COVID-19

آسٹن پبلک ہیلتھ چین کے صوبہ ہوبائی کے ووہان شہر میں پہلی بار شناخت شدہ ناول (نیا) کورونا وائرس (2019-nCoV) کی وجہ سے پھیلنے والی بیماری کی نگرانی جاری رکھے ہوئے ہے۔

ٹیکساس میں عام لوگوں کے لئے COVID-19 کا مجموعی طور پر خطرہ اس وقت بلند ہوا ہے اور اس کی وجہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں فرد سے فرد تک اس کے پھیلنے کے بڑھتے ہوئے شواہد ہیں۔

یہ کیسے پھیلتا ہے؟

کورونا وائرس عام طور پر متاثرہ شخص سے دوسروں تک درج ذیل طریقوں سے منتقل ہوتا ہے:

- کھانسی اور چھینکنے سے ہوا میں خارج ہونے والی سانس کے زرات کے ذریعے
- قریبی ذاتی رابطے، جیسا کہ چھونا یا ہاتھ ملانا
- کسی ایسی چیز یا سطح کو چھونے سے جس پر وائرس ہو، اور پھر ہاتھ دھونے سے پہلے اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھوئے

علامات

تصدیق شدہ انفیکشن کے مریضوں کو درج ذیل علامات کے ساتھ ساتھ سانس کی ہلکی یا شدید بیماری ہوتی ہے۔

- بخار
- کھانسی
- سانس لینے میں مشکل

اگر آپ ان علامات کا سامنا کررہے ہیں تو اپنے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے رابطہ کریں۔

کسی بھی ممکنہ پھیلاؤ کو روکنے کے لئے اپنے ڈاکٹر کے دفتر یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جانے سے پہلے فون کرنا یقینی بنائیں۔

روک تھام

انفیکشن کی روک تھام کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس وائرس سے بچنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں جیسا کہ آپ فلو سے بچنے کے لئے احتیاطی تدابیراختیار کرتے ہیں:

- اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی میسر نہیں ہے تو، الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں
- بیمار لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کریں
- اگر آپ بیمار ہوں تو گھر میں ہی رہیں
- اپنی کھانسی یا چھینک کو ٹشو سے ڈھانپیں پھر ٹشو کو کوڑے دان میں پھینک دیں
- بار بار چھونے والی اشیاء اور سطحوں کو صاف اور جراثیم کش بنائیں

مزید معلومات کے لئے، برائے مہربانی ملاحظہ کریں:

www.AustinTexas.gov/COVID19

HSEM — Austin Public Health — PREVENT. PROMOTE. PROTECT. — City of Austin

03/13/2020 8:00 am

COVID-19 متّعدد بار پوچھے گئے سوالات

(03/13/2020)

سوال: کیا آسٹن(Austin) میں رہتے ہوئے مجھے COVID-19 کا خطرہ ہے؟

جواب: فی الوقت ٹیکساس میں عام عوام کو COVID-19 کا مجموعی خطرہ ریاستہائے متحدہ امریکہ میں فرد بہ فرد پھیلاؤ کے بڑھتے شواہد کی وجہ سے بڑھ چکا ہے۔

آسٹن پبلک ہیلتھ (Austin Public Health) کو آسٹن ٹریوس کاؤنٹی میں کورونا وائرس مرض 2019 (COVID-19) کے دو ممکنہ مثبت کیسز موصول ہوئے ہیں۔ اس علاقے میں تصدیق ہونے والے یہ پہلے کیسز ہیں۔ اس بات کا یقین نہیں کہ یہ دونوں کیسز کمیونٹی پھیلاو کی وجہ سے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ یہ بیماری کسی انجان متاثرہ شخص سے نہیں آئی تھی جس کے ساتھ وہ رابطے میں آئے ہو۔ مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں۔

ٹیکساس میں تصدیق شدہ کیسوں کی تعداد کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لئے ٹیکساس DSHS ملاحظہ کریں۔

