ترمیم کردہ جنوری 2023

[کووڈ-19 کے متعلق](#)
[ٹریوس کاؤنٹی کووڈ-19 کمیونٹی لیول](#)
[کووڈ-19 ویکسین لگوائیں](#)
[کووڈ-19 ٹیسٹنگ](#)
[اگر آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آئے](#)
[اگر آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا ہو](#)

کووڈ-19 کے متعلق

کووڈ-19 ایک تنفسی مرض ہے جو ایک شخص سے دوسرے میں پھیلتا ہے، مرکزی طور پر ان لوگوں کے تنفسی ذرات کے ذریعے جو ایک دوسرے سے قریبی رابطے میں آتے ہیں۔

کووڈ-19 کی ہلکی علامات میں بخار، کھانسی، سر درد، ناک بہنا، بو/ذائقہ نہ آنا، گلے میں درد اور/یا دست شامل ہیں۔ اگر آپ میں ہلکی علامات موجود ہیں تو آپ کو **ٹیسٹ کروانا** چاہیے۔ اگر آپ میں شدید علامات موجود ہیں، بشمول سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد، تذبذب یا بخار جو دوا سے ٹھیک نہ ہو، تو 9-1-1 کو کال کریں یا ایمرجنسی روم میں جائیں۔

یہاں کووڈ-19 کے متعلق مزید جانیں۔

[اوپر]

ٹریوس کاؤنٹی کووڈ-19 کمیونٹی لیول

مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (CDC) کے معیار کے مطابق فی الحال ٹریوس کاؤنٹی میں کووڈ-19 کا کمیونٹی لیول ***نیچے*** ہے۔

جو افراد کووڈ-19 کی تمام ویکسینز لگوا چکے ہیں (انگریزی میں)**، ان کے لئے تجاویز:**

- کم
  - **بلا احتیاط** میل جول، کھانا پینا اور خریداری کرنا جاری رکھیں۔
- معتدل
  - **بلا احتیاط** میل جول، کھانا پینا اور خریداری کرنا جاری رکھیں۔ جب سماجی فاصلہ نہ رکھ سکیں تو ماسک پہنیں۔
- زیادہ
  - **احتیاطی تدابیر کرتے ہوئے** میل جول، کھانا پینا اور خریداری کرنا جاری رکھیں۔

جو افراد خطرے میں مبتلا ہیں **(انگریزی میں)، ان کے لئے تجاویز:**

- کم
  - **بلا احتیاط** میل جول، کھانا پینا اور خریداری کرنا جاری رکھیں۔
- معتدل
  - **احتیاطی تدابیر کرتے ہوئے** میل جول، کھانا پینا اور خریداری کرنا جاری رکھیں۔
- زیادہ
  - **احتیاطی تدابیر کرتے ہوئے** میل جول، کھانا پینا اور خریداری کرنا جاری رکھیں۔

تمام درجات پر آسٹن پبلک ہیلتھ (APH) کی جانب سے اچھی فٹنگ والا ماسک پہننے اور سماجی فاصلہ اختیار کرنے کی تاکید کی جاتی ہے کیونکہ یہ کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں تحفظ کی اضافی تہوں کا کام کرتے ہیں۔ کم درجات پر بھی لوگ ذاتی

ترجیح کی بنیاد پر ماسک پہن سکتے ہیں جو ان کے خطرے کی سطح پر مبنی ہو گا۔ جن افراد میں علامات ظاہر ہوں، ان کے ٹیسٹ مثبت ہوں یا کووڈ-19 میں مبتلا شخص کے رابطہ میں ہوں، انہیں ماسک پہننا چاہیے۔

[اوپر]

کووڈ-19 ویکسین لگوائیں

6 ماہ اور اس سے زائد عمر کے تمام افراد مفت کووڈ-19 ویکسین کے لئے اہل ہیں۔ بوسٹر خوراک زیادہ تر عمر کے گروپوں کے لیے تجویز کی جاتی ہے۔

آسٹن پبلک ہیلتھ پوری کمیونٹی میں پاپ اپ کلینکس اور شاٹس فار ٹاٹس/بگ شاٹس مقامات پر ویکسینزلگاتی ہے--اپائنٹمنٹ لینے کے لیے 512-972-5520 پر کال کریں۔ فی الحال APH تمام اجازت یافتہ کووڈ-19 ویکسینز لگاتی ہے جن میں درج ذیل شامل ہیں:

- **Pfizer**: 6 ماہ اور زائد عمر کے تمام افراد۔
- **Moderna**: 6 ماہ اور زائد عمر کے تمام افراد۔
- **Novavax**: 12 سال اور زائد عمر کے تمام افراد۔
- **Johnson & Johnson**: 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد مخصوص محدود حالات میں*۔

