مشترکہ سواریوں یا ٹیکسیوں کے استعمال سے گریز کریں۔ اپنی خریداری کا کام دوسروں کو سونپیں یا گروسری ڈلیوری سروس استعمال کریں۔

گھر کے کسی مخصوص کمرے میں دوسروں سے دور رہ کر اور علیحدہ ہاتھ روم دستیاب ہونے پر اسے استعمال کرتے ہوئے ہر ممکن حد تک علیحدہ ہو جائیں۔ جب دوسروں کے گرد موجود ہونا ضروری ہو [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) تو پہنیں۔

آپ کو طبی نگہداشت کے وصولی کے علاوہ گھر پر رہنا چاہیے۔ اپنے ڈاکٹر کے پاس جانے سے قبل انہیں کال کریں اپنے طبی معالج کو بتائیں کہ آپ کو کووڈ-19 ہے یا کووڈ-19 کے لئے آپ کا معائنہ جاری ہے۔ [صحت عامہ کے انٹرویو میں شرکت کریں](#)۔

مجھے کتنے عرصے تک علیحدگی اختیار کرنی ہوگی؟

آپ کی علیحدگی کی مدت اس بات پر منحصر ہے کہ آپ اچھی فٹنگ والا ماسک پہن سکتے ہیں یا نہیں، آپ کووڈ-19 سے شدید بیمار ہیں یا نہیں یا آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے یا نہیں اور آیا آپ کسی مجموعی ماحول میں رہائش یا ملازمت اختیار کیے ہوئے ہیں۔ براہ مہربانی ذیل میں وہ سیکشن منتخب کریں جس کا آپ پر اطلاق ہوتا ہو۔

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

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے اور [علامات](#) موجود ہیں تو پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہونے کے کم از کم 5 دن بعد تک علیحدگی اختیار کریں۔ [اپنی 5 دن کی علیحدگی کی مدت کا حساب لگانے](#) کے لئے ذیل میں دیکھیں۔ درج ذیل صورتوں میں آپ 5 مکمل دن بعد علیحدگی ختم کر سکتے ہیں:

- آپ کی علیحدگی کے آغاز کے 5 دن بعد آپ کی علامات میں بہتری آرہی ہو، اور
- پچھلے 24 گھنٹوں میں بخار گھٹانے والی ادویات کے استعمال کے بغیر آپ کو بخار نہ ہوا ہو، اور
- آپ 5 اضافی دن تک گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد مسلسل [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہننا جاری رکھیں۔

اگر علیحدگی کے 5 دن بعد آپ کو بخار رہے یا آپ کی دیگر علامات میں بہتری نہ آئے تو اپنی علیحدگی ختم کرنے کے لئے تب تک انتظار کریں جب تک بخار کم کرنے کی دوا لیے بغیر 24 گھنٹے تک آپ کو بخار نہ ہو اور آپ کی دیگر علامات میں بہتر آجائے۔

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے اور کوئی [علامات](#) موجود نہیں تو کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے کم از کم 5 دن بعد تک علیحدگی اختیار کریں۔ [اپنی 5 دن کی علیحدگی کی مدت کا حساب لگانے](#) کے لئے ذیل میں دیکھیں۔ درج ذیل صورتوں میں آپ 5 مکمل دن بعد علیحدگی ختم کر سکتے ہیں:

- آپ میں علامات ظاہر نہیں ہوئیں، اور
- آپ 5 اضافی دن تک گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد مسلسل [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہننا جاری رکھیں۔

اگر مثبت ٹیسٹ کے بعد آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کی 5 دن کی علیحدگی دوبارہ شروع ہونی چاہیے۔ اگر آپ میں علامات موجود تھیں تو علیحدگی ختم کرنے کے لئے درج بالا تجاویز پر عمل کریں۔

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 کسی فرد کو ٹیسٹ تک رسائی حاصل ہے اور ٹیسٹ کروانا چاہتا ہے تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ 5 دن کی علیحدگی کی مدت کے اختتام پر [اپنی جن ٹیسٹ](#)¹ استعمال کیا جائے۔ ٹیسٹ کا نمونہ صرف اس صورت میں لیں کہ بخار کم کرنے کی دوا لیے بغیر 24 گھنٹوں تک آپ کو بخار نہ ہو اور آپ کی دیگر علامات میں بہتری آئی ہو (ممکن ہے کہ ذائقے یا بو کی حس کا خاتمہ صحت یابی کے کئی ہفتوں یا مہینوں بعد تک برقرار رہے اور اس کی وجہ سے علیحدگی کے خاتمے میں تاخیر کرنے کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو آپ کو 10 دن تک علیحدگی جاری رکھنی چاہیے۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے تو آپ علیحدگی ختم کر سکتے ہیں لیکن 10 دن تک گھر پر اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہننا جاری رکھیں۔ ماسک پہننے اور [سفر](#) محدود کرنے کے متعلق اضافی تجاویز پر عمل کریں۔