سوال: COVID-19 کی جانچ کس طرح انجام دی جاتی ہے؟ کیا آسٹن/ٹریوس کاؤنٹی کے افراد کے لئے کوئی جانچ انجام دی گئی ہے؟

جواب: آسٹن میں قائم ریاست ٹیکساس کے ڈیپارٹمنٹ آف اسٹیٹ ہیلتھ سروسز(Department of State Health Services) (DSHS) کی ایک لیب اب COVID-19 کی جانچ انجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ APH میں موجودہ طور پر ایک یا زائد افراد زیر معائنہ ہیں، جس کا مطلب ہے کہ جانچ کا عمل جاری ہے۔ یہ مصدقہ کیسز نہیں ہیں۔

ایسے افراد جنہیں سانس کی معمولی بیماری کی علامات (یعنی کہ کھانسی، سانس لینے میں دشواری) کا سامنا ہے کو چاہیئے کہ اپنی صحت کی نگہداشت کے فراہم کنندہ سے رجوع کریں جو کسی اور نمایاں تشخیص (جیسا کہ انفلوئنزا) کا تعین کرے گا. اس صورت میں آپ کی صحت کی نگہداشت کا مقامی فراہم کنندہ CDC یا ٹیکساس DSHS کی لیب سے جانچ کی خاطر نمونے جمع کرنے کے لئے آسٹن پبلک ہیلتھ سے مشاورت کرے گا اگر اس بات کا تعین کیا جاتا ہے کہ مریض کیس کی تعریف پر پورا اترتا ہے۔

سوال: آپ ٹیسٹ یا زیر تفتیش افراد کی تعداد کے بارے میں اطلاع کیوں نہیں دیتے ہیں؟

ج: سٹن پبلک ہیلتھ (Austin Public Health) ہر روز لگ بھگ 80 وبائی امراض کی تفتیش کرتا ہے جس میں افراد کی تفتیش اور دیگر جانچ شامل ہیں۔ جب کسی مثبت کیس کی تصدیق ہوجائے گی، تو ہم عوام کو مزید معلومات اور تفصیلات سے آگاہ کریں گے۔ COVID-19 ٹیسٹ کے سلسلے میں:

- ٹیسٹوں اور تفتیش کے تحت آنے والے افراد کی تعداد میں تیزی سے تبدیلی آتی ہے، اس کی اشاعت تک یہ تعداد پہلے ہی پرانی ہوچکی ہو گی
- نجی صحت کی تنظیمیں اب خود اپنی جانچ کر رہی ہیں۔ ٹیسٹوں کی درست تعداد کا حصول بہت مشکل ہے
- ہم PUI کے اعداد جاری نہ کرنے میں DSHS کی ہدایت پر عمل پیرا ہیں
- کمرشل لیبارٹریاں اب آن لائن ہیں، ٹیسٹوں کی درست مکمل تعداد کا حصول بہت مشکل ہے

سوال: COVID-19 کے حوالے سے آسٹن پبلک ہیلتھ (Austin Public Health) کیا کر رہی ہے؟

جواب: آسٹن پبلک ہیلتھ ٹیکساس میں موجود ڈیپارٹمنٹ آف اسٹیٹ ہیلتھ سروسز(Department of State Health Services)، مراکز برائے مرض کی روک تھام اور بچاؤ(Centers for Disease Control and Prevention) (CDC)، اور مقامی اور علاقائی عوامی صحت اور صحت کی نگہداشت کی ایجنسیوں کے ساتھ مل کر تیزی سے ابھرتی ہوئی صورتحال کی باریک بینی سے نگرانی کر رہی ہے۔ APH نے 19-COVID کی جوابی سرگرمیوں کو مربوط کرنے کے لیے پانچ مرحلوں پر مبنی ایک منصوبہ تیار کیا ہے۔ فی الوقت ہم **تیسرے مرحلے** پر ہیں:

- مرحلہ 1: زیر نگرانی افراد
- مرحلہ 2: زیر معائنہ افراد (زیرعمل جانچ)

