

COVID-19: کمیونٹی قائدین کے لیے بات کرنے کے ضروری نکات

آپ کی کمیونٹیوں میں COVID-19 کے متعلق اہم معلومات پھیلانے کے لیے فلاڈیلفیا محکمہ عوامی صحت (Department of Public Health) کی مدد کرنے پر آپ کا شکریہ۔ براہ کرم ان پیغامات کو اپنے الفاظ میں بڑے پیمانے پر پھیلائیں - بات چیت میں، میڈیا کو دینے والے انٹرویوز میں، تحریری یا ریکارڈ شدہ مراسلات میں۔

ہر پیغام کے لیے بات کرنے کے ضروری نکات درج ذیل ہیں۔ ان کی منظوری 4/9/20 کو دی گئی۔ کیونکہ صورتحال تبدیل ہوتی رہتی ہے، اس لیے براہ کرم تازہ ترین معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ (www.phila.gov/covid) ملاحظہ کرتے رہیں۔

سوالات پوچھنے یا اپنی کمیونٹی کو COVID-19 کے دوران مشغول رکھنے میں مدد کی درخواست کرنے کے لیے Mica Root سے mica.root@phila.gov یا 267-349-4241 پر رابطہ قائم کریں۔

1

فاصلہ رکھیں

خود صحتمند رہنے اور دوسروں کو صحتمند رکھنے کا بہترین طریقہ باہمی فاصلہ برقرار رکھنا ہے۔

2

اپنے ہاتھ دھوئیں!

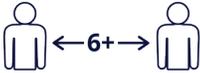
اپنے ہاتھ دھوئیں! حفظان صحت کی اچھی عادات اب پہلے سے زیادہ اہمیت اختیار کر گئی ہیں۔

3

قابل اعتماد ذرائع استعمال کریں

صورتحال بہت جلدی تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہم سب کو معتبر ذرائع سے حاصل ہونے والی تازہ ترین معلومات کی ضرورت ہے۔

تمام ضروری کارکنوں کا شکریہ۔ کام پر محفوظ رہنے کے لئے:



PHILLY 311

- اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں۔
- ایسی سطحوں کو صاف کریں جنہیں بہت سے لوگ چھوتے ہیں۔
- جہاں تک ممکن ہو، دوسرے لوگوں سے چھ فٹ دور رہیں۔
- اس کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے کام کی رفتار سست پڑ جائے۔ موجودہ صورتحال میں یہ ٹھیک ہی ہو گا۔
- چھ فٹ فاصلہ برقرار رکھنے کے سائن بورڈ مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح فیتہ، مخروط اور دیگر مادی یاد دہانیاں بھی۔
- اگر آپ کے کام میں دوسروں کے ساتھ ملنا جلنا شامل ہے، تو ان کو محفوظ رکھنے کے لیے کپڑے کا ماسک پہنیں اور انہیں کہیں کہ وہ بھی آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے ماسک پہنیں۔ (اگر جائے کار پر آپ کو ماسک یا چہرہ ڈھانپنے کی کوئی چیزیں فراہم نہیں کی جاتیں، تو آپ کپڑے اور ربڑ بینڈ کی مدد سے اپنے لیے خود بھی بنا سکتے ہیں۔) اپنا ماسک اتارتے ہوئے اپنے چہرے پر ہاتھ مت لگائیں، اور بعد میں اپنے ہاتھ دھو لیں۔ کپڑے کا ماسک روزانہ دھوئیں۔
- دستانے پہننا بھی ٹھیک ہے، لیکن ہاتھ دھونا زیادہ اہم ہے۔
- جب آپ کام سے واپس آئیں، تو ہاتھ دھوئیں۔ اگر آپ کے کام میں دوسروں کے ساتھ جسمانی ربط ہوتا ہے، تو واپسی پر اپنے گھر کے افراد سے جسمانی ربط سے قبل اپنے کام کے کپڑے تبدیل کرنے اور نہانے کے بارے میں سوچیں۔
- اگر آپ کے بچے کو نگہداشت کی ضرورت ہے، تو کوشش کریں کہ:
- بچے کو روزانہ ایک ہی شخص کی نگہداشت میں چھوڑا جائے۔
- ادھیڑ عمر (60+) لوگوں یا بیماریوں (جیسے پھیپھڑوں یا دل کی بیماری، ذیابیطس، سرطان) کے شکار لوگوں کے پاس چھوڑنے سے پرہیز کیا جائے۔
- بیمار بچے کو نگہداشت کے لیے مت بھیجا جائے۔ اپنی جائے کار پر بتایا جائے کہ آپ کو بیمار بچے کی دیکھ بھال کے لیے گھر پر رہنے کی ضرورت ہے۔ آجران پر لازم ہے کہ وہ تنخواہ کے ساتھ بیماری کی چھٹی دیں۔
- اگر آپ کا آجر کارکنان کے تحفظ کے لیے ضروری اقدامات نہیں اٹھا رہا، تو 311 پر کال کریں۔

