

COVID-19 کی جانچ کا نتیجہ مثبت آنے پر آپ کو کیا کرنا ہے

12 اپریل 2023 کی تبدیلیوں کا خلاصہ

- مخصوص مجموعی مقامات میں علیحدگی کے متعلق معلومات کی وضاحت کی گئی
- نگہداشت صحت کے ماحول کی رہنمائی کے لنک میں ترمیم کی گئی

تعارف

اگر آپ کی COVID-19 جانچ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو آپ COVID-19 کو دوسروں تک پھیلنے سے روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ براہ مہربانی علاج، علیحدگی اور ماسک پہننے کے متعلق درج ذیل رہنمائی پر عمل کریں۔ براہ مہربانی کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل افراد کے لئے مقامی طبی دائرہ کار، جائے ملازمت، کاروبار یا اسکول کی پالیسیوں پر بھی عمل کریں، جو کہ WA State Department of Health (ریاست واشنگٹن محکمہ صحت) کی رہنمائی سے زیادہ سخت ہو سکتی ہیں۔

- 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 کووڈ-19 انفیکشن کا انسداد (صرف انگریزی) میں درج رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کسی پرہجوم جائے ملازمت، عارضی کارکنان کی رہائش، بحری تجارتی ماحول، اصلاحی یا حراستی ادارے، بے گھر افراد کے شیلٹر، یا عارضی رہائش میں کام کرتے ہیں یا رہتے ہیں تو براہ مہربانی اگر آپ ان میں سے کسی مجموعی ماحول میں رہائش یا ملازمت رکھتے ہیں میں درج رہنمائی پر عمل کریں۔

تعیین کریں کہ آپ کو علاج کی ضرورت ہے یا نہیں

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے اور آپ کی عمر یا دائمی طبی کیفیات کے باعث کووڈ-19 سے شدید بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہو تو ایسے علاج دستیاب ہیں جو آپ کے مرض کے باعث ہسپتال داخل ہونے یا وفات پانے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ کووڈ-19 کا علاج کرنے والی ادویات کے مؤثر ہونے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں کسی طبی معالج نے تجویز کیا ہو اور انہیں تشخیص کے بعد جلد از جلد شروع کیا جائے۔ طبی معالج سے فوراً رابطہ کر کے تعین کریں کہ آپ علاج کے اہل ہیں یا نہیں، خواہ ابھی آپ کی علامات ہلکی ہوں۔ اپنے اور اپنے طبی معالج کے لئے مخصوص کووڈ-19 کے علاج (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) اور علاج کے حصول کے طریقے کے متعلق مزید معلومات کے لئے DOH کا ویب صفحہ ملاحظہ کریں۔

گھر پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے

جن لوگوں کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آئے یا جن میں کووڈ-19 کی علامات موجود ہوں اور وہ ٹیسٹ کے نتائج کے انتظار کر رہے ہوں، انہیں طبی نگہداشت کے حصول کے علاوہ گھر پر دوسروں سے دور علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔ کووڈ-19 میں مبتلا افراد سے دوسروں میں منتقل کر سکتے ہیں۔ گھر پر علیحدگی اختیار کرنا دوسروں کو بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ آپ کو اپنی ویکسینیشن کی حیثیت سے بالاتر ہو کر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔ اگر ویکسین یافتہ شخص کو کووڈ-19 ہو جائے تو وہ بھی دوسروں میں انفیکشن پھیلا سکتا ہے، لیکن کووڈ-19 کی ویکسین کے باعث اس کے کووڈ-19 کی وجہ سے ہسپتال داخل ہونے یا وفات پانے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ اپنی خریداری کا کام دوسروں کو سونپیں یا گروسری ڈلیوری سروس استعمال کریں۔ اگر آپ کو گھر پر علیحدگی اختیار کرنے کے دوران خوراک یا دیگر معاونت کی ضرورت ہے تو Care Connect Washington (کیئر کنیکٹ واشنگٹن) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) دستیاب ہے۔ کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن کو 1-800-525-0127 پر کال کریں، پھر # دبائیں، یا اپنے Care Connect (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) ہب سے رابطہ

