

## جن افراد کی COVID-19 کی جانچ ہوئی ہے ان کے لیے فالو-اپ کی ہدایات

میری جانچ کیوں کی گئی؟

میں نگہداشت صحت کا ایک کارکن ہوں

- ذیل میں دی گئی ہدایت نگہداشت صحت کے کارکنان پر لاگو نہیں ہوتی ہے۔ **COVID-19 کوئک ریفرنس بیلک ہیلتھ گائیڈنس آن ٹیسٹنگ اینڈ کلیرنس** ملاحظہ کریں اور اگر قابل اطلاق ہو تو اپنے پیشہ ورانہ صحت و حفاظت کے شعبے سے رابطہ کریں۔

میرے اندر علامات موجود نہیں ہیں، لیکن میں COVID-19 کے ایک کیس کے قریبی رابطے میں ہوں یا میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر کیا ہے

- اگرچہ آپ کی جانچ نگہٹیو ہے تب بھی آپ کو اس کیس سے اپنے رابطے کے آخری دن سے یا اونٹاریو میں واپس آنے کے دن سے 14 دنوں کے لیے **خود کو الگ تھلگ رکھنا** ضروری ہے، کیونکہ علامات کو ظاہر ہونے میں اتنے ہی دن لگ سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو **COVID الٹ ایپ** کے ذریعہ زد میں آنے کی صرف نوٹیفیکیشن موصول ہوئی ہے، اور اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ نگہٹیو ہے تو آپ کو مزید خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اگر گھر کے اراکین میں علامات نظر نہیں آ رہی ہیں تو وہ کام/اسکول کو جا سکتے ہیں۔

میرے اندر علامات موجود ہیں، لیکن میں کسی کیس کے قریبی رابطے میں نہیں ہوں اور میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر نہیں کیا ہے

- اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کرتے ہوئے آپ کو خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے۔
- اگر آپ کی جانچ پازیٹیو ہے، تو آپ کے اندر علامات ظاہر ہونے کے بعد 10 دنوں\* کے لیے خود کو الگ تھلگ کر لیں۔ 10 دنوں\* کے بعد اگر آپ کو بخار نہیں ہے اور کم از کم 24 گھنٹوں سے آپ کی علامات میں بہتری آ رہی ہے تو آپ خود کو الگ تھلگ رکھنا بند کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کی جانچ نگہٹیو ہے، اور اگر آپ کو اب بخار نہیں ہے اور کم از کم 24 گھنٹوں سے آپ کی علامات میں بہتری آ رہی ہے تو آپ خود کو الگ تھلگ رکھنا بند کر سکتے ہیں۔
- اگر گھر کے اراکین میں علامات نظر نہیں آ رہی ہیں تو وہ کام/اسکول کو جا سکتے ہیں۔

میرے اندر COVID-19 کی علامات موجود ہیں اور میں ایک کیس کے قریبی رابطے میں ہوں یا میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر کیا ہے

- اگر آپ کی جانچ نگہٹیو ہے، تو آپ کو اس کیس سے اپنے رابطے کے آخری دن سے یا اونٹاریو میں واپس آنے کے دن سے 14 دنوں کے لیے گھر پر رہنا اور خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے۔
- اگر آپ کی جانچ پازیٹیو ہے، تو آپ کے لیے گھر پر رہنا اور آپ کے اندر علامات ظاہر ہونے کے بعد 10 دنوں\* کے لیے خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے۔ 10 دنوں\* کے بعد اگر آپ کو بخار نہیں ہے اور کم از کم 24 گھنٹوں سے آپ کی علامات میں بہتری آ رہی ہے تو آپ خود کو الگ تھلگ رکھنا بند کر سکتے ہیں۔
- گھر کے تمام افراد کو اس شخص سے اپنی ملاقات کے آخری دن سے 14 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے جس کی جانچ پازیٹیو آئی ہو۔ جلد از جلد کسی **مرکز تشخیص** پر جانچ کروانے کا بندوبست کریں۔

\* اگر آپ کو ہسپتال میں داخل کیا گیا تھا اور ICU کی سطح کی دیکھ بھال کی ضرورت پڑی تھی یا آپ کا مدافعتی نظام سخت کمزور ہے (مثال کے طور پر آپ کی کینسر تھراپی ہوتی ہے) تو 20 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ رکھیں۔

نظر ثانی شدہ 7 دسمبر 2020

میرے اندر علامات موجود نہیں ہیں، میں کسی کیس کے قریبی رابطے میں نہیں ہوں، اور میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر نہیں کیا ہے

- اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کرتے ہوئے آپ کو خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اگر آپ کی جانچ پازیٹیو ہے، تو اپنی جانچ کے دن کے بعد 10 دنوں\* کے لیے خود کو الگ تھلگ کر لیں۔