PHILA.GOV/COVID

د شالید معلومات او د خبرو ټکی



فاصله رکھیں



کیوں:

- کورونا وائرس شہر کے ہر علاقے میں موجود ہے۔
- کورونا وائرس کے شکار افراد میں شاید علامات بھی نہ موجود ہوں۔ ہم میں سے کوئی بھی اس کا شکار ہو سکتا ہے اور ایک دوسرے کے قریب آنے کی صورت میں اسے دوسروں میں پھیلا سکتا ہے۔
- انفیکشن کے شکار افراد جب چھینکتے ہیں، کھانستے ہیں یا حتیٰ کہ بات بھی کرتے ہیں، تو وائرس ننھے قطروں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ ننھے قطرے چھ فٹ دور تک پہنچ سکتے ہیں، نیز وہ دروازوں اور زیادہ چھٹی جانے والی سطحوں پر چپک جاتے ہیں۔
- باہمی فاصلہ برقرار رکھنا ("سماجی دوری" یا "جسمانی دوری") کیسا لگتا ہے:
- دوسرے لوگوں، بشمول ایسے اہل خانہ جو آپ کے ساتھ رہائش پذیر نہیں ہیں، کے ساتھ بامشافہ میل جول کو محدود کر دیں۔
- جتنا زیادہ ممکن ہو، گھر پر ہی رہیں۔ گھر سے باہر صرف ضروری اسباب، جیسے جانے کار کو جانے، گراسری لانے، طبی نگہداشت کے حصول یا ورزش کرنے کی خاطر ہی نکلیں۔
- جب آپ کو باہر نکلنا ہو، تو کپڑے کا ماسک پہنیں اور دوسروں سے کم از کم چھ فٹ کے فاصلے پر رہیں۔ اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں۔
- اپنے پیاروں سے رابطے میں رہنا اب پہلے سے زیادہ اہمیت اختیار کر چکا ہے، لیکن یہ فون پر یا بذریعہ انٹرنیٹ ہونا چاہیے، بامشافہ نہیں۔
- ہر کوئی اپنے اور دوسروں کے درمیان فاصلہ برقرار نہیں رکھ معاشرے جو معاشی استحصال اور نظامی نسل پرستی کا شکار ہیں ان میں کورونا وائرس پکڑنے کا زیادہ خطرہ ہے ، اور اس سے بہت بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ بہت سے لوگ پہلے ہی دیگر وبائی امراض کا مقابلہ کر رہے ہیں: تشدد ، لت ، دائمی بیماری۔ سکتا۔ لمبی مدت میں، ہمیں اپنے معاشرے سے ایسی ناانصافیاں ختم کرنا ہوں گی جو اس کی وجہ بنتی ہیں۔ 1 فی الحال، ہم سب کو اپنے گھرانے سے باہر کے لوگوں سے قریبی ربط کرنے کے لیے وہ سب کچھ کرنے کی ضرورت ہے جو ہم کر سکتے ہیں۔



