

اسکول اور چائلڈ کیئر اسکریننگ ٹول ایسے افراد کے لیے جن کی قوتِ مدافعت انتہائی کمزور ہے یا جو انتہائی خطرے کے حامل نگہداشتی ماحول میں رہتے ہیں

آخری بار اپ ڈیٹ کردہ: 31 اگست، 2022

تاریخ (mm-dd-yyyy) _____

اگر ایسے فرد کی اسکریننگ کی گئی ہے جس کی قوتِ مدافعت کمزور نہیں ہے یا جو انتہائی خطرے کے حامل نگہداشتی ماحول میں سکونت پذیر ہے (مثال کے طور پر، ہسپتال اسکول، ایک تعلیمی و کمیونٹی شراکت داری پروگرام)، تو یہ درست اسکریننگ ٹول نہیں ہے۔ درست ٹول <https://covid-19.ontario.ca/school-screening> پر دیکھا جا سکتا ہے۔

عملے، طلباء، بچوں اور ملاقاتیوں کی اسکول یا چائلڈ کیئر جانے سے پہلے ہر روز جانچ ہونی چاہیئے۔ والد/والدہ (والدین)/سرپرست (سرپرستگان) بچے یا طالب علم کی جانب سے اس کو پُر کر سکتے ہیں۔

کسی بھی ایسے فرد کو جو بیماری محسوس کر رہا ہو یا بیماری کی ان نئی یا بگڑتی علامات کا سامنا کر رہا ہو، جو اس اسکریننگ ٹول میں درج فہرست میں شامل نہیں ہیں، تو اسے علامات بہتر ہونے کے کم از کم 24 گھنٹے (یا متلی، قے، اور/یا اسپہال کی صورت میں 48 گھنٹے) تک گھر پر رہنا چاہیئے اور اگر درکار ہو تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے تشخیص کروانی چاہیئے۔

اسکریننگ کے سوالات

- 1، 2، اور 3 سوالات کے لیے، اگر ان میں سے تمام تین علامات کا اطلاق ہوتا ہے تو آپ سب کے لیے "نہیں" منتخب کر سکتے ہیں:
- آپ کی علامات کم از کم 24 گھنٹوں (متلی، قے، اور/یا اسپہال ہونے کی صورت میں 48 گھنٹوں) تک بہتر ہو رہی ہوں اور
- آپ کو بخار نہیں ہے اور
- آپ کا PCR 1 ٹیسٹ یا ریپڈ مالیکیولر ٹیسٹ یا 24 سے 48 گھنٹوں کے وقفے پر 2 ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹس کروانے پر COVID-19 کا ٹیسٹ منفی آیا۔

1. کیا آپ میں ان میں سے کوئی علامت پائی جاتی ہے؟

ان چند/تمام کا انتخاب کریں کہ جو نئی ہوں، بگڑ رہی ہوں، اور کسی دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے ان کا تعلق نہ ہو۔

جی ہاں جی نہیں

بخار اور/یا سردی لگنا

جی ہاں جی نہیں

کھانسی

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثلاً، پھیپھڑوں کی دائمی سوزش کی بیماری)

جی ہاں جی نہیں

سانس لینے میں دشواری

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثلاً، دمہ، پھیپھڑوں کی دائمی سوزش کی بیماری، دل کی بندش کا دائمی مرض)

جی ہاں جی نہیں

سونگھنے یا چکھنے کی حس میں کمی آنا یا کھو دینا

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثلاً، بند ناک، الرجیز، اعصابی عوارض)

اگر آپ سب کا جواب نہیں میں دیتے ہیں، تو اگلے سوال کی جانب بڑھیں۔

1. مدافعتی نظام میں کمزوری کی مثالوں میں کینسر کیموتھراپی، CD4 T لیمفوسائٹ کی 200 سے کم تعداد کے ساتھ غیر علاج شدہ HIV انفیکشن، مشترکہ بنیادی مامونی قلت کا عارضہ، 14 سے زیادہ دنوں کے لیے 20 ملی گرام فی دن (یا اس کے مساوی) پریڈنیزون استعمال کرنا، اور دیگر مدافعتی نظام کو کم کرنے والی دوائیں لینا شامل ہیں۔ اس اسکریننگ ٹول کے لیے، عمر رسیدگی، ذیابیطس اور آخری مرحلے کی گردوں کی بیماری جیسے عوامل کو عام طور پر قوتِ مدافعت کو کمزور کر دینے کا باعث نہیں سمجھا جاتا ہے۔

