

17 ستمبر، 2021

COVID-19 (کوویڈ-19) کے سد باب کے لئے تنبیہ سے متعلق

عزیز طلباء، اہل خانہ اور عملے،

طلباء، اساتذہ اور عملے کو کلاس روم میں واپس جاتے ہوئے دیکھ کر خوشی محسوس ہوتی ہے۔ آپ کا اسکول اور اسکی قیادت، لوگوں کی کیمپس میں واپسی کو خوش آمدید کہنے کے لیے اچھا کام کر رہے ہیں اور اس سلسلے میں سہولیات فراہم کرنے کی تگ و دو میں لگے ہوئے ہیں۔ اس وقت Snohomish County (سنو ہومش کاؤنٹی) میں (کوویڈ) کوویڈ بہت زیادہ پھیل چکا ہے۔ اس وجہ سے، ہم کچھ اہم تنبیہات شیئر کرنا چاہتے ہیں۔

علیحدگی اور قرنطینہ ہدایات کی اتباع کریں

ہم جانتے ہیں کہ اس بات کا انکشاف خوفناک اور دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے کہ آپ یا آپ کا طالب علم COVID-19 (کوویڈ-19) کا شکار ہے یا کورونا سے متاثرہ شخص کے قریبی رابطے میں آچکا ہے۔ اگر آپ مختلف یا متضاد معلومات سن رہے ہیں تو یہ مبہم بھی ہو سکتا ہے۔ علیحدگی اور قرنطینہ سے متعلق Snohomish County (سنو ہومش کاؤنٹی) کے تمام اسکولوں اور بچوں کی دیکھ بھال کے لیے یہ رہنما اصول ہیں۔

• COVID-19 (کوویڈ-19) کی تصدیق شدہ حالت کے لئے علیحدگی

مثبت COVID-19 (کوویڈ-19) ٹیسٹ والے افراد کو فیملی ممبران سے دور گھر کے اندر کم از کم 10 دن تک الگ تھلگ رہنا چاہیے۔ طلباء اور عملے درج ذیل صورت میں علیحدگی ختم کر سکتے ہیں:

- علامات شروع ہوئے 10 دن گزر چکے ہوں، یا مثبت ٹیسٹ کی تاریخ کے دن اگر ٹیسٹ میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوئی ہے، اور
- علامات میں بہتری آئی ہے، اور
- دوا لئے بغیر کوئی بخار ختم ہونے تک 24 گھنٹے ہو چکے ہوں۔

• قریبی رابطوں میں آنے والے ان افراد کے لئے کوئی قرنطینہ نہیں ہے جو مکمل طور پر ویکسین لے چکے ہیں

مکمل طور پر ویکسین لینے والے طالب علم یا عملے کے ممبر کو یہ بتایا جاتا ہے کہ اگر وہ (کوویڈ-19 ٹیسٹ والے افراد کے) قریبی رابطہ میں ہیں تو انہیں اس وقت تک قرنطینہ کرنے کی ضرورت نہیں جب تک وہ صحت مند ہوں اور علامات سے دور ہوں۔ انہیں آخری رابطے کے 3-5 دن بعد جانچ کرانی چاہیے۔ اگر ان میں COVID (کوویڈ) کی علامات پیدا ہوتی ہیں تو انہیں اس کی اطلاع اسکول کو دینی چاہیے، گھر پر رہنا چاہیے اور جتنی جلدی ممکن ہو جانچ کرانی چاہیے۔