¹جیسا کہ [دکان پر ملنے والے مجاز اپنی جن ٹیسٹوں کے لیبلوں](#) (صرف انگریزی) میں نوٹ کیا گیا: منفی ٹیسٹوں کو مفروضہ سمجھا جانا چاہیے۔ منفی ٹیسٹوں سے SARS-CoV-2 کا امکان ختم نہیں ہو جاتا اور انہیں علاج یا مریض کی دیکھ بھال کے فیصلوں بشمول انفیکشن پر قابو پانے کے فیصلوں کی واحد بنیاد کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ نتائج میں بہتری لانے کے لئے ضروری ہے کہ تین دن کی مدت میں دو مرتبہ اپنی جن ٹیسٹ کیے جائیں اور ٹیسٹوں کے درمیان کم از کم 24 گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ 48 گھنٹے کا فاصلہ ہو۔

علامات ظاہر ہونے (یا علامات نہ ظاہر ہونے کی صورت میں مثبت ٹیسٹ) کے بعد 10 دن تک کی اضافی رہنمائی درج ذیل ہے:

- پورے 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۔
- پورے 10 دن تک [سفر](#) نہ کریں۔
- پورے 10 دن تک ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں آپ ماسک نہ پہن سکیں، جیسا کہ ریستوران اور کچھ جم، اور گھر پر اور جائے ملازمت میں دوسروں کے گرد کھانا کھانے سے گریز کریں۔

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

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا اور علامات موجود تھیں تو آپ پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہونے کے 10 دن بعد گھر پر علیحدگی ختم کر سکتے ہیں بشرطیکہ:

- پچھلے 24 گھنٹوں میں بخار گھٹانے والی ادویات کے استعمال کے بغیر آپ کو بخار نہ ہوا ہو، اور
- آپ کی علامات میں بہتری آئی ہو، اور

اگر علیحدگی کے 10 دن بعد آپ کو بخار رہے یا آپ کی دیگر علامات میں بہتری نہ آئے تو اپنی علیحدگی ختم کرنے کے لئے تب تک انتظار کریں جب تک آپ بخار کم کرنے کی دوا لے بغیر 24 گھنٹے تک آپ کو بخار نہ ہو اور آپ کی دیگر علامات میں بہتر آجائے۔

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا لیکن کوئی علامات موجود نہیں تھیں تو آپ کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے 10 دن بعد گھر پر علیحدگی ختم کر سکتے ہیں بشرطیکہ:

- آپ میں علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں۔

اگر مثبت ٹیسٹ کے بعد آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کی 10 دن کی علیحدگی دوبارہ شروع ہونی چاہیے۔ اگر آپ میں علامات موجود تھیں تو علیحدگی ختم کرنے کے لئے درج بالا تجاویز پر عمل کریں۔

اگر آپ کووڈ-19 سے شدید بیمار ہیں یا آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے تو:

جو لوگ کووڈ-19 سے شدید بیمار ہیں (بشمول وہ جو ہسپتال میں داخل ہیں یا جنہیں انتہائی نگہداشت یا وینٹیلیٹر کی ضرورت ہے) اور جن افراد کا مدافعتی نظام کمزور ہے، انہیں مزید طویل مدت تک گھر پر علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ان کے دوسروں کے گرد موجود رہنے کا تعین کرنے کے لئے انہیں وائرل ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ CDC کی تجویز ہے کہ کووڈ-19 سے شدید بیمار اور کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد کی علیحدگی کی مدت کم از کم 10 دن سے 20 دن تک ہو۔ اپنے طبی معالج اس متعلق مشورہ کریں کہ آپ کب دوسرے لوگوں کے ارد گرد موجود رہنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ ان مجموعی مقامات میں سے کسی میں بھی رہائش یا ملازمت رکھے ہوئے ہیں تو:

