

# COVID-19 کے دوران تعطیلات

COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم سے کم کرنے کے لئے اور یہ یقینی بنانے کے لئے کہ تمام لوگ محفوظ اور صحتمند چھٹی کا موسم منائیں، آسٹن پبلک ہیلتھ اجتماعات کے لئے خطرے کی رہنمائی فراہم کر رہا ہے۔

## زیادہ خطرے والی سرگرمیاں

- روایتی کیرولنگ یا گھر گھر جانے والی سرگرمیوں میں حصہ لینا
- بھیڑ بھاڑ والے، اندرونی اجتماعات میں شرکت کرنا
- کسی دوسرے گھر کے افراد کے ساتھ پرالی کی سیر پر جانا
- اجتماعات اور تقریبات کے لئے اپنی کمیونٹی سے باہر کا سفر کرنا

## کم خطرے والی سرگرمیاں

- اپنے گھر والوں کے ساتھ جشن منانا
- اپنی رہائشی جگہ کو سجانا
- دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ ورجوئل اجتماع کی میزبانی کرنا
- روایتی پکوان تیار کرنا اور انہیں بلا رابطہ طور پر تقسیم کرنا
- چھٹیوں کے موضوع والی فلمیں یا شو دیکھنا

COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کرنے کے لئے ہماری تجویز ہے کہ تمام زیادہ خطرے والی سرگرمیوں سے پرہیز کریں اور تمام درمیانی خطرے والی سرگرمیوں میں محتاط رہیں۔

## درمیانی خطرے والی سرگرمیاں

- مندرجہ ذیل سرگرمیوں میں ماسک پہننا اور جسمانی دوری بنائے رکھنا شامل ہونا چاہئے:
- کسی مقامی خاندان اور دوستوں کے ساتھ باہر ایک چھوٹی سی دعوت کی میزبانی کرنا
- کسی بیرونی اجتماع میں شرکت کرنا
- ایسے باغات اور درختوں کا فارم میں جانا جہاں چیزوں کو چھونے سے پہلے ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کیا جا رہا ہو
- باہر پریڈ یا فلم کی رات منعقد کرنا



# COVID-19 کے دوران تعطیلات

اس بار چھٹیوں کے موسم میں ورچوئل طور پر یا اپنے گھر کے ممبران کے ساتھ جشن منانا ہی سب سے بہترین آپشن ہے، لیکن اگر آپ پھر بھی روایتی طور پر اجتماع کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو ایسا محفوظ طریق سے کرنے کے لئے آسٹن پبلک ہیلتھ ہدایت پر عمل کریں۔

## ذاتی طور پر تقریبات میں شرکت نہ کریں اگر:

- آپ شاید پچھلے 14 دنوں میں COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کے رابطے میں آئے ہوں
- آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں
- آپ ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں
- یا آپ کے گھر کے کسی فرد کو COVID-19 کی وجہ سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے

## حفاظتی اقدامات:

- بیرونی سرگرمیاں اندرونی سرگرمیوں سے کہیں زیادہ محفوظ ہیں - بھیڑ والی، کم ہوادار اور مکمل طور پر بند اندورنی جگہوں سے پرہیز کریں
  - خود کو اور دوسروں کو صحت مند رکھنے میں مدد کے لئے سامان اپنے ہمراہ لائیں (جیسے اضافی ماسک اور ہینڈ سینیٹائزر)
  - اجتماع سے پہلے 14 دنوں کے لئے دوسرے گھرانوں سے تعلق رکھنے والے افراد سے رابطے کرنے سے گریز کرنے پر غور کریں
  - قریبی رابطے کو فروغ دینے والی حرکات کو کم سے کم کریں (یعنی گلے ملنے اور مصافحہ کرنا)
  - جن لوگوں کے ساتھ آپ نہیں رہتے ان کے آس پاس جسمانی دوری بنائے رکھیں اور ماسک پہنیں
  - گانے، نعرے لگانے یا چیخنے چلانے سے پرہیز کریں، خاص طور پر جب آپ نے ماسک نہ پہنا ہو یا جسمانی دوری نہ کی ہو
  - اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں اور ہر استعمال کے درمیان مشترکہ اشیاء کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں
- اجتماعات دیگر متعدی امراض کے پھیلاؤ کا موجب بن سکتے ہیں۔ کسی بھی اجتماع سے قبل، اپنی اور اپنے اہل خانہ کی صحت کی حفاظت کے لئے فلو کا ٹیکہ لگوائیں۔

