San Joaquin County Public Health Services
health grows here

A DIVISION OF HEALTH CARE SERVICES AGENCY

San Joaquin کاؤنٹی

کووڈ-19 پر قابو پانے کے متعلق صحت عامہ کی افسر کا آرڈر

صحت عامہ کا ہنگامی قرنطینہ کا آرڈر، آرڈر جاری
کرنے کی تاریخ: 11 جنوری، 2022
یہ آرڈر تب تک مؤثر رہے گا جب تک صحت عامہ کی افسر تحریری صورت میں اسے واپس نہ لے لیں۔

نگہداشت صحت کے عملے پر اس آرڈر کا اطلاق نہیں ہوتا۔ نگہداشت صحت کے عملے کو درج ذیل پر عمل کرنا چاہیے:
https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx

کے-12 اسکولوں کو https://schools.covid19.ca.gov/#contactTracing میں درج CDPH "کیلیفورنیا کے کے-12 اسکولوں کے لئے کووڈ-19 کے متعلق صحت عامہ کی رہنمائی برائے اسکول کا سال 2021-2022" میں دی گئی قرنطینہ کی رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے

آرڈر کا خلاصہ

کووڈ-19 کی عالمی وبا کے باعث کیلیفورنیا ہنگامی صورتحال سے دوچار ہے۔ کوروناوائرس مرض 2019 (کووڈ-19) کا پھیلاؤ San Joaquin کاؤنٹی کی عوام کی صحت کو خطرے میں مبتلا کر رہا ہے۔ کووڈ-19 ان لوگوں کے درمیان آسانی سے پھیل سکتا ہے جو ایک دوسرے سے قریبی رابطے میں آتے ہیں۔ کووڈ-19 سے سامنا ہونے پر شدید بیماری یا موت کے قابل اجتناب خطرے سے عوام کو بچانے کے لئے یہ قرنطینہ کا آرڈر اہم ہے۔ متاثرہ افراد کے علامات ظاہر کرنے سے پہلے یا ہلکی علامات ظاہر کرنے والے یا کوئی علامات ظاہر نہ کرنے والے افراد سے کووڈ-19 پھیلنے کا خطرہ موجود ہے۔ اس لئے کووڈ-19 سے متاثرہ تمام افراد اپنی علامات (کوئی نہیں، ہلکی پھلکی یا شدید) سے بالاتر ہو کر دیگر عوام کو خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔

کووڈ-19 کا پھیلاؤ روکنے میں مدد دینے، کمزور افراد کی حفاظت کرنے اور San Joaquin میں طبی نگہداشت کے نظام پر گنجائش سے بڑھ کر بوجھ ڈالنے سے بچاؤ کے لئے San Joaquin کاؤنٹی صحت عامہ کی خدمات (PHS) پر لازم ہو گیا ہے کہ وہ کووڈ-19 میں مبتلا افراد سے سامنا کرنے والوں کو قرنطینہ کرے۔

کیلیفورنیا صحت و تحفظ کے کوڈ کے سیکشنز 101040، 101085، اور 120175 کے تحت SAN JOAQUIN کاؤنٹی کی صحت عامہ کی افسر کا حکم ہے:

گھرانے کے تمام افراد، قریبی ساتھیوں، کووڈ-19 میں مبتلا شخص کے نگہداشت کنندگان اور کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے قریبی رابطے میں آنے والے افراد سے درکار ہے کہ اس آرڈر اور اس آرڈر میں حوالہ دی گئی San Joaquin کاؤنٹی صحت عامہ کی خدمات کی رہنما دستاویزات میں درج تمام ہدایات پر عمل کریں۔

اس آرڈر کی خلاف ورزی ایک جرم ہے جس کی سزا 10,000 ڈالر تک جرمانہ اور/یا ایک سال کی قید ہے۔ (صحت و تحفظ کا کوڈ 120295 §§ اور آگے؛ کیلیفورنیا پینل کوڈ 148 & 69 §§)