- مرحلہ 3: مصدقہ کیس (فرد بہ فرد پھیلاؤ نہیں)
- مرحلہ 4: محدود انداز میں فرد بہ فرد پھیلاؤ (قریبی/گھریلو میل جول)
- مرحلہ 5: کمیونٹی میں فرد بہ فرد پھیلاؤ کا مستقل عمل

APH کو آسٹن ٹریوس کاؤنٹی (Austin-Travis County) میں کورونا وائرس مرض 2019 (COVID-19) کے متعدد کیسز موصول ہوئے ہیں۔ کیس کی تازہ ترین تعداد کے لئے www.AustinTexas.gov/COVID19 ملاحظہ کریں۔

APH نے بہتر ردعمل کوآرڈینیشن کے لئے ہمارے محکمہ آپریشن سنٹر کو بھی متحرک کیا ہے، چین سے آسٹن/ٹریوس کاؤنٹی میں واپس آنے والے رہائشیوں کے لئے علامتی نگرانی فراہم کی ہے، اور صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، کاروباری اداروں، اسکولوں اور عام لوگوں کو روک تھام سے متعلق پیغامات فراہم کیے ہیں۔ مزید برآں، آسٹن ٹریوس کاؤنٹی ایمرجنسی آپریشن سنٹر (ATCEOC) کو جزوی طور پر فعال کر دیا گیا ہے۔ جزوی فعالیت کے تحت، ATCEOC نے ایک پلاننگ ٹیم اور جوائنٹ انفارمیشن سسٹم (JIS) قائم کی ہے جو COVID-19 سے ہونے والی کسی بھی تبدیلی اور اثرات پر بات چیت کرنے کے لئے روزانہ ملتا ہے۔

APH نے ردعمل کے بہتر ربط وضبط کے لیے ہمارے محکمہ جاتی عملیات کے مرکز کو بھی فعال کیا ہے، چین سے آسٹن/ ٹریوس کاؤنٹی(Travis County) میں بیرونی سفر سے واپس لوٹنے والے رہائشیوں کے لیے علامتی نگرانی فراہم کی ہے، اور صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور افراد، کاروباری اداروں، اسکولوں، اور عام عوام کو روک تھام کے پیغامات فراہم کیے ہیں۔ علاوہ ازیں، آسٹن ٹریوس کاؤنٹی ایمرجنسی آپریشنز سینٹر(Austin-Travis County Emergency Operations Center) (ATCEO) کو بھی جزوی طور پر فعال کر دیا گیا ہے۔ اس جزوی فعالیت کے پیش نظر، ATCEOC نے ایک منصوبہ جاتی ٹیم اور مشترکہ معلوماتی سسٹم (JIS) قائم کیا ہے جو COVID-19 میں آنے والی کسی بھی قسم کی تبدیلیوں اور اس کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے روزانہ ملاقات کرتے ہیں۔

ایک Expert Advisory Panel بنایا گیا ہے جو کمیونٹی بھر میں موجود درجن سے زائد فزیشنز پر مشتمل ہے۔ ان میں وبائی امراض، شعبہ اطفال، طبی شعبہ ہنگامی صورتحال اور داخلی طب کے ماہرین، اعلیٰ تعلیمی اور عوامی اسکولز کے ماہرین شامل ہیں۔ یہ پینل بڑے پیمانے پر ہونے والے اجتماعات کے لئے تخفیف اور روک تھام کی حکمت عملیوں کے سلسلے میں تجاویز اور رہنمائی پر کام کر رہا ہے۔

س: اگر آپ بیمار ہیں تو فلو اور COVID-19 جیسی بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لئے کونسے اقدامات ہیں؟

ج: اگر آپ COVID-19 سے بیمار ہیں یا آپ کو COVID-19 سے متاثر ہونے کا شبہ ہے یا سانس کی کوئی دوسری بیماری ہے تو اپنے گھر اور معاشرے کے لوگوں میں اس بیماری کو پھیلنے سے روکنے میں مدد کے لئےدرج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