کریں۔ زبان کی معاونت دستیاب ہے۔ سفر نہ کریں، ملازمت، اسکول، چائلڈ کیئر یا عوامی مقامات پر نہ جائیں اور عوامی ذرائع نقل و حمل، مشترکہ گاڑیاں یا ٹیکسیاں استعمال نہ کریں۔ علیحدگی کے دوران:

- دیگر افراد سے دور ایک مخصوص کمرے میں رہتے ہوئے اور ممکن ہونے پر علیحدہ ہاتھ روم استعمال کرتے ہوئے ہر ممکن حد تک گھر پر دوسروں سے دور رہیں، اس میں گھر کے افراد اور پالتو جانور شامل ہیں۔ Centers for Disease Control and Prevention (CDC)، مراکز برائے امراض پر قابو اور انسداد) پر [کووڈ-19 اور جانوروں](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) کے متعلق مزید معلومات دستیاب ہیں۔
- اگر گھر میں یا عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد رہنا ضروری ہو تو [اعلیٰ معیار کا ماسک یا آلہ تنفس](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) پہنیں۔
- اگر ممکن ہو تو گھر میں [بیوا کا پہاؤ](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) بہتر بنانے کے اقدامات کریں۔
- گھر کی ذاتی اشیاء، جیسا کہ کپ، تولیے اور برتن شیئر نہ کریں۔
- اپنی علامات کی نگرانی کریں۔ اگر آپ کوئی [ہنگامی انتہائی علامت](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) (جیسا کہ سانس لینے میں دشواری) محسوس کریں تو فوراً طبی نگہداشت حاصل کریں۔
- اگر آپ کی معمول کی طبی اپائنٹمنٹ ہو (نہ کہ ہنگامی نگہداشت) تو جانے سے پہلے کال کر کے اپنے طبی معالج کو بتائیں کہ آپ کو کووڈ-19 ہے یا کووڈ-19 کی جانچ چل رہی ہے۔

مجھے کتنے عرصے تک علیحدگی اختیار کرنے اور ماسک پہننے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آئے تو کم از کم 5 دن تک گھر پر رہیں اور اپنے گھر میں دوسروں سے علیحدگی اختیار کریں تاکہ دوسروں میں کووڈ-19 کا پھیلاؤ روکا جا سکے۔

علیحدگی کا اختتام

آپ کی علیحدگی کی مدت کئی عوامل پر مبنی ہے:

- آپ اچھی فٹنگ والا ماسک پہن سکتے ہیں یا نہیں،
- علیحدگی کے 5 دن بعد دن 6 تا 10 کے دوران آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آتا رہتا ہے یا نہیں،
- آپ کووڈ-19 سے شدید بیمار ہیں یا نہیں یا آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے یا نہیں، اور
- آپ ان مجموعی مقامات میں سے کسی میں بھی رہائش یا ملازمت رکھے ہوئے ہیں یا نہیں۔

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے اور [علامات](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں):

پہلی مرتبہ علامات ظاہر ہونے کے بعد کم از کم 5 دن تک علیحدگی اختیار کریں۔ 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

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے لیکن کوئی [علامت](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) ظاہر نہیں ہوئیں: کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے کے کم از کم 5 دن بعد تک علیحدگی اختیار کریں۔ اگر آپ میں علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو درج ذیل صورتوں میں آپ 5 مکمل دنوں بعد علیحدگی ختم کر سکتے ہیں:

اگر ٹیسٹ کے نتائج مثبت آنے کے بعد آپ میں علامات ظاہر ہوتی ہیں، تو آپ کی 5 روزہ علیحدگی شروع ہو جانی چاہیے۔ اگر آپ میں علامات موجود تھیں تو علیحدگی ختم کرنے کے لیے درج بالا تجاویز پر عمل کریں۔

علیحدگی ختم کرنے کے وقت سے بالاتر ہو کر علامات ظاہر ہونے (یا علامات نہ ظاہر ہونے کی صورت میں مثبت ٹیسٹ) کے بعد 10 دن تک درج ذیل اقدامات کریں:

- 5 دن کی علیحدگی کی مدت کے اختتام کے بعد کم از کم 5 مزید دن (دن 6 تا دن 10) تک گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ اور اعلیٰ معیار کا ماسک یا آلہ تنفس پہنیں۔
- کمزور مدافعتی نظام کے حامل یا شدید بیماری کے زائد خطرے میں مبتلا (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) لوگوں سے دور رہیں، اور نگہداشت صحت کے اداروں (بشمول نرسنگ ہومز) اور دیگر زائد خطرے والے مقامات پر نہ جائیں۔
- 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 علامات دوبارہ ظاہر ہوں یا بدتر ہو جائیں تو آپ کو دن 0 سے علیحدگی کی مدت دوبارہ شروع کرنی چاہیے۔
- سفر کے متعلق معلومات کے لئے [سفر | CDC](#) دیکھیں۔

اپنی علیحدگی کی مدت کا حساب کیسے کیا جائے:

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 ٹیسٹ کی تاریخ دن 0 ہے۔ آپ کی مثبت جانچ کا نمونہ لیے جانے کے بعد کا پہلا پورا دن، دن 1 ہے۔

مدد کے لئے [DOH علیحدگی اور قرنطینہ کا کیلکولیٹر](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) دیکھیں۔

ماسک اتارنا

آپ علیحدگی کے 5 دن بعد بھی مرض پھیلانے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ 5 دن کی علیحدگی کی مدت کے اختتام کے بعد 5 مزید دن (دن 6 تا دن 10) تک گھر میں اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ اور اعلیٰ معیار کا ماسک یا آلہ تنفس (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) پہننا جاری رکھیں۔۔ متبادل طور پر اینٹی جن ٹیسٹ استعمال کرتے ہوئے ماسک اتارنے کے وقت کا تعین کرنے پر غور کریں (ذیل میں دیکھیں)۔ اگر آپ اچھی فٹنگ والا ماسک نہیں پہن سکتے تو آپ کو پورے 10 دن تک علیحدگی جاری رکھنی چاہیے۔

مسلسل ماسک استعمال کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ گھر میں اور گھر کے باہر جب بھی دوسروں کے گرد ہوں تو اچھی فٹنگ والا اور اعلیٰ معیار کا ماسک یا آلہ تنفس (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) پہنیں۔ جس وقت آپ ماسک نہیں پہن سکتے، جیسے سونا، کھانا یا تیرنا، اس وقت آپ کو دوسروں کے گرد سرگرمیوں میں مشغول نہیں ہونا چاہیے۔ ماسک کے متبادلات (جیسا کہ پردے والی فیس شیلڈ) اچھی فٹنگ اور اعلیٰ معیار کے ماسک کے برابر تحفظ فراہم نہیں کرتے۔ اگر آپ دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک پہننے کے قابل نہیں تو آپ کو 10 دن تک علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔

اینٹی جن ٹیسٹ استعمال کرتے ہوئے علیحدگی ختم کرنے اور ماسک اتارنے کے وقت کا تعین کرنا

اگر آپ کو اینٹی جن ٹیسٹ (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) تک رسائی حاصل ہو تو آپ علیحدگی کے اختتام کے وقت (دن 6 سے پہلے نہیں) ٹیسٹ کروا کر دوسروں کو متاثر کرنے کا خطرہ مزید گھٹا سکتے ہیں۔ صرف تب ٹیسٹ کرنا شروع کریں جب آپ کو بخار کم کرنے والی ادویات کے استعمال کے بغیر 24 گھنٹے تک 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 نہیں کرنی چاہیے۔

- اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو امکان ہو گا کہ آپ ابھی تک مرض پھیلانے کے قابل ہیں۔ آپ کو علیحدگی جاری رکھنی چاہیے اور ماسک پہننا چاہیے اور دوبارہ ٹیسٹ کرنے سے پہلے 24 تا 48 گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔
- اگر 24 تا 48 گھنٹوں کے فاصلے سے کیے جانے والے دو سلسلہ وار (آگے پیچھے) ٹیسٹوں کا نتیجہ منفی آئے تو آپ 10 دن سے پہلے علیحدگی ختم کر سکتے ہیں اور ماسک پہننا چھوڑ سکتے ہیں۔