***نوٹ: APH اب J&J's کی** کووڈ-19 **ویکسین نہیں رکھتا ہے۔ جن لوگوں نے اسے لگایا ہے ان کو ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ mRNA بوسٹر ویکسین لگائیں۔**

موبائل ویکسینیشن پروگرام (MVP) کمیونٹی میں شناخت شدہ مقامات میں مخصوص گروہوں کے لئے کووڈ-19 ویکسینیشنز پیش کرتا ہے۔ اگر آپ اپنے ادارے کے پاپ اپ کلینک پر وقت لینے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو براہ مہربانی یہ آسٹن پبلک ہیلتھ موبائل ویکسینیشن رپورٹ فارم مکمل کریں۔

-

اپنے نزدیک ویکسین فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لئے Vaccines.gov (ہسپانوی زبان کے لئے Vacunas.gov) ملاحظہ کریں۔

اپنی کووڈ-19 ویکسینز *مکمل* کروائیں
آپ کی کووڈ-19 ویکسینز تب **مکمل** ہوتی ہیں جب آپ کو پرائمری سیریز کی تمام خوراکیں اور اہل ہونے پر تمام مجوزہ بوسٹر لگوا لیتے ہیں۔ ویکسین کی تجاویز آپ کی عمر، آپ کو پہلے دی گئی ویکسین اور آخری خوراک کے بعد گزرے وقت کی بنیاد پر مختلف ہوتی ہیں۔ اس بات کا تعین کرنے کے لیے CDC کا آن لائن ٹول استعمال کریں کہ آیا آپ اپنی COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں اپ ٹو ڈیٹ ہیں، بشمول اپ ڈیٹ شدہ (bivalent) بوسٹرز۔

[اوپر]

کووڈ-19 ٹیسٹنگ

اگر آپ **کووڈ-19 کی علامات** محسوس کر رہے ہیں تو آپ کو ویکسینیشن کی حالت سے قطع نظر ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ اگر آپ علامات محسوس کر رہے ہیں یا ممکنہ طور پر وائرس سے سامنا ہوا تھا تو آپ کو چاہیے کہ اچھی فٹنگ والا ماسک پہنیں اور ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ کی علامات شدید ہوں تو .9-1-1 کو کال کریں۔

مفت میل آرڈر COVID-19 ٹیسٹ کٹس کا ایک اور راونڈ اس موسم سرما میں covid.gov/tests (covid.gov/es/tests in Spanish, covid.gov/zh/tests in Simplified Chinese) **کے ذریعے دستیاب ہے جب تک سپلائی جاری رہتی ہے۔ ہر امریکی گھرانہ 4 مفت گھر پر ٹیسٹ آرڈر کرنے کا اہل ہے۔**
مفت ریپڈ اینٹیجن ٹیسٹ کٹس APH نیبر ہڈ سینٹرز پر دستیاب ہیں، جب تک سپلائی جاری رہتی ہے۔

محکمہ صحت اور انسانی خدمات آپ کو قریبی کمیونٹی بیسڈ ٹیسٹ کے اختیارات دریافت کرنے میں مدد کرنے کے لیے ایک پورٹل برقرار رکھتا ہے۔
مفت ٹسٹنگ کے وسائل کے بارے میں مزید معلومات COVID.gov/tests پر یا 1-800-232-0233 (-TTY 1-888-720 7489) پر کال کر کے حاصل کریں۔

[اوپر]

اگر آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا ہو

اپنی ویکسینیشن کی حالت یا ماضی میں انفیکشن ہونے سے قطع نظر درج ذیل اقدامات کریں:

- جیسے ہی آپ کو معلوم ہو کہ آپ کا سامنا ہوا تھا، ماسک (انگریزی میں) پہنیں
- دن 0 وہ دن ہے جب آپ کا کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے آخری مرتبہ سامنا ہوا تھا
- علامات ظاہر ہونے کے بعد کا **پہلا پورا دن، دن 1 ہے**
- پورے 10 دن تک احتیاطی تدابیر جاری رکھیں۔ سامنا ہونے کے 10 دن بعد بھی آپ کو کووڈ-19 ہو سکتا ہے۔
  - احتیاطی تدابیر میں شامل ہیں:
    - **اپنے گھر میں یا اندرون عمارت عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد ہر وقت اچھے معیار کا ماسک (انگریزی میں) یا آلۂ تنفس (مثلاً N95) پہنیں۔**
    - ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں آپ ماسک نہ پہن سکیں، بشمول سفر اور عوامی ذرائع نقل و حمل کے مقامات۔
    - **اگر آپ ایسے لوگوں کے نزدیک ہوں گے جن کے کووڈ-19 سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہے (انگریزی میں) تو اضافی احتیاطی تدابیر (انگریزی میں) کریں۔**
- آخری مرتبہ سامنا ہونے کے کم از کم پورے 5 دن بعد **ٹیسٹ کروائیں،** خواہ آپ میں علامات ظاہر نہ ہوں۔
- **اگر آپ کا ٹیسٹ** منفی آئے:
  - **دن 10 تک احتیاطی تدابیر جاری رکھیں**
  - گھر پر اور اندرون عمارت عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد اچھے معیار کا ماسک پہنیں
  - **سامنا ہونے کے 10 دن بعد بھی آپ کو کووڈ-19 ہو سکتا ہے۔**
- **اگر آپ کا ٹیسٹ** مثبت آئے:
  - فوراً علیحدگی اختیار کریں (انگریزی میں)