**گھرانے کے روابط کے لئے قرنطینہ کے تقاضے،
کووڈ-19 میں مبتلا شخص کے قریبی ساتھی، نگہداشت کنندگان اور قریبی روابط**

A. کووڈ-19 میں مبتلا افراد (کیسز) کے قریبی روابط سے مراد ایسے افراد ہیں جو:

- کیس کی رہائش گاہ میں رہتے ہوں یا قیام کر چکے ہوں، یا
- کیس کے قریبی جنسی ساتھی ہوں، یا
- ماسک، گاؤن اور دستانے پہنے بغیر کیس کو نگہداشت فراہم کرتے ہوں یا نگہداشت فراہم کی ہو، یا
- 24 گھنٹے کے دورانیے میں مجموعی طور پر 15 منٹ تک کیس سے 6 فٹ سے کم فاصلے پر موجود رہے ہوں۔

اور

یہ رابطہ تب پیش آیا ہو جب کیس کے متاثرہ ہونے کا تعین ہو چکا تھا۔ علامات ظاہر ہونے (یا علامات نہ ہونے کی صورت میں مثبت ٹیسٹ کی تاریخ) سے 48 گھنٹے قبل سے لے کر علیحدگی ختم ہونے تک کیس کو متاثرہ تصور کیا جاتا ہے۔

B. کووڈ-19 میں مبتلا شخص کے قریبی روابط کے طور پر شناخت کیے جانے والے ایسے تمام علامات سے پاک افراد کے لئے قرنطینہ اختیار کرنا لازمی ہے جو غیر ویکسین یافتہ ہوں یا ویکسین یافتہ اور بوسٹر کے اہل ہوں لیکن ابھی بوسٹر خوراک نہ لگوائی ہو۔ ضروری ہے کہ وہ فوری طور پر درج ذیل کام کریں:

- آخری مرتبہ سامنا ہونے کی تاریخ سے کم از کم 5 دن تک قرنطینہ اختیار کریں
- اگر علامات موجود نہ ہوں اور پانچویں دن یا اس کے بعد جمع کردہ تشخیصی نمونے کا منفی نتیجہ آئے تو قرنطینہ ختم کیا جا سکتا ہے
- اگر ٹیسٹ نہ کروا سکیں یا ٹیسٹ نہ کروانے کا فیصلہ کریں اور علامات موجود نہ ہوں تو 10 دن بعد قرنطینہ ختم کیا جا سکتا ہے۔
- ضروری ہے کہ قرنطینہ کی مدت کے دوران افراد اپنے گھر یا کسی دیگر رہائش گاہ میں رہیں، کیوں کہ انہیں کووڈ-19 پیدا ہونے اور پھیلانے کا انتہائی خطرہ لاحق ہوتا ہے۔
- ضروری ہے کہ قرنطینہ اختیار کیے ہوئے افراد اپنا قرنطینہ کا مقام نہ چھوڑیں اور ضروری طبی نگہداشت کی وصولی کے علاوہ کسی دیگر عوامی یا نجی مقام میں داخل نہ ہوں۔
- http://www.sjcphs.org/Isolation_Quarantine.aspx پر "گھر پر قرنطینہ اختیار کرنے کی ہدایات" میں درج تمام تقاضوں کا احتیاط سے جائزہ لیں اور ان پر عمل کریں۔
- آخری مرتبہ سامنا ہونے سے لے کر 10 دن تک روزانہ ذاتی طور پر علامات کی نگرانی جاری رکھیں۔
- آخری مرتبہ سامنا ہونے سے لے کر 10 دن تک تمام مجوزہ غیر ادویاتی طریقوں (مثلاً دوسروں کے نزدیک ماسک پہننا، ہاتھ دھونا، ہجوم سے گریز، اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھنا) پر عمل کریں۔
- اگر 10 دن کی مدت کے دوران کوئی علامات ظاہر ہوں تو ضروری ہے کہ سامنا کرنے والا شخص فوری طور پر ذاتی علیحدگی اختیار کرے، ٹیسٹ کروائے اور اپنی نگہداشت کے متعلق سوالات کے لئے اپنے طبی معالج سے رابطہ کرے۔
- درج ذیل صورتوں میں جائے ملازمت کے ماحول میں ایسے علامات سے پاک ملازمین کا گھر پر رہنا درکار نہیں جو ویکسین یافتہ اور بوسٹر کے اہل ہوں لیکن ابھی بوسٹر خوراک نہ لگوائی ہو:
  - کیس سے آخری مرتبہ سامنا ہونے کے 3 تا 5 دن بعد کروائے گئے تشخیصی ٹیسٹ کا منفی نتیجہ۔

- ملازم کل 10 دن تک دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک پہنے۔
- ملازم علامات سے پاک رہے۔