اگر 10 دن تک بار بار ٹیسٹنگ میں آپ کا نتیجہ مثبت آتا رہے تو آپ کو چاہیے کہ دو مسلسل اینٹی جن ٹیسٹوں کے منفی نتائج آنے تک ماسک پہننا اور کمزور مدافعتی نظام کے حامل یا شدید بیماری کے زائد خطرے میں مبتلا افراد سے دور رہنا جاری رکھیں۔

اگر آپ COVID-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 (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) انہیں کم از کم 10 دن سے 20 دن تک گھر پر علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ان کے دوسروں کے گرد موجود رہنے کا تعین کرنے کے لئے انہیں وائٹل ٹیسٹ (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس سے متعلق اپنے طبی معالج سے مشورہ کریں کہ آپ کب دوسرے لوگوں کے ارد گرد رہنا شروع کر سکتے ہیں۔ درج بالا علاج کے سیکشن میں اس علاج اور ادویات کے متعلق معلومات دیکھیں جس کے آپ اہل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ ان مجموعی مقامات میں سے کسی میں بھی رہائش پذیر ہیں یا ملازمت کر رہے ہیں تو:

درج ذیل مجموعی مقامات میں رہائش پذیر یا ملازمت کرنے والے افراد کو چاہیے کہ علیحدگی کی درج ذیل تجاویز پر عمل کریں۔ اگر آپ ان میں سے کسی مجموعی مقام میں ملازمت کرتے ہیں لیکن رہائش نہیں رکھتے تو اس متعلق علیحدگی کی رہنمائی پر عمل کریں کہ کام کے ماحول سے کتنے عرصے تک دور رہنا چاہیے؛ دیگر سرگرمیوں کے لئے آپ گھر پر مختصر علیحدگی کی درج بالا رہنمائی پر عمل کر سکتے ہیں۔

- اصلاحی یا حراستی ادارے
- بے گھر افراد کی پناہ گاہ 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 پروسیسنگ کے ادارے۔
- عارضی کارکنان کی رہائش

اگر آپ کی COVID-19 کی جانچ کا نتیجہ 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 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 لیے درج بالا تجاویز پر عمل کریں۔

آپ اینٹی جن ٹیسٹ استعمال کرتے ہوئے تعین کر سکتے ہیں کہ آیا آپ 10 دن مکمل ہونے سے پہلے ماسک کا استعمال اور علیحدگی ختم کر سکتے ہیں یا نہیں۔ دن 6 پر یا اس کے بعد ٹیسٹنگ شروع کریں اور صرف اس صورت میں ٹیسٹ کریں کہ اگر آپ کو 24 گھنٹوں میں بخار کم کرنے والی دوا لیے بغیر بخار نہ ہوا ہو اور آپ کی دیگر علامات میں بہتری آئی ہو۔ صحتیابی کے بعد کئی ہفتوں یا مہینوں تک ذائقہ یا بو محسوس نہ ہونے کا مسئلہ باقی رہ سکتا ہے اور اس کی وجہ سے علیحدگی کے اختتام میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔

- اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے تو امکان ہو گا کہ آپ ابھی تک مرض پھیلانے کے قابل ہیں۔ آپ کو علیحدگی اور ماسک پہننا جاری رکھنا چاہیے اور دوبارہ ٹیسٹ کرنے سے پہلے 24-48 گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔
- اگر دو سلسلہ وار (آگے پیچھے) ٹیسٹوں میں آپ کا نتیجہ منفی آئے تو آپ دن 10 سے پہلے علیحدگی اور ماسک پہننا ختم کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ علیحدگی اور ماسک پہننا ختم کرنے کا پہلا ممکنہ دن، دن 7 ہو گا، جو کہ اس صورت میں ممکن ہو گا کہ اگر دن 6 اور 7 کو آپ کا ٹیسٹ منفی آئے۔

اگر 10 دن تک آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا رہے تو جب تک آگے پیچھے دو مرتبہ آپ کے اینٹی جن ٹیسٹ کا نتیجہ منفی نہ آ جائے، آپ کو ماسک پہننا اور کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد سے گریز کرنا جاری رکھنا چاہیے۔