اگر آپ نے سوال 1 کے تحت درج علامات میں سے کسی کا جواب ہاں میں دیا ہے، تو اسکول یا چائلڈ کیئر میں نہ جائیں اور:

- اگر COVID-19 ٹیسٹنگ دستیاب ہے، تو آپ کو PCR 1 یا ریپڈ مالیکیولر ٹیسٹ (اگر اہل ہو تو) یا 2 ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹس 24 سے 48 گھنٹوں کے وقفے سے کروانے کی ترغیب دی جاتی ہے (اگر پہلا ٹیسٹ مثبت ہے تو دوسرے ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہے)۔
- اگر آپ کے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہو، تو آپ کو COVID-19 کا علاج وصول کرنے کے مقررہ وقت کے پیش نظر جلد از جلد ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔ شدید بیماری سے بچنے کے لیے آپ دستیاب علاج سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ فی الوقت، ایسے افراد جو اہل ہیں ان کے لیے، ریپڈ اینٹیجین کے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ COVID-19 کا علاج شروع کرنے کے لیے کافی ہے، اور PCR یا ریپڈ مالیکیولر ٹیسٹ سے تصدیق کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔ COVID-19 کی ٹیسٹنگ اور علاج معالجے کے اختیارات کے بارے میں <https://covid-19.ontario.ca/covid-19-clinical-assessments-and-testing> پر مزید جانیں۔
- اگر COVID-19 ٹیسٹنگ دستیاب تھی اور آپ کا PCR 1 ٹیسٹ یا ریپڈ مالیکیولر ٹیسٹ، یا 24 تا 48 گھنٹوں کے وقفے سے کیے گئے 2 ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹس سے منفی نتیجہ آیا ہے، تو اگر علامات ٹھیک ہونے کے بعد کم از کم 24 گھنٹے (یا متلی، قے، اور/یا اسپہال کی صورت میں 48 گھنٹے) گزر جائیں اور آپ کو بخار نہ ہو تو آپ اسکول/چائلڈ کیئر واپس آ سکتے ہیں۔
 - آپ کی علامات شروع ہونے کے 10 دن بعد، درج ذیل اقدامات کمیونٹی میں گردش کرنے والے دیگر تنفسی وائرسز کے پھیلاؤ کے خلاف روک تھام کی اضافی حفاظتی ڈھال بن سکتے ہیں:
 - تمام عوامی مقامات (بشمول اسکول اور چائلڈ کیئر) میں ٹھیک طرح ڈھانپ لینے والے ماسک کا استعمال کریں
 - ایسی غیر ضروری سرگرمیوں سے گریز کریں جہاں آپ کو ماسک اتارنا پڑے (مثال کے طور پر، موسیقی کی کلاس میں بانسری یا باجا بجانا، یا کھیلوں کے لیے؛ باہر کھاتے وقت ماسک اتارنا)
 - ایسے فرد کے ساتھ ملاقات کرنے سے گریز کریں جو کمزور مدافعتی نظام کا حامل ہو یا بیمار ہونے کے شدید خطرے سے دوچار ہو (مثال کے طور پر، بزرگ افراد)
 - انتہائی خطرے سے دوچار مقامات جیسا کہ ہسپتالوں اور طویل مدتی نگہداشت گاہوں کے غیر ضروری دوروں سے گریز کریں
- اگر آپ نے COVID-19 کے لیے ٹیسٹ نہیں کروایا یا اگر آپ کے COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے، تو گھر پر رہیں (ذاتی علیحدگی اختیار کریں) اور کم از کم 10 دنوں کے لیے اسکول یا چائلڈ کیئر میں نہ جائیں اور تب تک بھی نہ جائیں جب تک کہ آپ کا بخار اتر نہ جائے اور آپ کی علامات میں کم از کم 24 گھنٹوں تک (متلی، قے، اور/یا اسپہال ہونے کی صورت میں 48 گھنٹوں تک) بہتری نہ آ رہی ہو۔ ٹیسٹ کروانے، طبی تشخیصی سینٹر وزٹ کرنے، یا طبی ایمرجنسی کے لیے جانے کے علاوہ باہر نہ جائیں۔ اگر آپ کو شدید علامات مثلاً سینے میں درد یا سانس لینے میں دقت کا سامنا ہو، تو قریبی ہنگامی شعبے میں تشریف لے جائیں۔
 - براہ کرم نوٹ کریں کہ اگر COVID-19 کے لیے آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے، تو آپ کو 10 دنوں کے لیے علیحدگی اختیار کرنی چاہیئے خواہ آپ کی علیحدگی کے دوران بعد میں کیے گئے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہو
- نوٹ فرمائیں: آپ کے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کی ہدایت کی بنیاد پر آپ کی علیحدگی کی مدت میں تبدیلی کی جا سکتی ہے۔
- بہن بھائیوں اور آپ کے ساتھ سکونت پذیر دیگر افراد کو COVID-19 کی علامات کے حامل فرد کے ساتھ آخری رابطے میں آنے کے بعد 10 دن تک کے لیے درج ذیل کام کرنے چاہئیں:
 - علامات کے لیے ذاتی نگرانی۔ اگر ان میں COVID-19 کی کوئی بھی علامت ظاہر ہوتی ہے تو ان کو فوری طور پر ذاتی علیحدگی اختیار کرنی چاہیئے اور اگر اہلیت ظاہر ہو تو ٹیسٹ کی درخواست کریں
 - تمام عوامی مقامات (بشمول اسکول اور چائلڈ کیئر) میں ٹھیک طرح ڈھانپ لینے والے ماسک کا استعمال کریں
 - ایسی غیر ضروری سرگرمیوں سے گریز کریں جہاں آپ کو ماسک اتارنا پڑے (مثال کے طور پر، موسیقی کی کلاس میں بانسری یا باجا بجانا یا کھیل کے لیے؛ باہر کھاتے وقت اپنا ماسک ہٹانا)
 - ایسے کسی بھی فرد کے ساتھ غیر ضروری ملاقات سے گریز کریں جس کا مدافعتی نظام کمزور ہو یا جو بیمار ہونے کے شدید خطرے سے دوچار ہو (مثال کے طور پر، بزرگ افراد)
 - انتہائی خطرے سے دوچار مقامات جیسا کہ ہسپتالوں اور طویل مدتی نگہداشت گاہوں کے غیر ضروری دوروں سے گریز کریں
- COVID-19 کے ٹیسٹ کے منفی نتائج سے قطع نظر، یہ اقدامات کمیونٹی میں COVID-19 اور گردش کرنے والے دیگر تنفسی وائرسز کے پھیلاؤ کے خلاف روک تھام کی اضافی ڈھال بن سکتے ہیں۔
- آپ کو آج اس ٹول کے باقی رہ جانے والے سوالات کا جائزہ لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہر روز اسکول یا چائلڈ کیئر جانے سے پہلے اسکریننگ ٹول کا عمل دوبارہ انجام دیں۔

