



## کورونا وائرس کا مرض (کووڈ-19) : غیر محفوظ (ولنریبل) آبادی اور کووڈ-19

اگرچہ امراض کسی کو بھی بیمار بنا سکتے ہیں، کچھ کینیڈین کو، ان کی صحت، معاشرتی اور معاشی حالات کی وجہ سے انفیکشن لگنے اور شدید پیچیدگیوں میں مبتلا ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

تنظیمیں، عملے اور رضاکاران آبادیوں کو کووڈ-19 وائرس سے متاثر ہونے یا اسے پھیلانے سے روکنے میں مدد دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خود کو اور دوسروں کو صحت مند رکھنے میں مدد کے لئے کچھ آسان چیزوں کا اشتراک کرنا شروع کریں، اگر ان میں کوئی نشانات اور علامات پیدا ہوں تو ان کی رہنمائی کریں اور کووڈ-19 سے بازیاب ہونے والے بیمار مؤکلوں کی دیکھ بھال میں مدد کے طریقے سیکھیں۔

### غیر محفوظ (ولنریبل) آبادی میں شامل ہوسکتا ہے

کوئی بھی جو کہ:

- ایک عمر رسیدہ بالغ ہے
- بنیادی طبی حالات (جیسے دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، سانس کی دائمی بیماریوں، سرطان) کی وجہ سے خطرے میں ہے
- کسی طبی حالت یا علاج کے نتیجے میں کمزور مدافعتی نظام (مثلاً، کیموتھریپی) کی وجہ سے خطرے میں ہے

کوئی بھی جسے:

- پڑھنے، بولنے، سمجھنے یا بات چیت کرنے میں دشواری ہے
- طبی دیکھ بھال یا صحت کے مشوروں تک رسائی حاصل کرنے میں دشواری ہے
- بچاؤ کی سرگرمیاں، جیسے بار بار ہاتھ دھونے اور کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپنے میں دشواری ہے
- جاری خصوصی طبی نگہداشت کی یا مخصوص طبی سامان کی ضرورت ہے
- غیر پابند رہنے کے لئے جاری نگرانی کی ضروریات یا مدد
- نقل و حمل تک رسائی میں دشواری ہے
- معاشی رکاوٹیں ہیں
- غیر مستحکم ملازمت یا کام کرنے کے بے لوچ لچک حالات ہیں
- سماجی یا جغرافیائی تنہائی، جیسے دور دراز اور الگ تھلگ برادریوں میں
- رہائش کے غیر محفوظ، ناکافی، یا غیر موجود حالات





## کوویڈ-19 پھیلنے کے دوران، تنظیمیں غیر محفوظ (ولنریبل) آبادیوں کی کس طرح مدد کر سکتی ہیں

حقائق جاننے کے لئے وقت لگائیں:

- کوویڈ-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لئے [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) ملاحظہ کریں۔
- اپنی کمیونٹی کی موجودہ صورتحال کے بارے میں تازہ ترین معلومات رکھیں۔
- کوویڈ-19 کی متعلقہ معلومات، وسائل اور رہنمائی حاصل کرنے کے لئے مقامی، صوبائی، علاقائی پبلک ہیلتھ حکام سے رابطہ کریں۔

تیار ہونے میں وقت لگائیں:

- اپنے کاروباری تسلسل کے منصوبے کا جائزہ لیں تاکہ آپ اور آپ کے عملہ کو معلوم ہو جائے کہ کیا کرنا ہے۔
- ممکنہ رکاوٹوں کے لئے آگے کی منصوبہ بندی کریں۔
- انتہائی اہم خدمات کی فراہمی جاری رکھنے کے طریقہ کی شناخت اور منصوبہ بنائیں۔
- ان تنظیموں کے ساتھ شراکت داری کریں جو وسائل اور حکمت عملیوں کی اشتراک کے لئے اسی طرح کی خدمات مہیا کرتی ہیں۔
- عملے، رضاکاروں، اور مؤکلوں کے سوالات کے جوابات کے لئے تیار رہیں۔
- عمومی سامان اور صفائی کی فراہمی کو ذخیرہ کرنے پر غور کریں۔
- پناہ گاہوں اور فرقہ وارانہ کی تحدید کے لئے تیار کریں۔

کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے طریقوں کے بارے میں عملے کو آگاہ کریں:

- صابن اور گرم پانی یا الکحل پر مبنی سینٹائزر کے استعمال سے اکثر ہاتھ دھونا۔
- ہاتھ کی حفظان صحت اور کھانسی کے آداب رسد (جیسے، الکحل پر مبنی ہاتھ پرملنے والے محلول، صابن، کاغذ کے تولیوں، ٹشو، کچرے کے کنٹینرز) تک رسائی میں اضافہ۔
- کثرت سے استعمال ہونے والی جگہوں، سطحوں اور اشیاء (باورچی خانوں، عمومی استعمال کے علاقوں، کھانے کے علاقوں، ڈیسک، مشترکہ سونے کی جگہوں، دروازوں کے کواڑ، اور نلوں) کی صفائی ستھرائی۔
- دوسرے لوگوں سے کم سے کم 2 میٹر کی دوری پر رہ کر، جسمانی دوری برقرار رکھیں۔
- بیمار ہونے پر گھر میں رہنا۔
- مشترکہ ذاتی اشیاء کے استعمال سے گریز کرنا۔
- اگر عملہ یا ایک مؤکل بیمار ہونے کی علامات ظاہر کرتا ہے تو اس کے بارے میں معلومات کا تبادلہ کرنا۔
- بھیڑ والی سہولت گاہ میں رہنے والے لوگوں کی دیکھ بھال اور ان کو انسولیٹ (الگ تھلگ) رکھنے کے طریقوں کے بارے میں اقدامات کا تبادلہ کرنا (اگر دستیاب ہو تو الگ الگ واش رومز کا استعمال بھی شامل ہے)۔



