URDU

ترجمہ شدہ صفحات کے لئے COVID-19 کا مواد– 10/12/21 کو نظر ثانی کیا گیا – اُردو

(COVID-19 Content for Translated pages – Revised 10/12/21 – English)

— خطرہ کا موجودہ مرحلہ (Current Risk Stage)
— COVID-19 کے بارے میں (About COVID-19)
— COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں (Get a COVID-19 Test)
— COVID-19 کی ویکسین حاصل کریں (Get a COVID-19 Vaccine)
— قواعد اور چہرے کے نقاب (Rules & Face Coverings)
— اضافی وسائل (Additional Resources)

آسٹن-ٹریوس کاؤنٹی مرحلہ 3 میں ہے (Austin – Travis County is in Stage 3)

ویکسین شدہ افراد کے لئے سفارشات میں مندرجہ ذیل امور شامل ہیں:

- مرحلہ 1:
  - احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے ہوئے اندرونی یا بیرونی اجتماعات میں شرکت کرنا، باہر کھانا یا خریداری کرنا۔
  - احتیاطی تدابیر کے ساتھ سفر کرنا۔
- مرحلہ 2: مرحلہ 1 والی سفارشات۔
- مرحلہ 3:
  - اندرونی اجتماعات میں احتیاطی تدابیر کے ساتھ اور بیرونی اجتماعات میں احتیاطی تدابیر کے بغیر شرکت کرنا۔
  - احتیاطی تدابیر کے ساتھ سفر کرنا۔
  - زیادہ خطرے والے افراد (وہ لوگ جو مکمل طور پر ویکسین شدہ ہیں لیکن بعض مخصوص پہلے سے موجود حالات کا شکار ہیں)، احتیاطی تدابیر گھر کے اندر کھانا کھائیں۔
  - احتیاطی تدابیر کے بغیر خریداری کرنا
- مرحلہ 4: احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے ہوئے اندرونی یا بیرونی اجتماعات میں شرکت کرسکتے ہیں، باہر کھا سکتے ہیں یا خریداری کرسکتے ہیں، اور سفر بھی کرسکتے ہیں۔
- مرحلہ 5:
  - زیادہ خطرے والے افراد (وہ لوگ جو مکمل طور پر ویکسین شدہ ہیں لیکن بعض مخصوص پہلے سے موجود حالات کا شکار ہیں)، کے لئے اندرونی اور بیرونی اجتماعات میں شرکت کی بالکل بھی سفارش نہیں کی جاتی ہے، خواہ احتیاطی تدابیر کے ساتھ یا بغیر، انہیں سفر کرنے سے منع کیا جاتا ہے سوائے اس کے کہ ضروری ہو، وہ احتیاطی تدابیر کے ساتھ باہر کھانا کھا سکتے ہیں، اور باہر یا ٹیک اوے یا کرب سائیڈ والی خریداری کر سکتے ہیں۔
  - کم خطرے والے افراد جو کہ مکمل طور پر ویکسین شدہ ہیں، اُن کے لئے اندرونی اور بیرونی اجتماعات، سفر، خریداری، اور باہر کھانا احتیاطی تدابیر کے ساتھ ہونا چاہئے۔ نوٹ فرمائیں کہ وہ مقامات جہاں ویکسین اور ماسک ضروری ہوتے ہیں وہاں خطرہ کم ہوتا ہے۔

جزوی طور پر یا غیر ویکسین شدہ افراد کے لئے اضافی حفاظتی اقدامات اپنانے کی شفارش کی جاتی ہے۔ مزید معلومات خطرے پر مبنی ہدایات کے پیج پر حاصل کریں۔

[سب سے اوپر]

COVID-19 کے بارے میں (About COVID-19)

COVID-19 ایک سانس کی بیماری ہے جو کہ ایک شخص سے دوسرے شخص میں پھیل رہی ہے۔ یہ وائرس بنیادی طور پر سانس کی بوندوں کے ذریعہ اُن لوگوں کے درمیان پھیلتا ہے جو ایک دوسرے سے قریبی رابطے میں ہوتے ہیں (تقریباً 6 فٹ کے اندر)۔

