

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطہ میں رہے ہوں جسے کوویڈ-19 ہوا ہو تو کیا کریں

12 اکتوبر 2021

اگر آپ کو مطلع کیا گیا ہے کہ آپ کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ رکھتے ہیں جسے کوویڈ-19 ہے تو:

خود-علیحدگی

- آپ کو مثبت ٹیسٹ والے شخص کے ساتھ اپنی آخری ملاقات کی تاریخ سے 10 دن کے لئے خود کو علیحدہ کرنا ہوگا۔ صحت عامہ آپ کو بتائے گی کہ آپ خود کی علیحدگی کب ختم کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ میں کوئی علامات نہیں ہیں اور آپ کو مکمل طور پر ویکسین* دی گئی ہے یا حال ہی میں کوویڈ-19 انفیکشن** ہوا ہے تو آپ کو خود علیحدگی کی ضرورت نہیں ہے، جب تک کہ صحت عامہ کی طرف سے ہدایت نہ دی جائے۔ نیچے دی گئی ہدایات پر آپ کو عمل کرنا ہوگا۔



ہر روز کوویڈ-19 علامات کی نگرانی کریں:

ہر روز کوویڈ-19 کی علامات کی نگرانی کریں، یہاں تک کہ اگر آپ کو مکمل طور پر ویکسین* دی گئی ہے یا حال ہی میں کوویڈ-19 انفیکشن** ہوا ہے۔ مندرجہ ذیل علامات میں سے کسی کی تلاش کریں:



تھکان، پٹھوں یا جوڑ
میں درد (18+ سال)



متلی، قے یا اسہال
(18+ سال)



ذائقہ یا بو میں کمی



سانس لینے میں
دشواری



کھانسی



بخار 37.8°C اور/یا
سردی لگ رہی ہے



بھوک میں کمی



گلابی آنکھ



سر درد



پیٹ کا درد



ناک بہنا یا بھری
بونی ناک



گلے کی سوزش

اگر آپ میں علامات پیدا ہوتی ہیں:

فوری طور پر PCR ٹیسٹ کرانیں:

- کوویڈ-19 PCR ٹیسٹ حاصل کرنے کے لیے ایک تشخیصی مرکز میں ملاقات کا وقت طے کروائیں۔
- اگر آپ میں علامات شروع ہونے سے پہلے آپ کا PCR ٹیسٹ منفی ہوا ہے تو دوبارہ ٹیسٹ کرانیں۔
- اگر آپ کو مکمل طور پر ویکسین* دی گئی ہے یا حال ہی میں کوویڈ-19** کا انفیکشن ہوا ہے تو، آپ کو اپنے گھر میں رہنا چاہیے اور اپنے ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرتے وقت خود کو علیحدہ رکھنا چاہیے۔



گھر کے افراد کو خود-علیحدگی کی ضرورت ہے:

- آپ کے گھر میں ہر شخص کو اس وقت تک خود کو علیحدہ رہنے کی ضرورت ہوگی جب تک کہ آپ کے ٹیسٹ منفی نہ ہوں، جب تک کہ انہیں مکمل طور پر ویکسین* نہ لگائی جائے یا حال ہی میں کوویڈ-19 انفیکشن ہوا ہو**

اپنے آجر کو مطلع کریں یا صحت عامہ کو کال کریں: 416-338-7600

اگر آپ میں علامات نہیں ہیں تو بھی ٹیسٹ کرانیں

- یہاں تک کہ اگر آپ میں علامات نہیں ہیں، تو آپ کو دو PCR ٹیسٹ کروانے چاہئیں: ایک جلد از جلد اور دوسرا عام طور پر 1 ہفتے بعد۔ صحت عامہ آپ کو اس بارے میں مزید معلومات فراہم کرے گی کہ یہ ٹیسٹ کب حاصل کیے جائیں۔



جب آپ خود کو علیحدہ کر رہے ہیں، آپ کے گھر میں ہر ایک کو چاہئے:

- دوسروں کی حفاظت کے لئے عوامی جگہوں پر ماسک پہنیں۔
- بھینٹ والی جگہوں سے پرہیز کریں۔
- ان کے ساتھ رابطے کو محدود کریں جنہیں صحت کے مسائل ہیں یا جو بوڑھے ہیں۔
- دوسروں سے 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔

*مکمل طور پر ویکسین لگانے کا مطلب ہے کہ کوویڈ-19 ویکسین سیریز کی دوسری خوراک حاصل کرنے کے 14 دن یا اس سے زیادہ ہے یا جیسا کہ اوتھارو وزارت صحت نے بیان کیا ہے۔

**حالیہ کوویڈ-19 انفیکشن کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص نے گزشتہ 90 دنوں میں کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت ہوا ہو اور اسے صحت عامہ نے کلیئر کر دیا ہے۔