- **جب تک جانے کی ہدایت نہ کی جائے اس وقت تک گھر میں ہی رہیں:** COVID-19 کے تصدیق شدہ مریضوں کو گھر تک تنہائی کی احتیاطی تدابیر کے تحت رہنا چاہئے جب تک کہ دوسروں کو ثانوی ترسیل کا خطرہ کم نہ سمجھا جائے۔
- **اپنے ڈاکٹر سے ملنے سے پہلے کال کریں:** اگر آپ کی طبی معائنہ ہو تو، ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے کو کال کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کے پاس COVID-19ہے یا ہوسکتا ہے۔ اس سے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والوں کو دوسرے لوگوں کو انفیکشن یا بے نقاب ہونے سے بچانے کے اقدامات کرنے میں مدد ملے گی۔
- اپنے علامات کی نگرانی کریں اور اگر آپ کی بیماری بڑھ رہی ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔
- **عوامی جگہوں سے پرہیز کریں:** کام، اسکول یا عوامی جگہوں پر مت جائیں۔
- **عوامی نقل و حمل سے پرہیز کریں:** عوامی نقل و حمل، اشتراکی سواری یا ٹیکسیوں کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- **اپنے کنبے کو علیحدہ رکھیں:** دوسرے لوگوں بشمول اپنے پیاروں سے اپنے آپ کو گھر میں الگ رکھیں۔
- **دوسروں سے دور رہیں:** جتنا ممکن ہو اپنے آپ کو ایک مخصوص کمرے میں رکھیں اور اپنے گھر کے دوسرے لوگوں سے دور رہیں۔ اس کے علاوہ، اگر دستیاب ہو تو آپ کو ایک علیحدہ باتھ روم کا استعمال کرنا چاہئے۔
- **اپنے کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپیں:** جب کھانسی ہو یا چھینک آجائے تو منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھانپیں۔ استعمال شدہ ٹشوو کو تھیلی والے کوڑے دان میں پھینک دیں۔
- **اپنے ہاتھ دھوئیں:** فوری طور پر کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئے یا اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہے تو، اپنے ہاتھوں کو الکحل پر مبنی جراثیم کش محلول سے صاف کریں جس میں کم از کم 60٪ الکحل ہو۔
- **ہاتھ لگانے سے گریز کریں:** بغیر دھوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- بار بار زیر استعمال سطحوں کی معمول کی صفائی کریں: بار بار زیر استعمال سطحوں کی جن میں کاؤنٹرز، ٹیبل ٹاپس، دروازوں کے ہینڈل، باتھ روم فکسچر، بیت الخلاء، فون، کی بورڈ، ٹیبلیٹس اور پلنگ ٹیبل شامل ہیں۔

سوال: اگر مجھے لگے کہ مجھے COVID-19 ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

جواب: اگر آپ علامات بشمول بخار، کھانسی، اور سانس لینے میں دشواری کا سامنا کر رہے ہیں، تو براہ کرم اپنی صحت کی نگہداشت کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ کسی ممکنہ پھیلاؤ سے بچنے کی خاطر، کلینک، فوری نگہداشت، یا ہنگامی صورتحال کے شعبے میں جانے سے قبل کال کرنا ضروری ہے۔

ایسے افراد جن کا کوئی انشورنس نہیں ہے اور نہ ہی کوئی فراہم کنندہ ہے اگر انھیں کورونا وائرس جیسی علامات کا سامنا ہو تو ان کو 512-978-9015 پر CommUnityCareکو فون کرنا چاہئے۔ CommUnityCare فون پر لوگوں کو قسم بندی کرے گا اور انہیں مناسب مقام پر بھیجے گا۔ ہم CDC کے تیز رفتار رسپانس پروٹوکول کی پیروی کر رہے ہیں اور بغیر انشورنس لوگوں سے وائرس کے کسی بھی ممکنہ پھیلاؤ کو روکنے کے لئے تشریف لانے کے بجائے مذکورہ نمبر پر کال کرنے کے لئے کہہ رہے ہیں۔