URDU

COVID-19 کی ہلکی علامات میں بخار، کھانسی، سر درد، ناک بہنا، بو/ذائقہ کا احساس کم ہونا، گلے کی سوزش اور/یا اسہال شامل ہیں۔ اگر آپ میں ہلکی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو آپ کو ٹیسٹنگ کروانی چاہئے۔ اگر آپ میں سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد، الجھن، ایسا بخار جس میں دواؤں سے کچھ نہو ہوتا ہو سمیت شدید علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو 1-1-9 پر فون کریں یا ایمرجنسی روم میں جائیں۔

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

[سب سے اوپر]

COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں (Get a COVID-19 Test)

ویکسینیشن کے اسٹیٹس یا سابقہ انفیکشن سے قطع نظر، جس میں بھی COVID-19 کی نشانیاں یا علامات ظاہر ہوتی ہیں اُسے ٹیسٹ ضرور کرانا چاہئے۔

اگر آپ COVID-19 کی علامات کا سامنا کر رہے ہیں تو، خود علیحدگی اختیار کریں اور مفت ٹیسٹ کے لئے رجسٹر کرنے کے لئے آن لائن تشخیص مکمل کریں۔ اگر آپ اسلئے ٹیسٹ کرواتے ہیں کیونکہ آپ میں علامات ہیں یا آپ ممکنہ طور پر وائرس کے رابطہ میں آئے تھے تو، آپ کو ٹیسٹ کے نتائج آنے تک دوسروں سے علیحدہ رہنا چاہئے اور اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کے مشورے پر عمل کرنا چاہئے۔ اگر آپ میں شدید علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو، 1-1-9 پر فون کریں۔

آسٹن پبلک ہیلتھ (APH) پورے آسٹن میں کئی COVID-19 ٹیسٹنگ سائٹس چلاتا ہے۔ آپ **پبلک ٹیسٹنگ انرولمنٹ فارم** کے ذریعے یا 1-1-3 یا 2000-974-512 پر فون کر کے ٹیسٹ کے لئے سائن اپ کرسکتے ہیں۔ 1-1-3 کے اوقات پیر سےجمعہ صبح 8 بجے سے شام 6 بجے اور ہفتہ صبح 9 بجے سے دوپہر1 بجے تک ہیں۔

آمد و رفت کے مسائل، بنیادی صحت کے مسائل سے دوچار افراد، اور ایسے افراد جو آسٹن ٹریوس کاؤنٹی علاقے میں نقل و حمل سے محروم ہیں، اُن کے لئے APH گھر پر ٹیسٹنگ کی سہولت بھی فراہم کرتی ہے۔ گھر پر ٹیسٹ کے لئے سائن اپ کرنے کے لئے، براہ کرم نرس ہاٹ لائن 512-972-5560 پر فون کریں، جہاں وہ آپ کی ایک تشخیص کریں گے اور پھر گھر پر ٹیسٹ کرانے کا وقت طے کریں گے۔ گھر پر ٹیسٹنگ پیر سے جمعہ صبح 8 بجے سے شام 4 بجے تک دستیاب ہے۔

آسٹن کے آس پاس کی نجی سائٹوں پر بھی ٹیسٹنگ دستیاب ہے، جس میں اسپتالوں، فارمیسیوں، اور فوری نگہداشت کے مراکز کے ذریعہ ٹیسٹنگ شامل ہے۔

آسٹین کے علاقے میں COVID-19 ٹیسٹنگ کے بارے میں مزید معلومات یہاں حاصل کریں۔

[سب سے اوپر]

COVID-19 کی ویکسین حاصل کریں (Get a COVID-19 Vaccine)

آسٹن پبلک ہیلتھ Moderna اور Pfizer ویکسینز مہیا کرتی ہے اور جملہ افراد اپائنٹمنٹ کا وقت طے کرسکتے ہیں یا کسی بھی APH سائٹ پر اپائنٹمنٹ کے بغیر والک-اپ کر سکتے ہیں ۔

