1 مارچ 2021 کو اپ ڈیٹ ہوا

جن افراد کی کووڈ-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۔ کووڈ-19 کوئک ریفرنس پبلک 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۔

میں ایک اسکول میں کام کرتا ہوں یا اس میں (جے کے - گریڈ 12 میں) پڑھتا ہوں یا میرے پاس بچے ہیں جو اسکول جاتے ہیں

- اگر آپ اسکول میں کام کرتے ہیں یا اس میں پڑھتے ہیں یا اسکول میں آپ کا کوئی بچہ ہے، تو براہ مہربانی فالو اپ انسٹرکشنس فار اسکول اسٹوڈنٹس، اسٹاف اینڈ وزیٹرس ٹیسٹیڈ فار کووڈ-19 میں مزید رہنمائی ملاحظہ کریں۔

فالو اپ کی ہدایات

	میں ایک کووڈ-19 کیس کے قریبی رابطے میں ہوں یا میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر کیا ہے	**میں کسی کووڈ-19 کیس کے قریبی رابطے میں نہیں ہوں اور میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر نہیں کیا ہے**
میرے اندر علامات موجود ہیں	• اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کرتے ہوئے خود کو الگ تھلگ رکھیں۔ • اگر آپ کی جانچ نگیٹیو ہے، تو اس کیس سے اپنے رابطے کے آخری دن سے یا اونٹاریو میں اپنے واپس آنے کے دن سے 14 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ رکھیں۔ • اگر آپ کی جانچ نگیٹیو تھی جو آپ کے خود کو الگ تھلگ کرنے سے 7 دن پہلے کی گئی تھی، تو آپ خود کو الگ تھلگ کرنے کی مدت سے 10ویں دن یا اس کے بعد دوبارہ جانچ کروائیں۔ • 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۔	• اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کرتے ہوئے خود کو الگ تھلگ رکھیں۔ • 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 نگیٹیو 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۔ • آپ کو اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کر رہے ہونے کے دوران گھر کے اراکین کو بھی خود کو الگ تھلگ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کی جانچ پازیٹیو آتی ہے، تو ان کے لیے بھی ضروری ہے کہ وہ آپ کے ساتھ اپنے آخری رابطے سے 14 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ کر لیں اور خود کو الگ تھلگ کرنے کے 10ویں دن یا اس کے بعد کسی مرکز تشخیص پر اپنی جانچ کروائیں۔
	میں ایک کووڈ-19 کیس کے قریبی رابطے میں ہوں یا میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر کیا ہے	**میں کسی کووڈ-19 کیس کے قریبی رابطے میں نہیں ہوں اور میں نے پچھلے 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر کا سفر نہیں کیا ہے**

1 مارچ 2021 کو اپ ڈیٹ ہوا

میرے اندر علامات موجود ہیں **(جاری ہے)**	• آپ کو اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کر رہے ہونے کے دوران گھر کے اراکین کو بھی خود کو الگ تھلگ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کی جانچ پازیٹیو آتی ہے، تو ان کے لیے بھی ضروری ہے کہ وہ آپ کے ساتھ اپنے آخری رابطے سے 14 دنوں کے لیے بدستور خود کو الگ تھلگ کر لیں اور خود کو الگ تھلگ کرنے کے 10ویں دن یا اس کے بعد کسی مرکز تشخیص پر اپنی جانچ کروائیں۔	
میرے اندر علامات موجود نہیں ہیں۔	• اگرچہ آپ کی جانچ نگیٹیو ہے تب بھی آپ 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 کر لیں، کیونکہ علامات کو ظاہر ہونے میں اتنے ہی دن لگ سکتے ہیں۔ • اگر آپ کووڈ-19 کے کسی کیس کے قریبی رابطے میں ہیں اور آپ کی جانچ نگیٹیو تھی جو آپ کے خود کو الگ تھلگ کرنے سے 7 دن پہلے کی گئی تھی، تو آپ خود کو الگ تھلگ کرنے کی مدت سے 10ویں دن یا اس کے بعد دوبارہ جانچ کروائیں۔ • اگر آپ کو کووڈ الرٹ ایپ کے ذریعہ زد میں آنے کی صرف اطلاع موصول ہوئی ہے، اور اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ نگیٹیو ہے تو آپ کو خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ • جب آپ خود کو الگ تھلگ رکھ رہے ہوں تو گھر کے افراد کو ضروری وجوہات کے علاوہ گھر پر ہی رہنا چاہئے۔ اگر آپ کی جانچ پازیٹیو آتی ہے، تو ان کے لیے بھی ضروری ہے کہ وہ آپ کے ساتھ اپنے آخری رابطے سے 14 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ کر لیں اور خود کو الگ تھلگ کرنے کے 10ویں دن یا اس کے بعد کسی مرکز تشخیص پر اپنی جانچ کروائیں۔	• 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۔ • اگر گھر کے اراکین میں علامات نظر نہیں آ رہی ہیں تو وہ کام پر جا سکتے ہیں۔ اگر آپ کی جانچ پازیٹیو آتی ہے، تو ان کے لیے بھی ضروری ہے کہ وہ آپ کے ساتھ اپنے آخری رابطے سے 14 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ کر لیں اور خود کو الگ تھلگ کرنے کے 10ویں دن یا اس کے بعد کسی مرکز تشخیص پر اپنی جانچ کروائیں۔