درج ذیل مجموعی مقامات میں رہائش یا ملازمت رکھنے والے افراد کو چاہیے کہ علیحدگی کی درج ذیل تجاویز پر عمل کریں۔

- اصلاحی یا حراستی ادارے
- بے گھر افراد کا شیلٹر یا عارضی رہائش گاہ
- تجارتی بحری ماحول (مثلاً تجارتی سمندری خوراک کے جہاز، کارگو جہاز، کروز جہاز)
- ملازمت کے پرہجوم مقامات جہاں کام کی فطرت کے باعث جسمانی فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو مثلاً گودام، فیکٹریاں، اور خوراک پیک کرنے اور گوشت کا انتظام کرنے کے ادارے۔
- عارضی کارکنان کی رہائش

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا اور علامات موجود تھیں تو آپ پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہونے کے 10 دن بعد مجموعی ماحول سے علیحدگی ختم کر سکتے ہیں بشرطیکہ:

- پچھلے 24 گھنٹوں میں بخار گھٹانے والی ادویات کے استعمال کے بغیر آپ کو بخار نہ ہوا ہو، اور
- آپ کی علامات میں بہتری آئی ہو

اگر آپ مجموعی ماحول کام کرتے ہیں لیکن رہائش نہیں رکھتے، تو آپ کو چاہیے کہ پورے 10 دن تک کام پر نہ جائیں، لیکن آپ اچھی فٹنگ والا ماسک پہننے کے قابل ہونے یا نہ ہونے کی بنیاد پر گھر پر علیحدگی کی درج بالا رہنمائی پر عمل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا لیکن کوئی علامات موجود نہیں تھیں تو آپ کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے 10 دن بعد مجموعی ماحول سے علیحدگی ختم کر سکتے ہیں بشرطیکہ:

○ آپ میں علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں۔

اگر مثبت ٹیسٹ کے بعد آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو اس ماحول سے آپ کی 10 دن کی علیحدگی دوبارہ شروع ہونی چاہیے۔ اگر آپ میں علامات موجود تھیں تو علیحدگی ختم کرنے کے لئے درج بالا تجاویز پر عمل کریں۔ اگر آپ مجموعی ماحول کام کرتے ہیں لیکن رہائش نہیں رکھتے، تو آپ کو چاہیے کہ پورے 10 دن تک کام پر نہ جائیں، لیکن آپ [اچھی فٹنگ والا ماسک](#) پہننے کے قابل ہونے یا نہ ہونے کی بنیاد پر گھر پر علیحدگی کی درج بالا رہنمائی پر عمل کر سکتے ہیں۔

عملے کی شدید قلت کے دورانوں میں اصلاحی ادارے، حراستی ادارے، بے گھر افراد کے شیلٹر، عارضی رہائش گاہیں اور اہم انفراسٹرکچر کی جائے ملازمت کاروائیاں جاری رکھنا یقینی بنانے کے لئے علیحدگی کی مدت کم کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔ ان مقامات سے علیحدگی مختصر کرنے کے فیصلے مقامی طبی دائرہ کار کی مشاورت سے کیے جانے چاہئیں۔

اگر میں ممکنہ طور پر مرض پھیلا سکوں اور دوسروں کا مرض سے سامنا کروا سکوں تو؟

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 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۔

اپنی 5 دن یا 10 دن کی علیحدگی کی مدت کا حساب کیسے لگایا جا سکتا ہے؟

اگر آپ میں علامات موجود ہیں تو آپ کی علامات کا پہلا دن، دن 0 ہے۔ علامات ظاہر ہونے کے بعد کا پہلا پورا دن، دن 1 ہے۔

اگر آپ میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو آپ کے مثبت وائرل ٹیسٹ کی تاریخ (جس تاریخ کو آپ کا ٹیسٹ ہوا) دن 0 ہے۔ آپ کے مثبت ٹیسٹ کا نمونہ لیے جانے کے بعد کا پہلا پورا دن، دن 1 ہے۔