براہ مہربانی نوٹ کریں کہ APH ان لوگوں کو ویکسین نہیں لگائے گی جو اس وقت بیمار ہیں یا جنہوں نے COVID-19 کے لئے مثبت آنے کے بعد اپنی 10 دنوں کی علیحدگی کی مدت مکمل نہیں کی ہے۔ اگر آپ COVID-19 سے صحت یاب ہوچکے ہیں، اور آپ اہل ہیں تو، آپ کو ویکسین ضرور لگوانی چاہئے۔ ویکسین سے ملنے والی قوت مدافعت اس قدرتی قوت مدافعت سے کہیں زیادہ دیر تک چل سکتی ہے جو آپ کو COVID-19 کے ہونے پر ملتی ہے۔

+12 سال کی عمر کے بچے Pfizer ویکسین لینے کے اہل ہیں۔ APH جنوب مشرقی لائبریری، لٹل والنٹ کریک برانچ لائبریری، ڈیلکو ایکٹیویٹی سینٹر، فلگرویل لائبریری، اور اولڈ سمز ایلیمنٹری پر Pfizer ویکسین فراہم کرتا ہے، نیز یہ ویکسین UT ہیلتھ آسٹن، ٹریوس کاؤنٹی ڈرائیو تھرُو، پاپ اپ کمیونٹی ایونٹس، اور دیگر مقامی کلینکس اور فارمیسیوں کے ذریعے بھی فراہم کی جاتی ہے۔

URDU

آسٹن پبلک ہیلتھ اپنے شاٹس فار ٹاٹس/ بِگ شاٹس کلینکس پر ایسے بچوں کو، صرف اپائنٹمنٹس کے ذریعے، حفاظتی ٹیکے، COVID-19 کی ویکسینز اور فلو کے ٹیکے آفر کرتا ہے جو غیر بیمہ شدہ ہیں یا Medicaid کے وصول کنندگان میں شامل ہیں۔ اپائنٹمنٹ بُک کرنے کے طریقے کے ساتھ ساتھ دیگر تفصیلات جاننے کے لیے آسٹن پبلک ہیلتھ امیونائزیشنز کا صفحہ ملاحظہ کریں۔

آپ کے علاقے میں COVID-19 ویکسین کی فراہمی کے ساتھ مزید فراہم کنندگان کی تلاش کرنے کے لئے Vaccines.gov ویب سائٹ مدد کرسکتی ہے۔ آپ اپنا زِپ کوڈ 438829 پر میسیج کے ذریعہ بھی بھیج سکتے ہیں (ہسپانوی کے لئے 822862) یہ دیکھنے کے لئے کہ آپ کے محلے میں ویکسینیشن کی قریب ترین سائٹیں کہاں واقع ہیں۔

دوسری خوراکیں (Second Doses)

اگر آپ کو اپنی Moderna یا Pfizer کی پہلی خوراک APH کے ذریعہ موصول ہوئی ہے، اور آپ کو 28 دن یا اس سے زیادہ کا عرصہ ہو چکا ہے، تو آپ آن لائن اپنی دوسری خوراک کے لئے اپائنٹمنٹ کا وقت طے کر سکتے ہیں۔ آپ قریب ترین والک-اپ کے محلِ وقوع اور اوقات جاننے کے لئے آن لائن austintexas.gov/covid19-vaccines پر بھی چیک کر سکتے ہیں، یا 3-1-1 یا 2000-974-512پر فون کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی ملاقات سے محروم رہ جاتے ہیں تو، آپ ہماری کسی بھی ویکسین سائٹ پر 28 دنوں کے بعد بھی والک-اپ کرسکتے ہیں۔ والک-اپ کے محلِ وقوع اور اوقات کے لئے 3-1-1 or 512-974-2000 پر فون کریں۔ براہ کرم اپنا CDC ویکسینیشن کارڈ ساتھ لے کر آئیں۔

تیسری خوراکیں (Third Doses)

APH بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز کی اہلیت کی ہدایات پر عمل پیرا ہے اور اپنے ویکسینیشن کے **مقامات** پر درمیانے درجے سے شدید درجے کے کمزور مدافعتی نظام والے افراد کو ویکسین کی تیسری خوراک فراہم کر رہا ہے۔

بہت سی فارمیسیز اور کلینکس بھی تیسری خوراک فراہم کر رہے ہیں۔ اپنے قریب ترین والی جگہ تلاش کرنے کے لئے vaccines.gov ملاحظہ کریں۔

