



## وہ لوگ جنہیں کووڈ-19 (COVID-19) سے زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ ہے

کچھ لوگوں کو کووڈ-19 (COVID-19) انفیکشن سے دوسروں کی نسبت زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

آپ کو زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے اگر:

- آپ ایک پہنچے ہوئے عمر کے بالغ ہیں (بر دہائی کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر اگر عمر 60 سال سے زیادہ ہو)
- آپ حاملہ ہیں
- آپ کو ڈاؤن سنڈروم ہے (Down syndrome)
- تجویز کردہ کووڈ-19 (COVID-19) ویکسین کی تمام خوراکیں آپ کو موصول نہیں ہوئی ہیں
- آپ کو ایک دائمی طبی بیماری ہے، بشمول:
  - دمہ (اعتدال سے شدید)
  - ڈیمنشیا
  - ذیابیطس
  - دل کی بیماری
  - ہائی بلڈ پریشر
  - گردے کی بیماری
  - جگر کی بیماری
  - پھیپھڑوں کی بیماری
  - فالج (اسٹروک)
- آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے، بشمول اگر:
  - آپ کو ایک بنیادی طبی بیماری ہے، جیسا کہ کینسر
  - ایسی دوائیں لیتے / لیتی ہیں جو مدافعتی ردعمل کو کم کرتی ہیں، جیسا کہ کیمو تھراپی
  - ایک ٹھوس عضو کے یا خون کے اسٹیم سیل (stem cell) کی ٹرانسپلانٹ کروا چکے ہیں
- موٹاپے کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں (اگر آپ کا ہائی ماس انڈیکس [BMI] 40 یا اس سے زیادہ ہے)

کچھ جگہیں اور سرگرمیاں کووڈ-19 (COVID-19) کی منتقلی کے زیادہ خطرے سے وابستہ ہیں، جیسے:

- ایسی جگہیں جو کہ درج ذیل انداز کے ہیں:
  - پُرجوم
  - ناقص ہوادار



- سرگرمیاں جن میں:
  - گانا، چلانا یا بھاری سانس لینا شامل ہیں
  - آپ کو اپنے گھرانے سے باہر کے لوگوں کے آس پاس موجود ہوتے ہوئے اپنا ماسک ہٹانے کی ضرورت ہے، جیسے عوامی جگہوں میں کھانا یا پینا

جب متاثر لوگوں سے سامنا کا خطرہ زیادہ ہو تو، صحت عامہ کے متعدد انفرادی اقدامات تہہ دار طریقے سے کریں، جیسے:

- بہترین معیار کے اور بہترین طریقے سے فٹ ہونے والے ریسپیٹیٹر یا ماسک پہننا جو آپ کے لیے دستیاب ہے
- زیادہ خطرے والی جگہوں سے گریز کرنا یا ایسی جگہوں میں گزارے گئے وقت کی مقدار کو محدود کرنا
- باقاعدگی سے کھڑکیاں اور دروازے کھول کر اپنے گھر میں یا ایک ساتھ رہنے کی جگہوں میں ہواداری (وینٹیلیشن) کو بہتر بنانا، چاہے کسی ایک وقت میں چند منٹوں کے لیے بھی کیوں نہ ہو
- اپنے گھرانے سے باہر کے لوگوں سے زیادہ سے زیادہ جسمانی دوری برقرار رکھنا
- باقاعدگی سے اپنے ہاتھوں کو صاف کرنا

ان لوگوں کے ساتھ رابطہ کرنے یا جگہوں کا اشتراک کرنے سے گریز کریں:

- جو بیمار ہیں یا جنہیں کووڈ-19 (COVID-19) کی علامات ہیں
- جنہیں کووڈ-19 (COVID-19) سے سامنا ہوا ہے یا ممکناً سامنا ہوا ہے

اگر آپ کا ایک مشترکہ جگہ پر ہونا ضروری ہے، تو آپ اس جگہ میں رہنے کی مدت کو محدود کریں اور پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے صحت عامہ کے تمام اقدامات پر عمل کریں۔ اس میں اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ریسپیٹیٹر (respirator) پہننا بھی شامل ہے۔ اگر کوئی ریسپیٹیٹر (respirator) دستیاب نہیں ہے، تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ اچھی طرح سے فٹ ہونے والا طبی (میڈیکل) ماسک پہنیں۔ اگر دونوں میں سے کوئی بھی دستیاب نہیں ہے تو، آپ کو اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک پہننا چاہیے۔

کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال، جو کہ قرنطینہ یا تنہائی (آئسولیشن) میں ہے، آپ کے علاوہ کسی اور کو کرنی چاہیے۔ اس سے آپ کے بیمار ہونے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جن کے ساتھ رہتے ہیں انہیں معلوم ہو کہ آپ کو کووڈ-19 (COVID-19) سے شدید بیماری یا نتائج کا زیادہ خطرہ ہے۔ اس طرح وہ خود کو انفیکشن سے بچانے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں اور کووڈ-19 (COVID-19) کے گھر میں داخل ہونے سے روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے یہ جاننے کے لیے بات کریں کہ کووڈ-19 (COVID-19) سے اپنے آپ کو بہترین طور پر بچانے کا کوئی دوسرا طریقہ کیا ہے۔

کووڈ-19 (COVID-19) کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

- [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)
- ٹول فری: 1-833-784-4397

اس صفحہ پر کسی مسئلے یا غلطی کی اطلاع دیں