C. کووڈ-19 میں مبتلا کسی شخص کے قریبی روابط کے طور پر شناخت کیے جانے والے ایسے تمام افراد کو قرنطینہ اختیار کرنے کی ضرورت نہیں جن میں علامات موجود نہیں اور وہ مکمل ویکسین یافتہ ہیں اور بوسٹر لگوا چکے ہیں یا ویکسین یافتہ ہیں لیکن ابھی بوسٹر کے اہل نہیں، تاہم ضروری ہے کہ وہ درج ذیل کام کریں:

- آخری مرتبہ سامنا ہونے کی تاریخ کے پانچویں دن ٹیسٹ کروائیں۔
- اگر ٹیسٹ مثبت آئے تو ضروری ہے کہ وہ فوری طور پر ذاتی علیحدگی احتیار کریں اور اپنی نگہداشت کے متعلق سوالات پوچھنے کے لئے اپنے طبی معالج سے رابطہ کریں۔
- اگر ٹیسٹ منفی آئے تو سامنا ہونے کی آخری تاریخ سے لے کر 10 دن تک کووڈ-19 کی علامات کی ذاتی نگرانی اور تمام مجوزہ غیر ادویاتی طریقوں پر سختی سے عمل جاری رکھیں (مثلاً ماسک پہننا، گھرانے کے افراد کے علاوہ سب سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھنا، کثرت سے ہاتھوں کی صفائی کرنا، ہجوموں اور ہوا کے کم بہاؤ والے اندرون عمارت مقامات سے گریز)۔
- اگر اس 10 دن کی مدت کے دوران سامنا کرنے والا شخص علامات ظاہر کرے تو ضروری ہے کہ وہ فوراً ذاتی علیحدگی اختیار کرے، ٹیسٹ کروائے اور اپنی نگہداشت کے متعلق سوالات کے لئے اپنے طبی معالج سے رابطہ کرے۔
- گھرانے کے افراد کے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ قریبی روابط اس وقت کے دوران گھر پر ماسک پہننے پر غور کریں، خاص کر اس صورت میں اگر وہ کمزور مدافعتی نظام کے حامل ہوں یا کسی کمزور مدافعتی نظام کے حامل، غیر مکمل ویکسین یافتہ، یا شدید بیماری کے زیادہ خطرے میں مبتلا فرد کے نزدیک ہوں۔

اگر اس آرڈر کا تابع کوئی شخص اس آرڈر کی خلاف ورزی یا عدم تعمیل کرے تو صحت عامہ کے تحفظ کی خاطر صحت عامہ کی افسر اضافی اقدامات کر سکتی ہیں، جس میں سول حراست یا کسی شخص سے طبی ادارے یا دیگر مقام پر قیام کا تقاضا کرنا شامل ہے۔ اس حکم کی خلاف ورزی نامناسب رویہ بھی ہے جس کے نتیجے میں قید، جرمانہ یا دونوں ہو سکتے ہیں۔

درج ذیل حکم دیا جاتا ہے:

Maggie Park

ڈاکٹر میگی پارک
صحت عامہ کی افسر، San Joaquin کاؤنٹی

11 جنوری، 2022
تاریخ

San Joaquin County Public Health Services health grows here

A DIVISION OF HEALTH CARE SERVICES AGENCY

کورونا وائرس مرض 2019 (کووڈ-19) کے قریبی روابط کے لئے گھر پر قرنطینہ اختیار کرنے کی ہدایات

یہ قرنطینہ کی ہدایات ان افراد کے لئے ہیں جن کا کورونا وائرس مرض 2019 (کووڈ-19) میں مبتلا کسی شخص سے قریبی رابطہ ہوا اور وہ **مکمل ویکسین یافتہ نہیں ہیں یا ویکسین یافتہ ہیں اور بوسٹر کے اہل ہیں لیکن ابھی بوسٹر خوراک نہیں لگوائی۔** کووڈ-19 انفیکشن میں مبتلا افراد علامات ظاہر کرنے سے 48 گھنٹے قبل مرض پھیلا سکتے ہیں، علامات ہونے کی صورت میں اور علامات نہ ہونے کی صورت میں بھی۔ کووڈ-19 انفیکشن میں مبتلا کسی شخص کا "قریبی رابطہ" وہ شخص ہے جو اس کے گھر میں رہائش پزیر ہو، قریبی ساتھی ہو، نگہداشت کنندہ ہو یا 24 گھنٹے کے دورانیے میں مجموعی طور پر 15 منٹ تک متاثرہ فرد سے 6 فٹ سے کم فاصلے پر موجود رہا ہو۔ چونکہ آپ قریبی رابطہ ہیں، ضروری ہے کہ آپ اپنے گھر یا اپنی کمیونٹی میں کووڈ-19 پھیلانے سے بچاؤ میں مدد کے لئے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