سوال: اگر مجھے کوئی سرو کار ہو اور مجھے تخفیفی کوششوں سے متعلق معلومات چاہیئے ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

جواب: اگر آپ نے کسی تقریب یا اجتماع کا ارادہ کر رکھا ہے تو براہ کرم سوالات کے ساتھ 3-1-1 پر کال یا EHSD.service@austintexas.gov پر ای میل کریں۔ **2500 افراد سے زائد پر مشتمل تقریبات ممنوعہ ہیں** ماسوائے اس صورت میں کہ منتظمین آسٹن پبلک ہیلتھ کو یہ یقین دہانی کروا سکیں کہ وبائی امراض کے لئے تخفیفی منصوبے موجود ہیں۔

کثیر اجتماعات سے متعلق اور تقریبات و مقامات کے لئے کیا درکار ہے سے متعلق مخصوص معلومات کے لئے، درج ذیل ویب سائٹ کا "تقریب کے منتظمین/مقامات کے لئے" کا حصہ ملاحظہ کریں۔

سوال: آسٹن برگسٹروم انٹرنیشنل ایئر پورٹ کس طرح سے صحت کے شراکت داروں کے ساتھ کام اور COVID-19 سے نمٹنے کی تیاری کر رہا ہے؟

جواب: آسٹن برگسٹروم انٹرنیشنل ایئر پورٹ (AUS) مسافرین کے تحفظ اور صحت کو یقینی بنانے کی خاطر آسٹن پبلک ہیلتھ، CDC، اور دیگر وفاقی شراکت داروں کے ساتھ گہرے روابط رکھتا ہے۔ اس وقت، CDC نے AUS کو ایک ایسے ایئر پورٹ کے طور پر نشان زد نہیں کیا کہ جو چیک پوائنٹس پر اضافی اسکریننگز سر انجام دے گا اور زیر التویٰ نئی تبدیلیوں کے سبب عملیات کے متاثر ہونے کا خدشہ نہیں ہے۔

آنے اور جانے والے مسافروں کی تفتیش کے ضمن میں، مارچ بین الاقوامی سفر یا عمومی طور پر AUS کی جانب سفر کے لئے مصروف ترین مہینہ نہیں گردانا جاتا۔ علاوہ ازیں، AUS ان ممالک میں براہ راست پروازیں نہیں بھیجتا جو کہ **موجودہ طور پر انتباہی سطح 2 یا انتباہی سطح 3 میں فہرست شدہ ہیں۔**

AUS نے پُر ہجوم جگہوں، جیسا کہ TSA چیک پوائنٹس کے بعد ہینڈ سینیٹائزرز، اور عمومی صفائی کے کاموں کا پرچار کرنے والے سائن بورڈز فراہم کر رکھے ہیں۔ ایئر پورٹ صورتحال کی نگرانی کرنا اور حسب ضرورت کسی بھی قسم کی تبدیلیاں لانا جاری رکھے گا۔

سوال: کیا COVID-19 کی صورتحال دیگر بڑے تہواروں/تقریبات کے منصوبوں میں تبدیلی لاتی ہے؟

جواب: آسٹن پبلک ہیلتھ کے عبوری منتظم صحت، ڈاکٹر مارک ایسکوٹ(Mark Escott) نے، COVID-19 ماہر مشاورتی پینل کے قیام کی خاطر طبی اور صحت کی پالیسی میں درجن سے زائد شعبہ جاتی ماہرین کو اکٹھا کیا ہے۔ یہ افراد COVID-19 سے متعلقہ پالیسیوں کا اعلیٰ سطحی جائزہ فراہم کرنے میں شامل ہوں گے اور بڑے بیمانے پر ہونے والے اجتماعات کے لئے خطرے کا جائزہ لینے والی حکمت عملی وضع کرنے میں ہماری مدد کریں گے۔ ان افراد کے بارے میں مزید جاننے کے لئے کہ جو COVID-19 کے ماہر مشاورتی پینل میں شامل ہیں یہاں کلک کریں۔