## کووڈ-19 پھیلنے کے دوران غیر محفوظ (ولنریبل) آبادی کی حمایت کے لئے تجاویز

مندرجہ ذیل کا استعمال کرتے ہوئے ہاتھ دھونے اور کھانسیوں کو ڈھانپنے کے بارے میں واضح ہدایات فراہم کریں:

- کمیونٹی میں سب سے زیادہ بولی جانے والی زبان
- مختصر پیغامات جو ان کے اختیار کرنے کی آسان اقدامات کی وضاحت کرتے ہیں
- بڑے فونٹ اور گرافکس
- قابل رسائی ہدایات (جیسے ، بریل ، تصویر)
- باورچی خانے کے تسلسلے مع توٹٹی (سینکز)، داخلی راستوں ، انٹیک علاقوں ، آرام گاہوں ، سونے کے علاقوں ، تفریحی مقامات ، ویٹنگ رومز کے قریب مشترکہ علاقوں میں نشانیوں پوسٹ کر کے

معاون کے متبادلات پر غور کریں جیسے:

- عوامی نقل و حمل کے بجائے رضاکار ڈرائیوروں اور سبسڈی والے ٹیکسی کرایوں کا استعمال کرنا
- متبادل آؤٹ ریچ اقدامات یا "دوست" کے نظام کو جگہ دینا
- بیمار موٹوں کو دن کے وقت پناہ گاہوں میں آرام کی اجازت دینے کی پالیسیاں شامل کرنا
- جتنا ممکن ہو سکے کھانے ، مشروبات اور سپلائی تک رسائی فراہم کرنا
- موٹوں کو نسخے کی دوائیوں ، اور ضروری طبی سامان کی برآمدی کے متعلق یاد دلانا

وہ تنظیمیں جو بڑے عمر رسیدہ افراد ، بنیادی طبی حالت کی وجہ سے جنہیں خطرہ ہے یا کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں کی حمایت کرتے ہیں، انہیں سخت مشورہ دیا جاتا ہے کہ:

- عملے کے ساتھ مل کر ان کے کام کو ایک ہی سہولت گاہ تک محدود کریں، اور ملازموں کے سہولت گاہ کے اندر کام کرنے والی جگہوں کو محدود کریں۔
  - تمام عملے اور ملاقاتیوں کو غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے ، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا ، اور فیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا) پہننے کو ضروری بنائیں، تاکہ - ایسا شخص جسے بظاہر کووڈ-19 کی علامات نہیں ہیں، وہ ممکنہ طور پر متعدی تنفس کی بوندوں کو دوسروں تک نہ پھیلائے (اور سطحوں کی آلودگی نہ کرے)۔ جب جسمانی فاصلے یقینی نہیں بنائے جا سکتے ہیں تو غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز ایک اضافی رکاوٹ فراہم کرتی ہے۔
- ان کی سہولیات پر ملاقاتیوں کو اور غیر ضروری آن-سائٹ خدمات کی اجازت نہ دیں ، سوائے شفقت یا خصوصی حالات کے
  - اگر ملاقاتیوں یا خدمت کے کارکنوں کی ضرورت ہو تو ، بخار ، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری کے لئے ان کی جانچ کریں ، اور علامت ہونے پر داخلے سے انکار کریں



- اس بات کو یقینی بنانے کے لئے اعلیٰ درجے کی چوکسی برقرار رکھیں کہ عملہ علامات کے ساتھ کام کرنے نہیں جاتا ہے
  - کارکنوں کو کام میں آنے کی اجازت نہ دیں اگر ان میں علامات ہوں
  - ہر شفٹ سے پہلے علامات کے لئے عملہ کی جانچ کریں ، اور
  - عملے کو فوری طور پر گھر بھیجیں اگر وہ شفٹ کے دوران علامات ظاہر کرتا ہے
- ہنگامی صورتحال میں ہنگامی پہلے جواب دہندگان (امر جینیسی فرسٹ رسپانڈرز) کی اسکریننگ کے بغیر داخلے کی اجازت دیں
- رہائشیوں کے لئے کسی بھی طرح کی باہر کے دورے کی منصوبہ بندی کرنا بند کر دیں – تقلیدی طور پر ضروری طبی تقریروں کا ہی مستثنیٰ ہو گا
- آپ کے متعلقہ صوبائی یا علاقائی صحت اتھارٹی کے ذریعہ تیار کردہ انفیکشن کی منتقلی، بشمول کووڈ-19، کی روک تھام کے لئے سفارشات پر عمل کریں۔

اگر آپ کو شک ہے کہ کوئی موکل کووڈ-19 بیماری میں مبتلا ہے تو، براہ کرم اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں۔

کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں ہم سب اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں۔

کورونا وائرس سے متعلق مزید معلومات کے لئے:

• 1-833-784-4397

• [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)