2. کیا آپ میں ان میں سے کوئی علامت پائی جاتی ہے؟

ان چند یا تمام کا انتخاب کریں کہ جو نئی ہوں، بگڑ رہی ہوں، اور ان کا تعلق کسی اور معلوم وجوہات یا ایسی کیفیات سے نہ ہو جو آپ میں پہلے سے موجود ہیں۔

جی ہاں جی نہیں

پٹھوں میں درد یا جوڑوں کا درد

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، گزشتہ 48 گھنٹوں کے دوران COVID-19 ویکسین اور/یا فلو شاٹ لگوانا، جوڑوں کا پرانا درد، ریشہ دار عضلاتی درد)

حد درجہ تھکن

جی ہاں جی نہیں

طبیعت میں خرابی کا عمومی احساس ہونا، جان نہ ہونا، دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، گزشتہ 48 گھنٹوں کے دوران COVID-19 ویکسین اور/یا فلو شاٹ لگوانا، ڈپریشن، بے خوابی، تھائیرائیڈ کی خرابی، خون کی کمی، سرطان)

گلے کی خراش

جی ہاں جی نہیں

نگلنے میں تکلیف یا نگلنے میں دشواری، دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، نزلے کا حلق میں گرنا، تیزابیت)

بہتی ہوئی یا بھری ہوئی/بند ناک

جی ہاں جی نہیں

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، موسمی الرجیز، سرد موسم میں زیادہ وقت باہر گزارنا، بلغمی زکام کا جمع ہونا)

سر درد

جی ہاں جی نہیں

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، گزشتہ 48 گھنٹوں کے دوران COVID-19 ویکسین اور/یا فلو شاٹ لگوانا، تناؤ کی قسم کا سر درد، دائمی درد شقیقہ)