اپنے ہاتھ دھوئیں



- اگر آپ بیمار ہیں، تو گھر پر ہی رہیں۔
- اپنے ہاتھ بار بار صابن اور گرم پانی کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیں۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنا چہرہ مت چھوئیں۔
- کھانسی یا چھینک کو ٹشو یا اپنی آستین سے ڈھانپیں۔ اگر آپ نے اپنے ہاتھ پر کھانسا یا چھینکا ہے، تو ایسی سطحوں کو مت چھوئیں جن کو دوسرے لوگ ممکنہ طور پر چھو سکتے ہیں۔
- پوری نیند لیں۔ صحتمندانہ غذا کھائیں۔ اپنے جسم کو حرکت میں رکھیں۔ (پیدل چلنے، وہیل چیئر چلانے، دوڑنے اور سائیکل کی سواری کے لیے اکیلے یا اپنے گھرانے کے دوسرے افراد کے ساتھ بھی باہر نکلنا ٹھیک ہے - بس دوسروں سے چھ فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں اور واپسی پر سیدھا گھر کو جائیں۔)
- دوستوں، اہل خانہ اور ہمسایوں کو فون کریں۔
- اس مشکل وقت میں بھی زندگی کا مزہ اٹھائیں۔ قہقہے لگائیں۔ گائیں۔ ناچیں۔ کسی درخت، آسمان، کسی جانور یا کسی بچے کی تعریف کریں۔
- صحت کی دوسری ضروریات کا خیال رکھیں۔ دمہ، HIV/AIDS، ذیابیطس، نشہ اور دیگر بیماریوں کے لیے صحت کی نگہداشت اب بھی دستیاب ہے! سٹی ہیلتھ سنٹرز پر زبان اور شہریت کے حامل افراد کو خدمات فراہم کرتے ہیں: یہاں آپ کو انشورنس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ پہلے سے کال کر کے آنا آپ کو کمرہ انتظار میں زیادہ وقت گزارنے سے بچائے گا، جہاں دوسرے لوگ بیمار بھی ہو سکتے ہیں۔



قابل اعتماد ذرائع استعمال کریں



- سماجی میڈیا، افواہوں اور حتیٰ کہ خبروں میں COVID-19 کے بارے میں بہت سی غلط معلومات گردش کر رہی ہیں۔ جب ہم فکرمند ہوتے ہیں، تو حقیقت کو من گھڑت باتوں سے علیحدہ کرنا دشوار ہو سکتا ہے۔
- سب سے درست، تازہ ترین معلومات کے لیے:
- اپنے فون پر سٹی الرٹس کے لیے سائن اپ کریں (انگریزی اور ہسپانوی میں): 888-777 پر COVIDPHL ٹیکسٹ کریں۔
- www.phila.gov/covid پر موجودہ رہنمائی اور معاونت کے بارے میں معلومات، موجود ہیں (انگریزی، ہسپانوی، چینی، ویتنامی، فرانسیسی، اور دوسری زبانوں میں)۔ www.cdc.gov/coronavirus معلومات کا ایک اچھا قومی وسیلہ ہے۔
- 311 عام COVID سوالات اور خدشات (+100 زبانوں میں) کے جوابات؛ نرسین 800-722-7112 پر 24/7 صحت سے متعلق سوالات کے جوابات دیتی ہیں۔
- فلاڈیلفیا محکمہ عوامی صحت کے فیس بک یا ٹوئٹر صفحے پر، یا چینل 64 (Comcast) یا 40 (Verizon) پر، آپ M-F ایک بجے بعد دوپہر کی پریس بریفنگ (انگریزی اور ہسپانوی میں) دیکھ سکتے ہیں۔