[اوپر]

اگر آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آئے

کووڈ-19 ہونے کی صورت میں آپ کو ویکسینیشن کی حالت سے قطع نظر **دوسروں سے علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔ اگر آپ بیمار ہیں یا کووڈ-19 ہونے کا شبہ ہے لیکن ابھی تک** ٹیسٹ کے نتائج نہیں آئے، تو بھی آپ کو علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔

اگر آپ میں علامات (انگریزی میں) موجود نہیں:

- **دن 0 وہ دن ہے جب آپ نے ٹیسٹ کروایا تھا** (وہ دن نہیں جب آپ کے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آیا تھا)
- ٹیسٹ کروانے کے بعد کا **پہلا پورا دن، دن 1 ہے**
- اگر دن 5 کے بعد بھی آپ میں علامات ظاہر نہ ہوں تو آپ علیحدگی ختم کر سکتے ہیں۔
- اگر ٹیسٹ کروانے کے بعد 10 دن کے اندر اندر آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو **علامات ظاہر ہونے کے دن کو دن 0 رکھتے ہوئے دوبارہ گنتی شروع ہو گی۔**

اگر آپ میں علامات (انگریزی میں) موجود ہیں:

- آپ کا ٹیسٹ مثبت آنے کی تاریخ سے قطع نظر، علیحدگی کا دن 0 علامات ظاہر ہونے کا دن ہو گا۔
- علامات شروع ہونے کے دن کے بعد کا پہلا پورا دن، دن 1 ہے۔
- درج ذیل صورتوں میں آپ دن 5 کے بعد علیحدگی ختم کر سکتے ہیں:
  - (بخار کم کرنے کی ادویات کے استعمال کے بغیر) 24 گھنٹے تک کوئی بخار نہ ہو

- آپ کی علامات میں بہتری آئی ہو

- اگر آپ کو ابھی تک بخار ہو یا دیگر علامات میں بہتری نہ آئی تو ان میں بہتری آنے تک علیحدگی جاری رکھیں۔
- اگر آپ کووڈ-19 کے باعث معتدل بیمار (سانس کی تنگی یا سانس لینے میں دشواری) یا شدید بیمار (ہسپتال میں داخل) ہوئے تھے یا آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے تو آپ کو دن 10 تک علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ شدید بیمار ہوئے تھے یا آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے تو علیحدگی ختم کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ شاید آپ کے پاس وائرل ٹیسٹ کے بغیر علیحدگی ختم کرنے کا اختیار موجود نہ ہو۔
- اگر آپ کو ٹھیک سے معلوم نہیں کہ آپ کی علامات معتدل یا شدید تھیں یا اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے تو مزید رہنمائی کے لئے کسی طبی معالج سے بات کریں۔

اگر آپ کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آئے تو کم از کم 5 دن تک گھر پر رہیں اور گھر کے دیگر افراد سے اپنا علیحدگی اختیار کریں۔ پہلے 5 دنوں کے دوران آپ کے مرض پھیلانے کا امکان سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

- اگر گھر پر اور عوامی مقامات پر دوسروں کے گرد رہنا ضروری ہو تو **اچھے معیار کا ماسک** (انگریزی میں) پہنیں۔
- ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں آپ ماسک نہ پہن سکیں۔ سفری رہنمائی کے لئے CDC کا سفر کا ویب صفحہ (انگریزی میں) دیکھیں۔
- سفر نہ کریں (انگریزی میں)۔
- ہر ممکن حد تک گھر پر اور دوسروں سے دور رہیں۔
- اگر ممکن ہو تو علیحدہ باتھ روم استعمال کریں۔
- اگر ممکن ہو تو گھر میں ہوا کا بہاؤ بہتر بنانے (انگریزی میں) کے اقدامات کریں۔
- ذاتی گھریلو چیزیں جیسے کپ، تولیے یا برتنوں کا اشتراک نہ کریں۔
- اپنی علامات (انگریزی میں) کی نگرانی کریں۔ اگر آپ کوئی ہنگامی انتباہی علامت (انگریزی میں (جیسا کہ سانس لینے میں مشکل) ظاہر کریں تو فوراً ہنگامی طبی امداد حاصل کریں۔