

کورونا وائرس کا پھیلاؤ روکیں

اپنی علامات پر نگاہ رکھیں

COVID-19 کی علامات انفلونزا اور دیگر تنفسی بیماریوں کی علامات سے ملتی جلتی ہیں۔ علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- کھانسی
- بخار
- سانس پھولنا
- ناک بہنا
- گلے میں خراش

اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت درپیش ہے تو گھر پر رہیں اور خود کو الگ تھلگ کریں؛ کسی ER یا میڈیکل کلینک میں مت جائیں۔ مزید معلومات کے لیے ہیلتھ لنک (Health Link) کو 8-1-1 پر کال کریں۔ خدمات 240 زبانوں میں دستیاب ہیں۔

خود کو الگ تھلگ کریں

آپ سے قانونی طور پر خود کو الگ تھلگ کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے:

- 14 دنوں تک اگر آپ بین الاقوامی سفر سے واپس آئے ہیں یا COVID-19 والے فرد کے قریبی رابطے میں رہے ہیں
- 10 دنوں تک اگر آپ کو کھانسی، بخار ہے، سانس پھولتی ہے، ناک بہتی ہے، یا گلے میں خراش ہے جس کا تعلق پہلے سے موجود کسی بیماری یا صحت کی کیفیت سے نہیں ہے

گر آپ کو خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں تو:

- گھر پر رہیں — کام کرنے، سماجی تفریبات میں یا کسی دیگر عوامی جگہوں یا کمیونٹی کے ماحول میں مت جائیں
- دوسرے لوگوں، بشمول گھرانے کے ممبران لیکن خصوصی طور پر بزرگوں اور دیرینہ کیفیات یا مصالحت شدہ نظام مامونیت والے افراد کے ساتھ قریبی رابطے سے بچیں
- عوامی نقل و حمل یا رائیڈ شیئرنگ کا استعمال مت کریں
- عوامی جگہوں پر سیر کے لیے مت جائیں۔ اس میں لازمی سیلف انسولیشن میں موجود بچے شامل ہیں۔
- اگر آپ باہر جاتے ہی ہیں تو آپ پر نجی املاک میں رہنا لازم ہے جو دوسروں کے ذریعے قابل رسائی نہ ہو۔
- اگر آپ اپارٹمنٹ کی عمارت یا کثیر منزلہ عمارت میں رہتے ہیں تو آپ پر اندر رہنا لازم ہے اور آپ ایلویوٹرز یا زینے استعمال نہیں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی بالکنی نجی ہے اور دوسری بالکنیوں سے کم از کم 2 میٹر دور ہے تو آپ تازہ ہوا لینے کے لیے اپنی بالکنی استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ البرٹا میں COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ روک تھام کی شروعات آگہی سے ہوتی ہے۔

- جسمانی دوری بنائے رکھنے کی مشق کریں
- اگر آپ علالت محسوس کر رہے ہوں تو خود کو الگ تھلگ کریں
- اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں
- اپنی کھانسی یا چھینک کو ڈھانپیں
- اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں
- کینیڈا سے باہر کا سفر مت کریں

جسمانی دوری بنائے رکھنے کی مشق کریں

البرٹا کے تمام باشندوں پر COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کرنے کی ذمہ داری عائد ہے۔ خود کو اور دوسروں کو بچانے کے اقدامات اختیار کریں:

- آپ جتنی بار اپنے گھر سے باہر نکلتے ہیں اس کی تعداد محدود کریں
- جب آپ کریانہ سامان، میڈیکل ٹریس اور دیگر لازمی چیزوں کے لیے باہر جائیں تو دوسروں سے کم از کم 2 میٹر دور رہیں
- اگر ممکن ہو تو کریانہ سامان اور دیگر انٹمز ڈیلیور کروائیں
- اگر آپ تازہ ہوا کے لیے باہر جائیں تو دوسروں سے 2 میٹر کی دوری قائم رکھیں
- ایلویوٹرز میں اور دیگر بند جگہوں میں زیادہ بھیڑ بھاڑ سے بچیں
- عمومی سطحوں جیسے دستی سہاروں، دستوں کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں
- فیملی سے ملاقاتوں، دوستوں کے مجمع، اور گروپ میں باہر جانے کو ملتوی کریں، خاص طور پر اگر گھرانے یا خاندان کے افراد میں بزرگ شہری ہوں یا زیادہ خطرے والی طبی کیفیات لاحق ہوں
- اگر آپ کو بخار یا کھانسی ہو تو دوسرے لوگوں کے ساتھ جمع نہ ہوں، چاہے آپ کی علامات معمولی معلوم پڑیں۔
- البرٹا میں ابھی نافذ العمل خود کو الگ تھلگ کرنے کے تمام تقاضوں اور بڑے پیمانے پر جمع ہونے کی پابندیوں پر عمل کریں۔

البرٹا کے باشندے ایک دوسرے کے رابطے میں جتنا وقت گزارتے ہیں اس کو محدود کرنے کے لیے قانونی طور پر قابل نفاذ صحت عامہ کے اقدامات نافذ العمل ہیں۔ ان پابندیوں کی خلاف ورزی کرنے والا کوئی بھی فرد اب جرمانوں کا سزاوار ہے۔