متلی، قے اور/یا اسپال

جی ہاں جی نہیں

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، بچوں کا پریشانی کے باعث وقتی قے کرنا، توازن کی دائمی خرابی، بڑی آنت کی خراش کا سنٹروم، آنت کی ورمی بیماریاں، ادویہ کے ضمنی اثرات)

اگر آپ سب کا جواب نہیں میں دیتے ہیں، تو اگلے سوال کی جانب بڑھیں۔

اگر آپ نے سوال 2 کی دو یا اس سے زیادہ علامات کا جواب ہاں میں دیا ہے، اگر آپ نے سوال 1 میں کسی علامات کا جواب ہاں میں دیا ہے، تو اس کے تحت دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ نے سوال 2 کے تحت صرف ایک علامت کا جواب ہاں میں دیا ہے، تو اسکول یا چائلڈ کیئر میں نہ جائیں اور:

- جب تک آپ کی علامت (علامت) کم از کم 24 گھنٹے (آپ کو متلی، قے، یا اسپال ہونے کی صورت میں 48 گھنٹے) تک بہتر نہ رہی ہوں اور جب تک آپ کا بخار اتر نہ چکا ہو تب تک گھر پر رہیں۔
- بہن بھائیوں یا آپ کے ساتھ سکونت پذیر افراد کو گھر پر رہنے کی ضرورت نہیں ہے جب تک ان میں علامات ظاہر نہ ہوں۔
- آپ کو آج اس ٹول کے باقی رہ جانے والے سوالات کا جائزہ لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہر روز اسکول یا چائلڈ کیئر جانے سے پہلے اسکریننگ ٹول کا عمل دوبارہ انجام دیں۔

3. کیا آپ میں ان میں سے کوئی علامت پائی جاتی ہے؟

ان چند یا تمام کا انتخاب کریں کہ جو نئی ہوں، بگڑ رہی ہوں، اور ان کا تعلق کسی اور معلوم وجوہات یا ایسی کیفیات سے نہ ہو جو آپ میں پہلے سے موجود ہیں۔

پیٹ کا درد

جی ہاں جی نہیں

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، ماہواری کے درد، معدہ و غذائی نالی میں گرانی و جلن کا عارضہ)

آنکھوں کا لال ہونا

جی ہاں جی نہیں

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، پپوٹوں کی سوجن، متواتر گوندنی کا نکلنا)

بھوک میں کمی یا بھوک نہ لگنا (محض چھوٹے بچے)

جی ہاں جی نہیں

دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، بے چینی، قبض)

اگر آپ سب کا جواب نہیں میں دیتے ہیں، تو اگلے سوال کی جانب بڑھیں۔

اگر آپ نے سوال 3 کے تحت درج علامات میں سے کسی کا جواب ہاں میں دیا ہے، تو اسکول یا چائلڈ کیئر میں نہ جائیں اور:

- کم از کم تب تک گھر پر رہیں جب تک آپ کی علامت (علامات) بہتر ہوئے 24 گھنٹے نہ گزر جائیں۔
- بہن بھائیوں یا آپ کے ساتھ سکونت پذیر افراد کو گھر پر رہنے کی ضرورت نہیں ہے جب تک ان میں علامات ظاہر نہ ہوں۔
- آپ کو آج اس ٹول کے باقی رہ جانے والے سوالات کا جائزہ لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہر روز اسکول یا چائلڈ کیئر جانے سے پہلے اسکریننگ ٹول کا عمل دوبارہ انجام دیں۔

جی ہاں جی نہیں

4. کیا آپ کو کبھی کہا گیا کہ آپ کو فی الحال قرنطینہ میں رہنا چاہیئے، ذاتی علیحدگی میں

رہنا چاہیئے، گھر پر رہنا چاہیئے، یا اسکول یا چائلڈ کیئر نہیں جانا چاہیئے؟

اس میں ڈاکٹر، نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ، عوامی صحت کے یونٹ، وفاقی سرحدی ایجنٹ، یا دیگر سرکاری اتھارٹی کی جانب سے بتائے جانا شامل ہو سکتا ہے۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ کینیڈا سے باہر سفر کرنے والے افراد کے لیے وفاقی تقاضے (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) موجود ہیں، چاہے وہ قرنطینہ سے مستثنیٰ ہوں۔

اگر آپ کا جواب نہیں میں ہے، تو اگلے سوال کی جانب بڑھیں۔

اگر آپ نے سوال 4 کا جواب ہاں میں دیا ہے، تو اسکول یا چائلڈ کیئر مت جائیں اور:

- گھر پر رہیں اور ٹیسٹ کروانے، طبی تشخیصی سینٹر وزٹ کرنے، یا طبی ایمرجنسی جانے کے علاوہ باہر نہ جائیں۔
- آپ کو فراہم کی گئی کسی بھی دیگر رہنمائی یا ہدایات پر عمل کریں
- بہن بھائیوں یا آپ کے ساتھ سکونت پذیر دیگر افراد کو گھر پر رہنے کی ضرورت نہیں ہے جب تک ان کو قرنطینہ، علیحدگی اختیار کرنے، یا گھر پر رہنے کا کہا نہ جائے۔
- آپ کو آج اس ٹول کے باقی رہ جانے والے سوالات کا جائزہ لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہر روز اسکول یا چائلڈ کیئر جانے سے پہلے اسکریننگ ٹول کا عمل دوبارہ انجام دیں۔

5. کیا گزشتہ 10 دنوں میں آپ کے COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے؟

جی ہاں جی نہیں

اس میں لیبارٹری میں ہونے والے PCR ٹیسٹ، ریپڈ مالیکیولر ٹیسٹ، ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ یا دیگر گھر پر ہونے والے سیلف ٹیسٹ کی کٹ پر COVID-19 ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ شامل ہے۔

اگر آپ کا جواب نہیں میں ہے، تو ذیل کے سیکشن پر جائیں اگر آپ نے تمام سوالات کا جواب 'نہیں' میں دیا ہے۔

اگر آپ نے جواب ہاں میں دیا ہے، تو اسکول یا چائلڈ کیئر مت جائیں اور:

- آپ کو علیحدگی میں رہنا چاہیئے اور کم از کم 10 دنوں کے لیے اسکول/چائلڈ کیئر نہیں جانا چاہیئے۔
- اگر آپ میں علامات ظاہر ہوتی ہیں، تو کم از کم 10 دن تک اسکول یا چائلڈ کیئر میں شرکت نہ جائیں اور تب تک بھی نہ جائیں جب تک کہ آپ کا بخار اتر نہ جائے اور آپ کی علامات کم از کم 24 گھنٹوں (متلی، الٹی، اور/یا اسپہال ہونے کی صورت میں 48 گھنٹے) سے بہتر ہو رہی ہوں۔ طبی تشخیصی سینٹر وزٹ کرنے، یا طبی ایمرجنسی جانے کے علاوہ باہر نہ جائیں۔
- نوٹ فرمائیں: آپ کے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کی ہدایت کی بنیاد پر آپ کی علیحدگی کی مدت میں تبدیلی کی جا سکتی ہے۔
- اگر آپ کے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خدشہ ہے، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں کیونکہ آپ COVID-19 کے علاج کے اہل ہو سکتے ہیں۔
- بہن بھائیوں اور گھر میں رہنے والے دیگر افراد کو ایسے فرد سے آخری رابطے میں آنے کے بعد 10 دن تک درج ذیل اقدامات کرنے چاہیئیں جس کا COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو:
 - علامات کے لیے ذاتی نگرانی۔ اگر ان میں COVID-19 کی کوئی بھی علامت ظاہر ہوتی ہے تو ان کو فوری طور پر ذاتی علیحدگی اختیار کرنی چاہیئے اور اگر اہلیت ظاہر ہو تو ٹیسٹ کی درخواست کریں
 - تمام عوامی مقامات (بشمول اسکول اور چائلڈ کیئر) میں ٹھیک طرح ڈھانپ لینے والے ماسک کا استعمال کریں
 - ایسی غیر ضروری سرگرمیوں سے گریز کریں جہاں ان کو اپنا ماسک اتارنا پڑے (مثال کے طور پر، موسیقی کی کلاس میں بانسری یا باجا بجانا، یا کھیلوں کے لیے؛ باہر کھاتے وقت اپنا ماسک ہٹانا)
 - ایسے کسی بھی فرد کے ساتھ غیر ضروری ملاقات سے گریز کریں جس کا مدافعتی نظام کمزور ہو یا جو بیمار ہونے کے شدید خطرے سے دوچار ہو (مثال کے طور پر، بزرگ افراد)
 - انتہائی خطرے سے دوچار مقامات جیسا کہ ہسپتالوں اور طویل مدتی نگہداشت گاہوں کے غیر ضروری دوروں سے گریز کریں

اگر آپ نے تمام سوالوں کا جواب نہیں میں دیا ہے، تو آپ اسکول/چائلڈ کیئر جا سکتے ہیں۔