- ان طلباء/عملے کے لیے قرنطینہ ضروری ہے جنہوں نے مکمل طور پر ویکسین نہیں لی ہے
قریبی رابطے جنہیں مکمل طور پر ویکسین نہیں دی گئی ہے انہیں 14 دن کے لیے قرنطینہ میں رکھنا چاہیے، جب تک کہ آپ کا اسکول ترمیم شدہ قرنطینہ پیش نہ کرے۔ انہیں مثالی طور پر فوراً ٹیسٹ کرانا چاہئے اور آخری ایکسپوزر کے 5-7 دن بعد دوبارہ ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ اگر دو ٹیسٹ کروانا ممکن نہیں ہے، تو ایکسپوزر کے 5-7 دن بعد ٹیسٹ کرائیں۔ ان طلباء اور عملے کو 14 دن گھر پر رہنا چاہیے جنہوں نے ویکسین نہیں لی ہے، اگرچہ نتائج منفی ہوں یا آپ کا اسکول ترمیم شدہ قرنطینہ پیش کرے۔ نوٹ کریں کہ قرنطینہ کی مدت زیادہ ہو سکتی ہے اگر تصدیق شدہ کیس گھر کا کوئی فرد ہو۔

ہم سے طلباء اور والدین اپنے قرنطینہ یا کنفیوژن کے خلاف اپیل کرنے کی درخواست بھی کر رہے ہیں کیونکہ کسی کلینک یا فراہم کنندہ نے انہیں بتایا کہ انہیں کورونا نہیں ہوا ہے۔ پھر بھی صحت کی سہولیات فراہم کرنے والوں کو یہ اختیار نہیں ہے کہ وہ اسکول یا پبلک ہیلتھ کی طرف سے مقرر کردہ قرنطینہ کی مدت کو تبدیل کریں۔ اگر آپ اسکول یا صحت عامہ اور کسی معالج کی باتوں میں تضاد سے متعلق کچھ پوچھنا چاہتے ہیں تو براہ کرم قرنطینہ میں رہیں اور مزید رہنمائی کے لیے اسکول سے رابطہ کریں۔

بیمار ہونے پر گھر کے اندر ہی رہیں

Snohomish Health District (اسنوہومش ہیلتھ ڈسٹرکٹ) میں رابطہ پر نگاہ رکھنے والے افسران بہت سارے ایسے حالات دیکھ رہے ہیں جو علامتی ہوتے ہوئے اسکول، کھیلوں کے پروگرام، کام یا اجتماعات میں شریک ہونے۔ ان میں سے کچھ کو بخار یا کھانسی تھی، جبکہ دوسرے لوگ صرف الرجی کے شکار تھے۔ اگر آپ یا آپ کا طالب علم صحت مند نہیں ہے تو براہ کرم علامات کے ختم ہونے تک گھر پر ہی رہیں۔

3020 رکر ایونیو ■ سویٹ 306 این ایورٹ 3900 ■ WA 98201 ■ ٹیلی فون: 425.339.5210 ■ فیکس:

425.339.5263

جانچ کرائیں

بدقسمتی سے، ہم والدین یا دوستوں کے بارے میں یہ بات سن رہے ہیں کہ وہ لوگوں کو علیحدگی یا قرنطینہ کی مدت سے بچنے کے لیے جانچ نہ کرانے کی تلقین کر رہے ہیں۔ ہم اس بات پر زور نہیں دے سکتے کہ اس وائرس کے خلاف ہماری لڑائی کے لیے جانچ کا عمل، متاثرہ شخص کی علیحدگی اور رابطوں میں آنے والے افراد کا قرنطینہ میں ہونا کتنا اہم ہے۔ ہم ٹرانسمیشن (بیماری کے پھیلنے) میں خلل نہیں ڈال سکتے یا دوسروں کو ان کے بغیر بیمار ہونے سے نہیں روک سکتے۔

COVID (کووڈ) علامات درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ ہو سکتے ہیں:

- بخار
- سردی لگنا
- کھانسی
- سانس لینے میں دشواری
- تھکاوٹ
- پٹھوں یا جسم میں درد
- سر درد
- گلے کی سوزش
- ناک بہنا یا ناک بند ہونا
- ذائقہ یا بو کا فقدان