علیحدگی 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 ہاتھ 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 آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو صحت عامہ سے کوئی آپ کا انٹرویو کرنے کے لئے آپ سے رابطہ کر سکتا ہے، یہ عموماً فون پر ہوگا۔ انٹرویو کرنے والے فرد آپ کو سمجھائیں گے کہ اب کیا کرنا ہے اور کس قسم کی معاونت دستیاب ہے۔ انٹرویو کرنے والا فرد حال ہی میں آپ سے قریبی رابطے میں آنے والے افراد کے نام اور رابطے کی معلومات پوچھے گا تاکہ انہیں سامنا ہونے کی اطلاع دیے سکے۔ وہ یہ معلومات اس لئے طلب کرتے ہیں تاکہ ان افراد کو اطلاع دیے سکیں جن کا ممکنہ طور پر سامنا ہوا ہو۔ انٹرویو لینے والے قریبی روابط کو آپ کا نام نہیں بتائیں گے۔

اگر ذاتی ٹیسٹ استعمال کرتے ہوئے آپ کا نتیجہ مثبت آئے

مزید معلومات کے لئے براہ مہربانی [عارضی SARS-CoV-2 کا خود ٹیسٹ کرنے کی رہنمائی \(wa.gov\)](#) دیکھیں۔

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 ہے کہ بیماری پھیلانے سے اجتناب کی خاطر آپ مجوزہ **مدت** تک گھر پر رہیں اور دیگر افراد (بشمول گھر کے افراد) سے دور رہیں۔
- **قرنطینہ** تب اختیار کیا جاتا ہے جب آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا ہو۔ قرنطینہ کا مطلب ہے کہ آپ مجوزہ **مدت** تک گھر پر رہیں اور دوسروں سے دور رہیں، مبادا کہ آپ متاثر ہوں اور مرض پھیلا سکتے ہوں۔ 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

اگر کسی کا ڈاکٹر یا طبی معالج نہ ہو تو: کئی مقامات پر ترک وطن کی حیثیت سے بالآخر ہو کر مفت یا کم قیمت ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔ [Department of Health کے ٹیسٹ کروانے کے متعلق عمومی سوالات](#) دیکھیں یا [WA State کی کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن](#) پر کال کریں۔ 1-800-525-0127 ڈائل کریں، پھر # دبائیں۔ زبان کی معاونت دستیاب ہے۔

[Washington میں کووڈ-19 کی موجودہ صورتحال، گورنر Inslee کے اعلامیے، علامات \(صرف انگریزی\)، یہ کیسے پھیلتا ہے \(صرف انگریزی\)، اور لوگوں کو کب اور کیسے ٹیسٹ کروانا چاہیے \(صرف انگریزی\)](#) پر باخبر رہیں۔ مزید معلومات کے لئے ہمارے [اکثر پوچھے 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۔ لیکن 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 ترتیب وار نسل پرستی کے اثرات ہیں، جن کے باعث چند گروہوں کو اپنی اور اپنی کمیونٹیز کی حفاظت کے کم مواقع ملتے ہیں۔ [تعصب بیماری سے جنگ میں مددگار نہیں ہوگا](#) (صرف انگریزی) افواہوں اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لئے صرف درست معلومات کا اشتراک کریں۔

- [2019 WA State Department of Health نئے کوروناوائرس کی وبا \(کووڈ-19\) \(صرف انگریزی\)](#)
- [WA State کوروناوائرس پر ردعمل \(کووڈ-19\)](#)
- [اپنا مقامی محکمہ صحت یا ڈسٹرکٹ تلاش کریں \(صرف انگریزی\)](#)
- [CDC کوروناوائرس \(کووڈ-19\)](#)
- [تعصب میں کمی لانے کے وسائل \(صرف انگریزی\)](#)

کووڈ-19 کے متعلق مزید سوالات ہیں؟ ہماری ہاٹ لائن پر کال کریں: **1-800-525-0127**، پیر تا جمعہ، صبح 6 تا رات 10 بجے، مزید سوالات ہیں؟ ہماری کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن کو کال کریں: 1-800-525-0127

پیر - صبح 6 تا رات 10 بجے، منگل تا اتوار اور ریاستی سطح پر دی جانی والی چھٹیوں پر، صبح 6 تا شام 6 بجے۔ زبانی ترجمے کی خدمات کے لئے کال اٹھائے جانے پر # دبائیں اور اپنی زبان کا نام لیں۔ اپنی صحت، کووڈ-19 ٹیسٹنگ، یا ٹیسٹ کے نتائج کے متعلق سوالات کے لئے براہ کرم کسی طبی معالج سے رابطہ کریں۔

اس دستاویز کو کسی اور شکل میں حاصل کرنے کے لئے 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین براہ کرم 711 ([Washington Relay](https://www.washington.gov/relay)) (صرف انگریزی) پر کال کریں یا civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