** 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 کی کیمو تھراپی ہوتی ہے) تو 20 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ رکھیں۔ اگر بیرون ملک سے واپسی پر کووڈ-19 کی آپ کی جانچ مثبت آئی ہے تو 14 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ کریں۔*

یاد رکھیں: مذکورہ بالا تمام منظرناموں 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 کووڈ-19 کی ایک یا زیادہ علامات ظاہر ہوں۔ اس کے علاوہ گھر کے تمام 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۔

بیرون ملک کا سفر کرنے کے بعد جانچ

1 مارچ 2021 کو اپ ڈیٹ ہوا

بیرون ملک سے آنے والے مسافروں کو گھر پر نمونہ اکٹھا کرنے کی کٹ کا استعمال کر کے اپنے کورنٹین کی لازمی مدت کے دن 10 کو یا اس کے بعد کووڈ-19 کی جانچ کروانا ضروری ہے۔ بیرون ملک سے کینیڈا واپسی کے بارے میں مزید معلومات حکومت کینیڈا کی ویب سائٹ سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔

اپنی جانچ کے نتائج کیسے حاصل کریں

اپنے نتائج حاصل کرنے کے لیے وہی شناخت استعمال کریں جس کا استعمال آپ نے مرکز تشخیص میں کیا تھا۔

- اونٹاریو ہیلتھ کارڈ کے ساتھ:
  - covid-19.ontario.ca پر جائیں اور "اپنے نتائج چیک کریں" پر کلک کریں۔
  - پرامپٹس پر عمل کریں اور تمام مانگی گئی معلومات درج کریں۔
- اونٹاریو ہیلتھ کارڈ کے بغیر:
  - کچھ مراکز تشخیص ایک ٹیسٹ لیبل فراہم کرتے ہیں جس میں آپ کا میڈیکل حوالہ نمبر اور توثیقی کوڈ شامل ہوتا ہے جس سے آپ اپنے نتائج آن لائن حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ کو میڈیکل حوالہ نمبر اور توثیقی کوڈ دونوں مہیا کیے گئے ہیں، تو covid-19.ontario.ca پر جائیں، "اپنے نتائج چیک کریں" پر کلک کریں اور "دیگر یا کوئی شناخت نہیں" منتخب کریں۔
  - اگر آپ کو میڈیکل ریکارڈ نمبر اور توثیقی کوڈ کے ساتھ ٹیسٹ لیبل موصول نہیں ہوا ہے، تو اپنے نتائج حاصل کرنے کے لیے اس مرکز تشخیص پر کال کریں جہاں آپ نے اپنی جانچ کروائی تھی۔
- 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۔
- اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ پازیٹیو ہے، تو مرکز تشخیص اور/یا ٹی پی ایچ اس بات سے آگاہ کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا کہ آپ خود کو الگ تھلگ رکھنا کب بند کر سکتے ہیں۔ اگر مرکز تشخیص اور ٹی پی ایچ کے ذریعہ فراہم کردہ الگ تھلگ رہنے کی تاریخوں میں کوئی تضاد ہے، تو آپ کے لیے سیکشن 22 کلاس آرڈر کے مطابق ٹی پی ایچ کی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

"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 کووڈ-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؛ اور
  - 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 کووڈ-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 کووڈ-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۔

1 مارچ 2021 کو اپ ڈیٹ ہوا

- اگرچہ کووڈ-19 کا مریض مکمل طور پر صحتیاب ہوگیا 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 انھوں نے خود کو الگ تھلگ رکھنے کا کام مکمل کر لیا ہے اور ان کے اندر علامات نظر نہیں آ رہی ہیں۔
- کووڈ-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 پازیٹیو ہونے کی اہمیت ابھی تک معلوم نہیں ہے۔
- جب آپ کی جانچ پازیٹیو 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 کووڈ-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 کووڈ-19 ہے یا نہیں ہے۔
- اس بات کا تعین کرنے والے جانچ اونٹاریو میں دستیاب نہیں ہیں کہ آیا ماضی میں کسی کو کووڈ-19 ہوا تھا یا نہیں۔

مزید معلومات

مزید معلومات کے لیے www.toronto.ca/COVID19 پر ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا 416-338-7600 پر ہمیں کال کریں۔