حالانکہ APH کا آن لائن پورٹل تیسری خوراک کی ضرورت والے تمام افراد کو اپائنٹمنٹ کا موقع دے گا، لیکن اگر آپ ویکسینیشن سائٹ پر پہنچتے وقت اہلیت کے معیار پر پورا نہیں اترتے تو آپ کو واپس بھیج دیا جائے گا۔

جو لوگ فی الحال ایم mRNA ویکسین (Pfizer-BioNTech COVID-19 ویکسین یا Moderna COVID-19 ویکسین) کی تیسری خوراک حاصل کرنے کے اہل ہیں ان کے لیے ضروری ہے کہ جب انہوں دوسری خوراک حاصل کی تھی تب سے کم از کم 28 دن گزر چکے ہوں اور وہ ذیل کے کم از کم ایک معیار پر پورا اتریں:

- ٹیومرز یا خون کے کینسر کے لیے کینسر کا فعال علاج حاصل کرنے والے ہوں
- آرگن ٹرانسپلانٹ حاصل کیا ہو اور مدافعتی نظام کو دبانے کے لیے دوائی لے رہے ہوں
- پچھلے 2 سالوں میں سٹیم سیل ٹرانسپلانٹ حاصل کیا ہو یا مدافعتی نظام کو دبانے کے لیے دوائی لے رہے ہوں
- اعتدال میں یا شدید پرائمری مدافعتی کمی کا سنڈروم ہو (جیسے DiGeorge سنڈروم ، Wiskott-Aldrich سنڈروم)
- ایڈوانس یا ایسا HIV انفیکشن جس علاج نہ کیا گیا ہو
- اعلی خوراک والے کورٹیکوسٹیرائڈز یا دیگر ادویات کے ساتھ فعال علاج میں ہوں جو آپ کے مدافعتی ردعمل کو دبا سکتی ہیں

CDC کے مطابق ، درمیانے درجے سے شدید درجے کے کمزور مدافعتی نظام والے افراد، جن کی تعداد امریکہ کی بالغ آبادی کا تقریبا 3% ہے، کو سنگین ، طویل بیماری کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور وہ اضافی خوراک سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ انہیں COVID-19 کے خلاف کافی تحفظ حاصل ہو۔

اپنے پیاروں اور کمیونٹی کے ساتھ کمزور مدافعتی نظام کی اس اہل آبادی کی حفاظت کے لیے ، APH تمام غیر ویکسین شدہ افراد سے درخواست کر رہا ہے کہ وہ ٹیکہ لگوا لیں۔

اگر آپ کو تیسری خوراک کے لیے اپنی اہلیت کے بارے میں سوالات ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

بوسٹرز (Boosters)

بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مرکز (CDC) نے کچھ گروپوں کو مکمل Pfizer ویکسین یشن کے کم از کم 6 ماہ بعد فائزر COVID-19 ویکسین کا بوسٹر ٹیکہ لگوانے کی اجازت دی ہے اور سفارش کی ہے۔ اہلیت محدود ہے

- وہ لوگ جو 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہوں،
- وہ افراد جو شدید COVID-19 علامات کے زیادہ خطرے میں ہوں، اور
- وہ لوگ جن کی عمر کم از کم 18 سال ہے اور وہ زیادہ خطرے والے پیشہ ورانہ انکشاف کے شعبوں میں کام کرتے ہیں—اس میں فرنٹ لائن ضروری کارکن اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکن شامل ہیں:
  - فرسٹ رسپانڈر (صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکن ، آگ بجھانے والا عملہ، پولیس ، اجتماعی نگہداشت کا عملہ)،
  - تعلیمی عملہ (اساتذہ ، معاون عملہ ، ڈے کیئر ورکرز) ،
  - خوراک اور زراعت کے کارکن ،
  - مینوفیکچرنگ ورکرز ،
  - کریکشن ورکرز ،
  - امریکی پوسٹل سروس کے کارکنان،
  - پبلک ٹرانزٹ ورکرز ، اور
  - کریانہ سٹور کے کارکن