**یاد رکھیں:** مذکورہ بالا تمام منظر ناموں میں، جب آپ خود کو الگ تھلگ رکھنے کا کام ختم کر لیں، تو دوسروں سے جسمانی دوری بنائے رکھنا جاری رکھیں، اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں، خود پر نگاہ رکھیں، اور دوبارہ جانچ کروائیں اگر آپ کے اندر COVID-19 کی ایک یا زیادہ علامات ظاہر ہوں۔ اس کے علاوہ گھر کے اندرونی عوامی جگہوں پر ماسک یا چہرے کا کور پہنیں (جو ٹورنٹو شہر کے ضمنی قانون اور اونٹاریو کے قاعدہ 364 کے مطابق ہیں) اور جب جسمانی دوری کو بنائے رکھنا ممکن نہ ہو۔

### اپنے جانچ کے نتائج کیسے حاصل کریں

- <https://covid-19.ontario.ca> پر جائیں اور "اپنے نتائج چیک کریں" پر کلک کریں۔
- ٹورنٹو کے جن رہائشیوں کو اپنے نتائج حاصل کرنے میں پریشانی آتی ہے وہ ٹورنٹو پبلک ہیلتھ (ٹی پی ایچ) سے 416-338-7600 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔
- بغیر ہیلتھ کارڈ والے افراد کو مرکز تشخیص یا جانچ کرنے والے معالج سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔
- اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ پازیٹیو ہے، تو ٹی پی ایچ اس بات سے آگاہ کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا کہ آپ الگ تھلگ رہنا کب بند کر سکتے ہیں۔

### "کسی کیس کے قریبی رابطہ میں رہنے" کا کیا مطلب ہے؟

- کسی کیس کے قریبی رابطہ میں رہنے والا شخص وہ ہوتا ہے جو پچھلے 14 دنوں میں کسی ایسے شخص کے قریبی جسمانی رابطے میں رہا ہو جس کی COVID-19 کی جانچ پازیٹیو آئی ہے یا اس کے اندر اس کی علامات موجود ہیں۔
- قریبی جسمانی رابطے میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
  - ایک ہی کمرے، جائے کار، یا علاقے میں 15 منٹ سے زیادہ کے لیے دو میٹر/چھ فٹ سے کم دوری پر رہنا
  - ایک ہی گھر میں رہنا
  - اگر آپ نگہداشت صحت کے کارکن ہیں، اور مسلسل طور پر مناسب ذاتی حفاظتی سازوسامان پہنے بغیر افراد کو نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔

### نگیٹیو جانچ کا کیا مطلب ہے؟

- اگر آپ کی COVID-19 کی جانچ نگیٹیو آتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ کا نمونہ لیا گیا تھا اس وقت آپ کے اندر قابل دریافت وائرس موجود نہیں تھا۔
- نگیٹیو جانچ کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بیمار نہیں ہوں گے۔ اس کا یہ بھی مطلب نہیں ہے کہ آپ مستقبل میں COVID-19 کی زد میں نہیں آئیں گے، آپ کی جانچ پازیٹیو نہیں ہوگی، یا آپ اس مرض میں مبتلا نہیں ہوں گے۔

### اگر میرے اندر علامات موجود نہیں ہیں تو پازیٹیو جانچ کا کیا مطلب ہے؟

- جب نمونے میں وائرس ہوتا ہے تو اسے پکڑنے میں جانچ بہت مؤثر ہوتی ہے۔
- اگرچہ COVID-19 کا مریض مکمل طور پر صحتیاب ہو گیا ہے اور اب مزید اس متعدی مرض میں مبتلا نہیں ہے، تب بھی ان کی جانچ پازیٹیو ہو سکتی ہے۔ جن افراد کی جانچ پازیٹیو آئی ہو ان کو دوبارہ جانچ کروانے کا مشورہ نہیں دیا جاتا ہے اگر انہوں نے خود کو الگ تھلگ رکھنے کا کام مکمل کر لیا ہے اور ان کے اندر علامات نظر نہیں آ رہی ہیں۔

نظر ثانی شدہ 7 دسمبر 2020

- COVID-19 پر تحقیق ابھی ارتقائی مراحل طے کر رہی ہے۔
- اگر آپ کے اندر کبھی علامات نظر نہیں آئی ہیں تو اس صورت میں جانچ پڑیٹھو ہونے کی اہمیت ابھی تک معلوم نہیں ہے۔
- جب آپ کی جانچ پڑیٹھو آ جائے تو اگرچہ آپ کے اندر علامات ظاہر نہ ہو رہی ہوں لیکن آپ کو خود کو الگ تھلگ کر کے علامات پر نظر رکھنی چاہئے۔

### کیا جانچ سے مجھے پتہ چل سکتا ہے کہ مجھے ماضی میں COVID-19 ہوا تھا (لیکن اب نہیں ہے)؟

- نہیں، جانچ صرف اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آیا جانچ کیے جانے کے وقت آپ کو COVID-19 ہے یا نہیں ہے۔
- اس بات کا تعین کرنے والے جانچ اونٹاریو میں دستیاب نہیں ہیں کہ آیا ماضی میں کسی کو COVID-19 ہوا تھا یا نہیں۔

### مزید معلومات

مزید معلومات کے لیے، [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ملاحظہ کریں یا ٹی ایچ پی کو 416-338-7600 پر کال کریں۔