ماہر مشاورتی پینل نے درج ذیل کو زیر غور لاتے ہوئے بڑی تقریبات اور وسیع پیمانے پر ہونے والے اجتماع کا احاطہ کرنے والے کلیدی عوامل کا تعین کیا ہے:

- وسیع پیمانے پر ہونے والے قریبی وذاتی میل جول کا امکان
- ہجوم کی کثافت
- ان علاقوں سے آنے والے مسافروں کی ایک نمایاں تعداد کہ جو موجودہ طور پر علاقائی اور بین الاقوامی سطح پر فرد بفرد COVID-19 کے پھیلاؤ کا سامنا کر رہے ہیں
- نا معلوم مقامات سے آنے والے مہمانوں کی ایک بڑی تعداد

- کیسز سے نمٹنے کے لئے ویکسین کا فقدان اور کیسز پر قابو پانے کے لیے علاج کی محدود سہولیات

ہر تقریب کے کیس بہ کیس تعین کے وقت، مقامی افسران مقامات اور مشتہرین کے ہمراہ کام کریں گے۔

APH مستقبل کی تقریبات کے جائزے میں مقامی، ریاستی، اور وفاقی شراکت داروں کے ساتھ بات چیت جاری رکھے گا۔ نگرانی اور افعال کی بابت مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں۔

اس عرصے میں تقریبات اور مقامات کے لئے اضافی تقاضے بھی منظور کر لیے گئے ہیں۔ درج ذیل ویب صفحے پر "تقریب کے منتظمین/مقامات کے لئے" ملاحظہ کریں۔

سوال: ناول کورونا وائرس کیا ہے؟
جواب: ناول کورونا وائرس ایک نئی قسم کا کورونا وائرس ہے جس کی پہلے کبھی شناخت نہیں کی گئی۔ COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس، ان کورونا وائرسز جیسا نہیں ہے جو کہ عموماً انسانوں کے مابین گردش میں رہتے ہیں اور عام زکام جیسی، ہلکی سی بیماری کا باعث بنتے ہیں۔

سوال: COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس، کس طرح سے پھیلتا ہے؟
جواب: پہلی بار اس وائرس کی شناخت ووہان شہر، صوبہ ہوبئی، چین میں ہوئی۔ اولین انفیکشنز کا تعلق زندہ جانوروں کی منڈی سے نکلا، لیکن اب یہ وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص کے ذریعے پھیل رہا ہے۔ یہ ذہن نشین کرنا ضروری ہے کہ وباء کا فرد بہ فرد پھیلاؤ ایک تسلسل کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔ کچھ وائرسز انتہائی وبائی ہوتے ہیں (جیسا کہ خسرہ)، جبکہ دیگر وائرسز میں اس کا امکان کم ہوتا ہے۔ فی الوقت، یہ امر واضح نہیں ہے کہ لوگوں کے مابین یہ وائرس کتنی آسانی یا کس تسلسل سے پھیل رہا ہے۔

سوال: کیا COVID-19 کا شکار ہونے والا کوئی شخص دیگر افراد میں اس بیماری کے پھیلنے کا باعث بن سکتا ہے؟
جواب: COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس فرد بہ فرد پھیل رہا ہے۔ موجودہ طور پر COVID-19 کا شکار ہونے والا کوئی بھی شخص دیگر افراد میں بھی اس بیماری کے پھیلنے کا باعث بن سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ CDC یہ تجویز دیتا ہے کہ ان مریضوں کو اس وقت تک یا تو اسپتال میں یا گھر میں (ان کی بیماری کی شدت پر منحصر ہوتے ہوئے) الگ تھلگ رکھا جائے جب تک کہ یہ بہتر نہیں ہو جاتے اور ان کا دیگر افراد تک بیماری پھیلانے کے خطرے کا امکان ختم نہیں ہو جاتا۔