اگر کوئی فرد بوسٹر ٹیکے کی درخواست کرتا ہے تو اسے اپ ڈیٹ کرنے کے لیے اپنا CDC COVID-19 ویکسینیشن ریکارڈ کارڈ لانا ہوگا۔ اس وقت، ویکسینیشن کے برانڈ کے اختلاط کی سفارش نہیں کی جاتی ہے، مطلب یہ ہے کہ بوسٹر ٹیکے کی صرف ان لوگوں کو اجازت ہے جنہوں نے فائزر ویکسین حاصل کی ہے اور اہلیت کے معیار پر پورا اترتے ہیں۔

COVID-19 ویکسینیشن ان لوگوں کے تحفظ میں لگاتار انتہائی موثر ثابت ہورہی ہے جنہوں نے Moderna اور Pfizer کی مکمل ویکسینیشن کروا لی ہے، ساتھ ساتھ ان کے لیے بھی جنہوں نے Johnson and Johnson کی واحد خوراک لی ہے۔ وہ افراد جنہیں کمزور مدافعتی نظام والا سمجھا جاتا ہے وہ ویکسین کی **تیسری خوراک** کے اہل ہیں۔

بوسٹر بمقابلہ تیسری خوراک (Booster Vs. Third Dose)

"بوسٹر" اور "تیسری خوراک" میں فرق ہے۔ ***تیسری خوراکیں*** کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں کے لیے ہیں، اور جنہوں نے Moderna یا Pfizer ویکسین لگوائی ہے وہ اپنی دوسری خوراک کے 28 دن بعد اپنی تیسری خوراک لگوا سکتے ہیں۔ ***بوسٹرز*** صرف ان لوگوں کے لیے دستیاب ہیں جنہوں نے Pfizer ویکسین حاصل کی ہے، اور اس کے معیارات CDC کی ویب سائٹپر درج ہیں۔

COVID-19 ویکسینوں کے بارے میں مزید معلومات یہاں حاصل کریں (Learn more about COVID-19 vaccines here)۔

سائٹ پر دستیابی اور زبان تک رسائی (Accessibility and Language Access at Sites)

شہر آسٹن معذور امریکی باشندوں کے ایکٹ اور شہری حقوق ایکٹ کے عنوان VI کی تعمیل کے لئے پرعزم ہے۔ درخواست کرنے پر مناسب ترامیم اور مساوی رسائی فراہم کی جائے گی۔ اگر آپ نقل و حمل، انٹرنیٹ، ای میل، یا کمپیوٹرز میں کسی دشواری کی وجہ سے کسی مقام تک نہیں پہنچ سکتے ہیں تو **براہ کرم 5560-972-512 پر فون کریں**۔ زبانی ترجمانی کی خدمات ہر ضرورت مند فرد کو بلا معاوضہ فراہم کی جائیں گی۔ جب آپ سائٹ پر پہنچ جائیں تو، براہ کرم کسی نمائند کو اپنی ضروریات بتا دیں۔

قواعد اور چہرے کے نقاب (Rules & Face Coverings)

GA-38 کے بعد سے—جو کہ سرکاری اداروں اور عوامی صحت کے حکّام کی جانب سے چہرے کے نقاب کو لازمی قرار دئے جانے کی مناہی کرتا ہے — اور تازہ ترین CDC کی ہدایات کے بعد سے، 18 مئی کو جاری ہونے والے ہیلتھ اتھارٹی کے قواعد کو لازمی تقاجوں کی بجائے سفارشات میں تبدیل کر دیا گیا ہے۔

ملاحظہ کریں افراد کے لئے خطرے پر مبنی ہدایات پر مبنی سفارشات۔

ملاحظہ کریں ہیلتھ اتھارٹی کی سفارشات پر مبنی کاروباروں کے لئے سفارشات۔

[سب سے اوپر]

اضافی وسائل

- بنیادی ضرورتوں میں مدد
- مفت ذاتی حفاظتی سازوسامان (PPE)
- سابق فوجیوں کے لئے وسائل
- والدین کے لئے بچوں کی دیکھ بھال کے وسائل
- خاندانوں اور اسکول کے قائدین کے لئے تعلیم کے وسائل
- دماغی صحت کی خدمات
- عمر رسیدہ افراد کی خدمات کی کونسل کی جانب سے بزرگوں اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے مدد
- کاروباروں اور صنعتوں کے لئے معلومات