

آخری بار اپ ڈیٹ کردہ: 31 اگست، 2022

اسکول و چائلڈ کیئر اسکریننگ ٹول

تاریخ (mm-dd-yyyy) _____

اگر فرد جس کی اسکریننگ ہوئی وہ انتہائی کمزور قوتِ مدافعت¹ کا حامل ہے یا 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 چاہیے۔ 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 چاہیے اور اگر درکار ہو تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے تشخیص کروانی چاہیے۔

اسکریننگ کے سوالات

- 1، 2، اور 3 سوالات کے لیے، اگر ان میں سے دونوں 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 نہ ہو۔

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۔

بخار اور/یا سردی لگنا جی ہاں جی نہیں

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

سانس لینے میں دشواری جی ہاں جی نہیں
دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثلاً، دمہ، پھیپھڑوں کی دائمی سوزش کی بیماری، دل کی بندش کا دائمی مرض)

سونگھنے یا چکھنے کی حس میں کمی آنا یا کھو دینا جی ہاں جی نہیں
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:

- جب تک آپ کا بخار اترے اور علامات بہتر ہوئے کم از کم 24 گھنٹے (متلی، قے، یا اسہال ہونے کی صورت میں 48 گھنٹے) نہ گزر گئے ہوں تب تک گھر پر رہیں اور اسکول/چائلڈ کیئر میں نہ جائیں۔ 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۔
- اگر COVID-19 ٹیسٹنگ دستیاب ہے اور آپ شدید بیمار ہونے کے خدشے سے دوچار ہیں، تو آپ کو PCR 1 یا ریپڈ مالیکیولر ٹیسٹ (اگر اہل ہوں) یا 24 سے 48 گھنٹے کے وقفے سے 2 ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹس کروانے چاہئیں (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 چاہیے۔ شدید بیماری سے بچنے کے لیے آپ دستیاب علاج معالجے 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۔
- آپ کی علامات شروع ہونے کے بعد 10 دن کے لیے اضافی احتیاطی تدابیر:
 - 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
- نوٹ فرمائیں: COVID-19 کے ٹیسٹ کے منفی نتائج کے حامل افراد کے لیے، یہ اضافی احتیاطی تدابیر کمیونٹی میں COVID-19 اور گردش کرنے والے دیگر تنفسی وائرسز کے پھیلاؤ کے خلاف روک تھام کی اضافی حفاظتی ڈھال بن سکتے ہیں۔
- 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 چاہیے 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
- نوٹ فرمائیں: COVID-19 کے ٹیسٹ کے کسی بھی 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 شاکٹ لگوانا، جوڑوں کا پرانا درد، ریشہ دار عضلاتی درد)

| | | |
|---------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | حد درجہ تھکن 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) |
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | گلے کی خراش 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) |
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | بہتی ہوئی یا بھری ہوئی/بند ناک 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) |
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | سر 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، تناؤ کی قسم کا سر درد، دائمی درد شقیقہ) |
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | متلی، قے اور/یا اسپہال 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 سنڈروم، 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 اسپہال 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۔

| | | |
|---------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | پیٹ کا درد 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) |
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | نہینا نکھوں کا لال ہونا دیگر معلوم وجوہات یا کیفیات سے تعلق نہیں ہے (مثال کے طور پر، پپوٹوں کی سوجن، متواتر گوندنی کا نکلنا) |
| <input type="checkbox"/> جی ہاں | <input type="checkbox"/> جی نہیں | نہینبھوک میں کمی یا بھوک نہ لگنا (محض چھوٹے بچے) 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 چاہیے، ذاتی علیحدگی میں

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

اس میں ڈاکٹر، نگہداشت صحت کا فراہم کنندہ، یونٹ برائے عوامی صحت، 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۔

جی ہاں جی نہیں

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

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 سوال 5 کا جواب ہاں میں دیتے ہیں، اور آپ میں کسی قسم کی نئی یا بگڑتی علامات نہیں پائی جاتیں، تو آپ اسکول یا چائلڈ کیئر جا سکتے ہیں

- اگر آپ میں کوئی نئی یا بگڑتی علامات ظاہر ہو رہی ہیں یا ہیں، تو تب تک گھر پر رہیں جب تک آپ کا بخار نہ اتر جائے اور آپ کی علامات بہتر ہوئے کم از کم 24 گھنٹے (یا اگر آپ کو متلی، قے، یا اسہال تھا تو 48 گھنٹے) نہ گزر چکے ہوں۔
- COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے سے (یا جب علامات کا آغاز ہو تب سے، جو بھی پہلے ہو) 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؛ 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 نگہداشتی گھروں کے غیر ضروری دوروں سے گریز کریں۔
- نوٹ فرمائیں: اگر گزشتہ 10 دنوں میں آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے، تو آپ کو ان ہدایات پر عمل پیرا ہونا چاہیے چاہے بعد میں آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہو۔

- بہن بھائیوں اور آپ کے ساتھ رہنے والے دیگر افراد کو مثبت ٹیسٹ کے حامل فرد سے آخری رابطے میں آنے کے بعد 10 دنوں 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 چاہیے 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 فرد کے ساتھ غیر ضروری ملاقات کرنے سے گریز کریں جس کا مدافعتی نظام کمزور ہو یا جس کے بیمار ہونے کے شدید خطرہ ہو (مثلاً، بزرگ افراد)
 - انتہائی خطرے سے دوچار مقامات جیسا کہ ہسپتالوں اور طویل مدتی نگہداشتی گھروں کے غیر ضروری دوروں سے گریز کریں۔
- نوٹ فرمائیں: 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 میں گزشتہ 10 دنوں میں COVID-19 کی علامات تھیں، تو علامات کا آغاز ہونے کے بعد سے 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؛ 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
- نوٹ فرمائیں: COVID-19 کے ٹیسٹ کے منفی نتائج کے حامل افراد کے لیے، یہ اضافی احتیاطی تدابیر 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 جانیں: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>