

اکتوبر 2023

محترم والد/والدہ اور سرپرست،

امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے۔ جبکہ 2023-2024 کا تعلیمی سال جاری ہے، ہم آپ کو یاد دلانا چاہتے ہیں کہ اب ہم تنفسی وائرس کے موسم میں ہیں۔ ہم آپ کی اس حوالے سے حوصلہ افزائی کے لیے لکھ رہے ہیں کہ آپ اپنے آپ کو، اپنے بچوں اور اپنے خاندانوں کو تنفسی وائرس سے بچانے کے لیے اقدامات کریں، بشمول COVID-19، فلو اور سانس کے سنسیٹیو وائرس ((respiratory syncytial virus, RSV۔ ان تنفسی وائرسوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، [on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq](https://on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq) دیکھیں "Additional Resources" (اضافی وسائل) کے تحت [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) پر متعدد زبانوں میں دستیاب ہے۔

اس وقت میں صحت مند رہنے کے لیے، یہاں کچھ تجاویز دی جا رہی ہیں جو آپ، آپ کے بچے اور آپ کے اہل خانہ فالو کر سکتے ہیں:

### • تمام ویکسینوں کے ٹیکوں کا کورس مکمل رکھیں۔

- ویکسینیں آپ کو، آپ کے بچوں اور آپ کے خاندانوں کو بیمار ہونے اور دوسروں کو بیماری پھیلانے سے بچانے کا بہترین طریقہ ہیں۔
- اسکول جانے کے لیے متعدد ویکسینیں درکار ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے بچے کو کن ویکسینوں کی ضرورت ہے، اپنے بچے کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ آپ کے بچے کو اسکول سے واپس گھر بھیجا جا سکتا ہے اگر ان کو ضروری ویکسینیں نہ لگی ہوں۔ اسکول کے لیے درکار ویکسینوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/immunization](https://schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/immunization) ملاحظہ کریں۔
- اپ ڈیٹ شدہ COVID-19 اور فلو کی ویکسینیں اب نیویارک سٹی (New York City, NYC) میں دستیاب ہیں۔ COVID-19 ویکسینز کو 2023-2024 کے سیزن کے لیے اپ ڈیٹ کر دیا گیا ہے اور ان کو COVID-19 کے موجودہ ویریئنٹس سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام تجویز کرتا ہے کہ 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو اپ ڈیٹ شدہ COVID-19 ویکسین اور فلو ویکسین دونوں لگنی چاہئیں، چاہے انہیں پہلے ویکسین لگ چکی ہو یا اس وائرس سے متاثر ہو چکے ہوں۔
- اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے معلوم کریں کہ آیا وہ ویکسینیں لگوا کر دے رہے ہیں۔ ایسی سائٹ تلاش کرنے کے لیے جو COVID-19 یا فلو کی ویکسین پیش کرتی ہو، [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) ملاحظہ کریں۔ ویکسینیشن کے حوالے سے مدد کے لیے، 212-268-4319 پر کال کریں۔

- اگر آپ کے گھر میں چھوٹے بچے ہیں، حاملہ ہیں، یا آپ کی عمر 60 سال یا اس سے زیادہ ہے تو اپنے فراہم کنندہ سے نئی RSV ویکسینز اور حفاظتی ادویات کے بارے میں بات کریں۔

### • بیمار ہونے پر گھر پر ہی رہیں۔

- آرام آپ کو اور آپ کے بچے کو جلد بہتر محسوس کرنے اور جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- اگر بچوں کو بخار ہے تو انہیں گھر میں رہنا چاہیے جب تک کہ وہ کم از کم 24 گھنٹے تک بخار سے محفوظ نہ رہیں یا ان کا فراہم کنندہ کہے کہ اسکول واپس جانا ٹھیک ہے۔
- اگر آپ یا آپ کے بچے کو بخار یا COVID-19 یا فلو کی دیگر علامات ہیں تو ٹیسٹ کروائیں اور گھر میں رہنے اور دوسروں سے دور رہنے کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ کے مشورے پر عمل کریں۔ COVID-19 کے گھر پر ہونے والے ٹیسٹس کی کٹس ان لوگوں کے لیے دستیاب ہیں جنہیں ان کی ضرورت ہے۔
- اگر آپ کا یا آپ کے بچے کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آ جاتا ہے تو علاج کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔

- COVID-19 میں مبتلا افراد کو کم از کم پانچ دن تک گھر پر اور دوسروں سے دور رہنا چاہیے (دن 1 علامات شروع ہونے کے بعد کا دن ہے یا اگر اس شخص میں کوئی علامات نہیں ہیں تو ان کے مثبت ٹیسٹ کی تاریخ کے بعد اگلا دن)۔
- اگر علامات میں بہتری آرہی ہے اور پانچ دن کے بعد بخار نہیں ہوتا ہے تو زیادہ تر بچے اسکول واپس جا سکتے ہیں لیکن انہیں علامات شروع ہونے کے (یا اگر علامات نہ ہوں تو ٹیسٹ کی تاریخ کے) بعد 10 دن تک ماسک پہننا چاہیے۔ لوگ پہلے بھی ماسک پہننا بند کر سکتے ہیں اگر کم از کم 48 گھنٹے کے دورانیے کے وقفے کے ساتھ کیے گئے ان کے دو ٹیسٹوں کا نتیجہ منفی آتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html) ملاحظہ کریں۔

• ماسک پہنیں۔

- COVID-19 کی وجہ سے کی جانے والی علیحدگی ختم کرنے کے بعد ماسک پہنیں (پہلے صفحہ پر "بیمار ہونے پر گھر پر ہی رہیں" دیکھیں)۔
- COVID-19 میں مبتلا کسی بھی شخص کی زد میں آنے کے بعد 10 دن تک ماسک پہنیں۔
- پُر ہجوم انڈور سیٹنگز میں اعلیٰ معیار کا ماسک پہننے پر غور کریں، خاص طور پر اگر آپ یا آپ کے بچے کو کوئی ایسی طبی عارضہ ہے جس سے آپ کو شدید COVID-19 ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے یا اگر آپ کے آس پاس کے دیگر افراد کو زیادہ خطرہ ہے تو بھی اعلیٰ معیار کا ماسک پہننے پر غور کریں۔ ماسک کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html) ملاحظہ کریں۔

• اپنی کھانسی یا چھینکوں کو ڈھانپیں۔

- اپنے بچے کو کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپنے کے لیے ٹشو استعمال کرنے کی ترغیب دیں یا ان کو آستین میں چھینکنے اور کھانسنے کو کہیں (ہاتھوں میں نہیں)۔

• اپنے ہاتھ دھوئیں۔

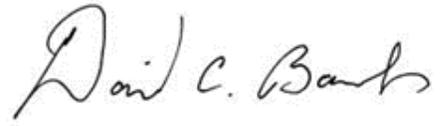
- صابن اور پانی سے وقتاً فوقتاً ہاتھ دھونے سے جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- چھوٹے بچوں سے ملنے، کھانے اور کھانے سے پہلے، اور چھوٹے بچوں سے ملنے، ہاتھ روم استعمال کرنے، بچوں کو ٹوائلٹ استعمال کرنے میں مدد کرنے، اپنی یا آپ کے بچے کی ناک صاف کرنے، کھانسنے، چھینکنے، اور ڈائپر تبدیل کرنے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئیں۔

ہمارے طلباء کی صحت اور حفاظت ہمارے لیے بہت اہمیت رکھتی ہے، اور ہم NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت کی طرف سے تیار کردہ کسی بھی رہنمائی کے بارے میں خاندانوں کو اپ ڈیٹ کرتے رہیں گے۔ ہم اپنے تمام خاندانوں کے لیے خوشی سے بھرے اور صحت مند موسم خزاں اور موسم سرما کی خواہش کرتے ہیں۔

مخلص،



Ashwin Vasan, MD, PhD  
کمشنر  
نیو یارک سٹی محکمہ صحت و  
ذہنی حفظان صحت



David C. Banks  
چانسلر  
نیو یارک سٹی پبلک سکولز