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 ٹیسٹ کی تاریخ دن 0 ہے۔ آپ کی مثبت جانچ کا نمونہ لیے جانے کے بعد کا پہلا پورا دن، دن 1 ہے۔

عملے کی شدید قلت کے دورانیوں 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 لیے 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 میری علامات دوبارہ ظاہر ہو جائیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر علیحدگی کے اختتام کے بعد آپ میں کووڈ-19 کی علامات دوبارہ ظاہر ہو جائیں یا بدتر ہو جائیں تو دن 0 سے دوبارہ علیحدگی شروع کریں اور درج بالا مجھے کتنے عرصے تک علیحدگی اختیار کرنے اور ماسک پہننے کی ضرورت ہے؟ پر عمل کریں۔ اگر آپ کے پاس اپنی علامات یا علیحدگی ختم کرنے کے وقت کے متعلق سوالات ہیں تو کسی طبی معالج سے بات کریں۔

میں کب ممکنہ طور پر مرض پھیلانے کے قابل ہوں اور دوسروں کا مرض سے سامنا کروا سکتا/سکتی ہوں؟

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 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 اینٹی جن ٹیسٹ وصول کرے تو اسے مزید مرض پھیلانے کے قابل تصور نہیں کیا جاتا۔ اگر کسی شخص کی علیحدگی کی مدت 10 دن سے زیادہ ہو (مثلاً اس 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۔

جن لوگوں کا آپ کے ذریعہ ممکنہ سامنا ہوا ہو، انہیں 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۔ اگر ممکنہ طور پر مرض پھیلانے کے قابل ہونے کے دوران آپ ملازمت پر گئے تھے تو اپنے ایمپلائر کو بتائیں تاکہ وہ دیگر ملازمین کو مطلع کر سکیں۔

صحت عامہ کے انٹرویو میں شرکت کریں

اگر آپ کی COVID-19 کی جانچ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو صحت عامہ سے کوئی آپ کا انٹرویو لینے کے لیے آپ سے رابطہ کر سکتا ہے، یہ عموماً فون پر ہوتا ہے۔ انٹرویو لینے والے فرد آپ کو سمجھائیں گے کہ اب کیا کرنا ہے اور کس قسم کی معاونت دستیاب ہے۔ انٹرویو لینے والا فرد حال ہی میں آپ سے قریبی رابطے میں آنے والے افراد کے نام اور رابطے کی معلومات پوچھے گا تاکہ انہیں ایکسپوز ہونے کی اطلاع دے سکے۔ وہ یہ معلومات اس لیے طلب کرتے ہیں تاکہ ان افراد کو اطلاع دے سکیں جو ممکنہ طور پر ایکسپوز ہوئے ہیں۔ انٹرویو لینے والے قریبی روابط کو آپ کا نام نہیں بتائیں گے۔

اگر آپ خود جانچ کرتے ہیں اور نتیجہ مثبت آتا ہے

مزید معلومات کے لئے براہ مہربانی [عارضی SARS-CoV-2 ذاتی ٹیسٹنگ کی رہنمائی](#) (صرف انگریزی) 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 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۔
- 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 بدل 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 و وسائل

[واشنگٹن میں کووڈ-19 کی موجودہ صورتحال](#) (صرف انگریزی)، [علامات](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں)، [بہ کسے پھیلتا ہے](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں)، [لوگوں کو کسے اور کب ٹیسٹ کروانا چاہیے](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) اور [ویکسینز کہاں تلاش کی جائیں](#) (اضافی زبانیں دستیاب ہیں) 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 آرہی 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۔ [بدنامی کا خوف اس بیماری کے خلاف جنگ میں فائدہ مند ثابت نہیں ہوگا](#) (صرف انگریزی زبان میں)۔ افواہوں اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لیے صرف درست معلومات کا اشتراک کریں۔

- ریاست واشنگٹن محکمہ صحت کا کووڈ-19 پر ردعمل
- اپنا مقامی محکمہ صحت یا ڈسٹرکٹ تلاش کریں
- CDC کوروناوائرس (کووڈ-19)

کیا آپ اور سوالات پوچھا چاہتے ہیں؟ ہماری کووڈ 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
- مناؤں 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۔