گھر پر قرنطینہ - مجھے ایسا کرنے کی ضرورت کیوں ہے؟

- آپ کا کووڈ-19 سے سامنا ہوا ہے۔ علامات ظاہر کرنے میں 14-2 دن کا وقت لگ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ لوگ علامات ظاہر کرنے سے 2 دن پہلے مرض پھیلا سکتے ہیں۔ اس لئے یہ اہم ہے کہ آپ قرنطینہ اختیار کریں تاکہ اگر آپ متاثرہ ہوں تو کسی دوسرے میں انفیکشن منتقل نہ ہو۔

مجھے کتنے عرصے تک قرنطینہ میں رہنے کی ضرورت ہے؟

- آخری مرتبہ کووڈ-19 سے سامنا ہونے کی تاریخ کے بعد کم از کم 5 دن تک گھر پر رہیں۔
- اگر علامات موجود نہ ہوں اور پانچویں دن یا اس کے بعد جمع کردہ کووڈ-19 نمونے کا منفی نتیجہ آئے تو قرنطینہ ختم کیا جا سکتا ہے۔
- اگر ٹیسٹ نہ کروا سکیں یا ٹیسٹ نہ کروانے کا فیصلہ کریں اور علامات موجود نہ ہوں تو 10 دن بعد قرنطینہ ختم کیا جا سکتا ہے۔
- اگر آپ کووڈ-19 میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ رہائش اور/یا اس کی نگہداشت جاری رکھیں یا آپ کا دوبارہ سامنا ہو جائے تو قرنطینہ کا وقت درج ذیل ہو گا:
  - اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص آپ کے گھر میں رہائش پزیر ہے اور اسے ایک کمرے میں علیحدہ نہیں کیا جا سکتا تو آپ کا قرنطینہ کا وقت اس متاثرہ شخص کی علیحدگی کے ساتھ ہی شروع ہو گا اور متاثرہ شخص کی علیحدگی ختم ہونے کے بعد 5 یا 10 دن تک جاری رہے گا۔ اگر قرنطینہ کے بعد آپ میں علامات ظاہر نہ ہوں تو آپ گھر سے نکل سکتے ہیں لیکن ضروری ہے کہ آپ خود میں علامات کی نگرانی کریں اور 10 دن تک چہرہ ڈھانپیں۔
  - اگر آپ کا کووڈ-19 میں مبتلا کسی شخص سے قریبی رابطہ ہوا ہے (15 منٹ یا زائد تک 6 فٹ سے کم فاصلے پر رہنا، یا جسمانی رطوبتوں یا اخراجات کو مناسب احتیاط کے بغیر چھو لینا) تو آپ کے قرنطینہ کی مدت اس تاریخ سے شروع ہو گی۔ جسمانی رطوبتوں یا اخراجات میں پسینہ، لعاب، بلغم، ناک کا میل، قے، پیشاب یا پتلا پاخانہ شامل ہیں۔

قرنطینہ کے تقاضے کیا ہیں؟

- گھر پر رہیں۔ ملازمت، اسکول یا کسی عوامی مقام پر نہ جائیں۔
- عوامی ذرائع نقل و حمل، مشترکہ سواریاں یا ٹیکسیاں استعمال نہ کریں۔
- اپنے گھر مہمان نہ آنے دیں۔