اگر آپ کو بخار محسوس ہو یا طبیعت ٹھیک نہ لگے، حتیٰ کے ایسی علامات کے ساتھ جو اس اسکریننگ ٹول کی فہرست میں درج نہ ہوں، تو آپ کو گھر پر رہنا چاہیئے۔ اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر سے بات کریں۔ شدید علامات والے افراد جنہیں ایمرجنسی نگہداشت کی ضرورت ہو، انہیں اپنے قریبی شعبہ ایمرجنسی میں جانا چاہیئے۔

ہر روز اسکول/چائلڈ کیئر جانے سے پہلے اسکریننگ ٹول کا عمل دوبارہ انجام دیں۔

اگر آپ کو COVID-19 کی علامات یا اس کے حامل فرد کے قریبی رابطے کے طور پر شناخت کیا گیا تھا، تو اس فرد سے آخری سامنا ہونے کے بعد 10 دنوں کے لیے:

- تمام عوامی مقامات (بشمول اسکول اور چائلڈ کیئر) میں ٹھیک طرح ڈھانپ لینے والے ماسک کا استعمال کریں
- ایسی غیر ضروری سرگرمیوں سے گریز کریں جہاں آپ کو ماسک اتارنا پڑے (مثال کے طور پر، موسیقی کی کلاس میں بانسری یا باجا بجانا، یا کھیلوں کے لیے اپنا ماسک ہٹانا)
- ایسے کسی بھی فرد کے ساتھ غیر ضروری ملاقاتوں سے گریز کریں جس کا مدافعتی نظام کمزور ہو یا جو بیمار ہونے کے شدید خطرے کی زد میں ہو (مثلاً، بزرگ افراد)؛
- انتہائی خطرے سے دوچار مقامات جیسا کہ ہسپتالوں اور طویل مدتی نگہداشتی گھروں کے غیر ضروری دوروں سے گریز کریں۔
- COVID-19 کے ٹیسٹ کے منفی نتائج سے قطع نظر، یہ اقدامات کمیونٹی میں COVID-19 اور گردش کرنے والے دیگر تنفسی وائرسز کے پھیلاؤ کے خلاف روک تھام کی اضافی ڈھال بن سکتے ہیں۔

اگر آپ نے گزشتہ 48 گھنٹوں کے دوران COVID-19 ویکسین اور/یا فلو شاٹ لگوا یا ہو اور آپ کو ہلکی تھکاوٹ، پٹھوں میں درد/جوڑوں کا درد، اور/یا سر درد ہو:

- اگر آپ کو ہلکی تھکاوٹ/تھکان، پٹھوں میں درد اور/یا جوڑوں کا درد ہو جو ویکسین لگوانے کے بعد شروع ہوا ہو، تو آپ کو اسکول/چائلڈ کیئر میں تمام وقت ٹھیک طرح سے پورا آنے والا ماسک پہننا چاہیئے۔
- اگر آپ کی علامات بگڑ جائیں، جاری ہوئے 48 گھنٹے گزر جائیں، یا اگر آپ میں دیگر علامات ظاہر ہوں: تو آپ کو فوری طور اسکول/چائلڈ کیئر چھوڑ دینا چاہیئے۔

اگر آپ نے گزشتہ 14 دنوں میں کینیڈا سے باہر سفر کیا ہو

- تو آپ کو کینیڈا واپس آنے کے بعد وفاقی رہنما ہدایات (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) پر عمل کرنا چاہیئے، چاہے آپ کو قرنطینہ اختیار کرنے کی ضرورت نہ ہو۔

صحت اور حفاظت کے نکات

صوبائی تقاضوں کو ہٹانے سے یہ مراد نہیں ہے کہ COVID-19 کا خطرہ ٹل گیا ہے۔ ہمیں ابھی بھی خود کو اور دوسروں کو COVID-19 سے بچانے کے لیے اپنا کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے۔ اس میں ہاتھ اچھی طرح دھو کر حفظان صحت کے طرز عمل کو اپنانا اور جہاں کہا جائے یا درکار ہو وہاں ماسک پہننا شامل ہے۔

اہل ہونے پر COVID-19 ویکسین اور دیگر معمول کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

ویکسینز آپ کو اور آپ کے اردگرد موجود دیگر افراد کو متعدی امراض سے بچانے کا محفوظ، مؤثر، اور بہترین طریقہ ہیں۔ مزید یہاں جائیں: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>