ویکسین لگنے یا نہ لگنے کے بعد اگر علامات بڑھ جاتی ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ، کلینک یا فارمیسی کے ذریعے جانچ کرائیں، یا www.snohd.org/testing پر آن لائن ہم سے رابطہ رکھیں۔ وہ لوگ جو انٹرنیٹ تک رسائی نہیں رکھتے یا زبان کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے وہ Health District (ہیلتھ ڈسٹرکٹ) کے کال سینٹر پر 425.339.5278 پر پہنچ کر جانچ کے لئے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔ کال سینٹر سوموار سے جمعہ تک صبح 8:30 سے شام 4:30 تک کھلا رہتا ہے۔ کال کے کچھ گھنٹوں کے بعد یا ہفتے کے اختتام پر کال کرنے والے افراد اگلے کاروباری دن واپس آنے کا پیغام چھوڑ سکتے ہیں۔

لوگوں کو اس وقت تک گھر کے اندر رہنا چاہیے اور دوسروں سے بچنا چاہیے جب تک کہ نتائج کا پتہ نہ چلے۔ ضرورت پڑنے پر طبی امداد حاصل کرنے کی اجازت ہے؛ پیشگی کال کرنا نہ بھولیں تاکہ یہ معلوم ہوسکے کہ آپ آ رہے ہیں اور مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کی جا سکتے۔

ویکسین لگوائیں

تنبیہ کے طور پر، دستیاب ویکسین کے اپائنٹمنٹ کو دیکھنے کے کئی طریقے ہیں۔ اپنے بنیادی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا مقامی فارمیسی سے رابطہ کریں یا مزید دوسرے وسائل کے لیے ویب سائٹ www.snohd.org/covidvaccine پر جائیں۔

نابالغوں کو ویکسین دینے وقت چند اہم تنبیہات:

- فائزر-جناوینٹیک فی الحال سنکال COVID-19 (کووڈ-19) ویکسین ہے جو 12 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو دی جاسکتی ہے۔ موڈرنا اور جانسن اینڈ جانسن اس وقت صرف 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو دی جاسکتی ہیں۔ براہ کرم اپائنٹمنٹ لینے سے پہلے تصدیق کریں کہ کسی مقام پر کون سا برانڈ دستیاب ہے۔
- 17-12 سال کی عمر کے افراد کو ویکسین حاصل کرنے کے لیے والدین یا سرپرست کی رضامندی ضروری ہوگی۔ رضامندی کی دستاویزات کے لیے فراہم کنندگان کے مختلف تقاضے ہوسکتے ہیں، لہذا براہ کرم ویب سائٹ چیک کریں یا والدین کی رضامندی کے لیے دستاویز کی معلومات سے متعلق رابطہ کریں۔
- براہ کرم غیر اہل نابالغوں کے لیے اپائنٹمنٹ لینے کی کوشش نہ کریں۔

چھوٹے بچوں کی ویکسین پر تجربات جاری ہیں۔ جب تک ایف ڈی اے کی جانب سے ان 11 سال اور اس سے کم عمر کے بچوں کے لیے ویکسین کی اجازت نہیں دی جاتی، یہ ضروری ہے کہ نوجوان، خاندان اور عملہ اس بات کو یقینی بنائے کہ صحت عامہ کی روک تھام کے تمام اقدامات پر مستقل طور پر عمل کیا جائے۔ اس کا مطلب ہے کہ گھر سے باہر نکلتے وقت ماسک لگانا، غیر ضروری سماجی میٹنگ کو ملتوی کرنا، ان لوگوں سے فاصلہ رکھنا جن کے ساتھ وہ نہیں رہتے، اندرونی جگہوں میں اچھی وینٹیلیشن کو برقرار رکھنا، اور ہاتھ دھونا یا ہینڈ سینیٹائزر کثرت سے استعمال کرنا۔

ان مشکل اوقات میں صبر اور استقامت کے لیے آپ اور آپ کے طالب علم کا شکریہ۔

مخلص،



کرسٹوفر اسپرٹس، MPH، MD

ہیلتھ آفیسر

۱