San Joaquin County
Public Health Services
health grows here

A DIVISION OF
HEALTH CARE
SERVICES AGENCY

- خود میں کووڈ-19 انفیکشن کی علامات کی نگرانی کریں، جیسا کہ بخار، کھانسی، سانس کی تنگی، گلے میں درد، جسم میں درد، جاڑا، بو یا ذائقے کی حس ختم ہو جانا، متلی، قے یا ہیضہ۔
- ہر ممکن حد تک خود کو گھر میں دیگر افراد سے علیحدہ کر لیں، خاص کر ان افراد سے جنہیں شدید بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہو۔ اس میں اس میں ایسے افراد شامل ہیں جس کی عمر 65 سال یا زائد ہو، جو حاملہ ہوں یا صحت کے مسائل کا شکار ہوں، جیسا کہ دائمی مرض یا کمزور مدافعتی نظام۔
- اگر علیحدہ باتھ روم دستیاب ہو تو اسے استعمال کریں۔
- دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں، اگر دوسروں کے گرد رہنا ضروری ہو تو چہرہ ڈھانپیں۔
- صابن اور پانی سے اکثر اور اچھی طرح کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھوئیں یا الکوحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- اپنے کھانسی اور چھینکوں کو ٹشو سے ڈھکیں، پھر فوراً ہاتھ دھوئیں یا الکوحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- گھر کی اشیاء اور کھانے کے برتنوں کے مشترکہ استعمال سے گریز کریں۔
- اپنے گھر میں "اکثر چھوئی جانے والی" سطحوں کی روزانہ صفائی کریں اور انہیں جراثیم سے پاک کریں۔ ان میں کاؤنٹر، میزیں، بجلی کے سوئچ، دروازوں کے ہینڈل، باتھ روم، ٹی وی ریموٹ، فون، کی بورڈ اور بیڈ سائیڈ ٹیبلز شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ایسی تمام سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں جن پر جسمانی رطوبتیں موجود ہو سکتی ہوں۔ گھر کی صفائی اور جراثیم مارنے کے سپرے یا وائپس کو پراڈکٹ لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔
- کوئی رشتہ دار یا دوست آپ کا سودا خریدے یا کسی تجارتی سطح پر سودا ترسیل کرنے والے شخص سے گھر پر سودا منگوائیں۔ اگر دکان پر جانا ضروری ہو تو چہرہ ڈھانپیں، اندر جانے سے پہلے ہاتھ سینیٹائز کریں، دوسروں سے فاصلہ رکھیں (کم از کم 6 فٹ)، اور وہاں کم از کم وقت گزاریں۔
- یہ پرزور تجویز دی جاتی ہے کہ آپ قرنطینہ کی مدت کے اختتام کے نزدیک کووڈ-19 کا ٹیسٹ کروائیں۔ San Joaquin کاؤنٹی صحت عامہ کی خدمات میں ٹیسٹ کروانے کے مقامات کی فہرست کے لئے http://www.sjcphs.org ملاحظہ کریں یا اپنے طبی معالج سے پوچھیں۔

اگر مجھ میں علامات ظاہر ہونے لگیں تو؟

- اگر آپ میں علامات ظاہر ہونے لگیں تو ممکن ہے کہ آپ کو کووڈ-19 ہو اور ضروری ہے کہ آپ ذاتی علیحدگی اختیار کریں اور www.sjcphs.org پر دی گئی گھر پر علیحدگی اختیار کرنے کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ضروری ہے کہ آپ علامات ظاہر ہونے سے لے کر 10 دن تک اور بخار کم کرنے کی دوا کے بغیر بخار ختم ہونے اور دیگر علامات میں بہتری آنے میں سے جو عرصہ زیادہ طویل ہو، اس کے بعد کم از کم 24 گھنٹے تک گھر پر رہیں۔
- اپنے طبی معالج کو فون کریں اور ٹیسٹ کروانے کے متعلق پوچھیں۔ ٹیسٹنگ کے مقامات کے لئے San Joaquin کاؤنٹی صحت عامہ کی خدمات کی ویب سائٹ (http://www.sjcphs.org) دیکھیں۔
- اگر آپ کو طبی نگہداشت کی ضرورت ہو تو اپنے طبی معالج کو پیشگی کال کریں یا ہنگامی صورتحال میں 9-1-1 کو کال کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کووڈ-19 میں مصدقہ طور پر مبتلا ایک شخص کا رابطہ ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ فیس ماسک پہنیں۔

اگر میں لازمی سروس میں کام کرتا/کرتی ہوں تو؟

اگر آپ نگہداشت صحت یا دیگر ممکنہ طور پر لازمی سروس میں کام کرتے ہیں تو اپنے ایمپلائر سے اپنے قرنطینہ کے متعلق بات کریں۔

صحت عامہ کے اس اہم معاملے میں آپ کے تعاون کا شکریہ۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو براہ مہربانی www.sjcphs.org ملاحظہ کریں یا San Joaquin کاؤنٹی صحت عامہ کی خدمات کو کال کریں
(209) 468-3411 پر