موجودہ طور بیمار ہونے والے افراد میں یہ امر مختلف ہو سکتا ہے کہ وہ کتنے عرصے سے بیمار ہے لہٰذا کسی بھی شخص کو الگ تھلگ رکھے جانے کے عمل سے الگ کیے جانے کا فیصلہ ڈاکٹروں، وباء کی روک تھام اور کنٹرول کے ماہرین، اور صحت عامہ کے سرکاری عہدیداروں سے مشاورت کر کے ہر کیس کے حساب سے لیا جاتا ہے۔ اس فیصلے میں بیماری کی شدت، بیماری کے آثار اور علامات، اور اس مریض کی لیبارٹری میں ہونے والی جانچ کے نتائج سمیت ہر صورتحال کے خصائص پر غور کرنا شامل ہے۔

اس حوالے سے CDC کا موجودہ ہدایت نامہ کہ کسی شخص کو کس وقت علیحدہ رکھے جانے کے عمل سے نکالنا مناسب ہے ہر کیس کے حساب سے علیحدہ بنیاد پر تیار کیا جاتا ہے اور اس میں درج ذیل تمام تقاضوں کی تعمیل شامل ہے:
- بخار کو کم کرنے والی ادویات استعمال کیے بغیر ہی مریض بخار سے پاک ہو۔
- کھانسی سمیت، مریض کسی قسم کی علامات مزید ظاہر نہ کر رہا ہو۔
- کم از کم 24 گھنٹوں کے وقفے سے لیے جانے والے مریض کے سانس کے کم از کم دو مسلسل نمونوں کا منفی نتیجہ سامنے آیا ہو۔

علیحدہ رکھنے کے عمل سے نکالے جانے والے کسی شخص کو دیگر افراد میں وباء پھیلنے کے خطرے کے امکان کا باعث نہ سمجھا جائے۔

سوال: کیا COVID-19 کے باعث قرنطینہ میں رکھا جانے والا کوئی شخص دیگر افراد میں بیماری کے پھیلنے کا باعث بن سکتا ہے؟
جواب: قرنطینہ سے مراد وبائی بیماری کا سامنا کرنے والے مگر بیماری(علامات) کا شکار نہ ہونے والے ایسے شخص یا لوگوں کے گروہ کو ان دیگر افراد سے علیحدہ رکھنا ہے جن کا رابطہ کسی قسم کی وبائی بیماری سے نہ ہوا ہو، تاکہ اس بیماری کے پھیلنے کے امکان کی روک تھام کی جا سکے۔ قرنطینہ عموماً وبائی مرض کے انکیوبیشن کی مدت کے لیے قائم کیا جاتا ہے، جوکہ وہ مدت ہے جس کے دوران سامنا کرنے کے بعد لوگوں میں علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ COVID-19 کے لیے، قرنطینہ کی مدت سامنا کرنے کی آخری تاریخ سے لے کر 14 دنوں تک ہے، کیونکہ اسی طرح کے کورونا وائرسز کے لیے 14 دنوں کی مدت اب تک دیکھا جانے والا طویل ترین انکیوبیشن پیریڈ ہے۔ COVID-19 قرنطینہ سے نکالے جانے والے کسی شخص کو دیگر افراد میں وائرس کے پھیلنے کے امکان کا سبب نہیں سمجھا جاتا کیونکہ انکیوبیشن پیریڈ کے دوران ان میں کسی قسم کی بیماری ظاہر نہیں ہوئی۔

سوال: میں اپنے تحفظ میں کس طرح سے مدد کر سکتا/سکتی ہوں؟
جواب: فلو اور COVID-19 سمیت، سانس کے وائرسز کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے، ان اقدامات پر عمل کریں:

- اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو الکحل پر مبنی ہاتھ کے لیے جراثیم کش مادے کا استعمال کریں۔
- بغیر دھلے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک، اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- بیمار افراد سے قریبی میل جول سے گریز کریں۔
- بیمار ہونے کی صورت میں گھر پر رہیں۔
- کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنی کہنی یا ٹشو کا استعمال کرتے ہوئے منہ ڈھانپ لیں، پھر ٹشو کچرے میں پھینک دیں۔
- ان اشیاء اور سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک بنائیں جنہیں بار بار چھوا جاتا ہے۔

سوال: کیا کمیونٹی میں فیس ماسکس کا استعمال COVID-19 کو روکنے میں مدد کرتا ہے؟
جواب: CDC اس بات کی تجویز نہیں کرتا ہے کہ صحت مند افراد COVID-19 سمیت، خود کو سانس کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں سے بچانے کے لیے فیس ماسک پہنیں۔ آپ کو صرف اسی وقت ماسک پہننا چاہئے جب صحت کی نگہداشت کا کوئی پیشہ ور اس کی تجویز کرے۔ فیس ماسک صرف ایسے لوگوں کو استعمال کرنا چاہئے جو COVID-19 کا شکار ہوں اور جن میں علامات ظاہر ہو رہی ہوں۔ ایسا دیگر افراد کو وباء کا شکار ہونے کے خطرے سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ فیس ماسک کا استعمال صحت کے کارکنان اور ایسے دیگر افراد کے لیے بھی بہت اہم ہے جوکہ قریبی رابطوں (گھر یا صحت کی نگہداشت کے کسی سہولتی مرکز میں) میں رہتے ہوئے COVID-19 کے شکار کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں۔

سوال:COVID-19 **کن علامات اور پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے؟**
جواب: COVID-19 کے شکار مریضوں میں اطلاع کردہ موجودہ علامات میں بخار، کھانسی، اور سانس لینے میں دشواری کے ساتھ ہلکی تا شدید سانس کی بیماری شامل ہے۔

سوال: کیا کچھ لوگوں میں شدید وباء کا زیادہ خطرہ موجود ہے؟
جواب: جی ہاں۔ نزلے کی طرح، وہ افراد COVID-19 سے ہونے والی شدید بیماری اور پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں جن کی عمر 70 سال سے زائد ہے اور/یا جوکہ دل کے عارضے، بلند فشار خون، پھیپھڑوں کی دیرینہ بیماری، اور ذیابیطس جیسی صحت کی بنیادی بیماریوں کا شکار ہیں۔

سوال: لوگ COVID-19 سے متعلق پھیلنے والی افواہوں کو روکنے میں کس طرح سے مدد کرسکتے ہیں؟
جواب: صحت کے سرکاری عہدیداران اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ایشیائی افراد میں کسی دوسرے فرد کی نسبت کورونا وائرس کی موجودگی کا اتنا امکان نہیں ہے۔ وائرسز کسی مخصوص نسلی یا قومی گروہوں کو نشانہ نہیں بناتے اور در حقیقت COVID-19 کس طریقے سے پھیلتا ہے، ان حقائق کا پرچار کر کے افواہوں کی روک تھام میں مدد کر سکتے ہیں۔

اکثر پوچھے گئے سوالات(FAQs) کے لیے، CDC.gov/Coronavirus/2019-ncov/faq.html ملاحظہ کریں۔

بیماری سے بچاؤ میں مدد کریں

کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنا چہرہ

آستین یا ٹشو سے ڈھانپ لیں

صابن اور پانی کے ساتھ 20 سیکنڈز کے لئے

اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئیں

بغیر دھوئے ہاتھوں سے

اپنے چہرے کو مت چھوئیں

اگر بیمار ہوں تو گھر پر رہیں

اور بیمار افراد سے قریبی میل جول سے گریز کریں۔

توجہ فرمائیں!

صحت سے متعلق انتباہ

اگر آپ کو:

بخار (100.4F/38C) ہے

کھانسی اور سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہے

تو اندر داخل ہونے کے بجائے فوری طور پر

____

پر کال کریں

____

ان اقدامات سے بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملتی ہے