



کورونا وائرس کی بیماری (کووڈ-19)

زمینی، فضائی یا پانی کے راستے سے کینیڈا میں سے داخل ہونے والے مسافروں کے لئے، جنہیں کووڈ-19 کی علامات ہیں، تنہائی اختیار کرنے (انسولیشن) کے لازمی تقاضے

حکومت کینیڈا نے قرنطین کے قانون (Quarantine Act) کے تحت کینیڈا کے اندر کووڈ-19 اور اس کی متبادل شکلوں (ویرینٹس) کے داخلے اور پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے ہنگامی اقدامات لئے ہیں۔ آپ کو کینیڈا میں کووڈ-19 سے سامنا کے خطرے کو کم سے کم کرنے کے حکمنامے (منی مائننگ دا رسک آف ایکسپوزر ٹو کووڈ-19 کینیڈا آرڈر) (قرنطینہ، تنہائی اختیار کرنا (انسولیشن) اور دیگر واجبات) کی طلب کے تحت بتائے گئے اقدامات کو مان کر چلنا ضروری ہے۔

لازمی تنہائی (انسولیشن)

آپ پر لازم ہے

اطلاع دیں اور مانیٹر کریں	ہدایات کے مطابق کووڈ-19 کے دو ٹیسٹس کروائیں	تنہائی (انسولیشن) اختیار کریں
<ul style="list-style-type: none"> اپنی تنہائی (انسولیشن) کی جگہ پر پہنچنے کے 48 گھنٹے کے اندر ارائیو کین (ArriveCAN) (اگر آپ نے کینیڈا میں داخل ہونے سے پہلے ارائیو کین (ArriveCAN) کا استعمال کیا تھا تو) کے ذریعے، یا 1-833-641-0343 پر کال کر کے (اگر آپ نے ارائیو کین (ArriveCAN) کا استعمال نہیں کیا تھا یا اسے استعمال کرنا آپ کو نہیں آتا ہو تو) اطلاع دیں: اپنی تنہائی (انسولیشن) کی پوری مدت کے دوران اپنی علامات پر نظر رکھیں (مانیٹر کریں)۔ 	<ul style="list-style-type: none"> کینیڈا میں ہدایات کے مطابق کووڈ-19 مالیکیولر ٹیسٹس کروائیں، ما سوائے یہ کہ اگر آپ کے پاس کوئی مثبت کووڈ-19 ٹیسٹ کا ثبوت ہے جو کہ کینیڈا آمد سے 14 سے 180 دن پہلے کیا گیا تھا۔ تنہائی (انسولیشن) کی مدت ختم ہونے تک اپنے تمام کووڈ-19 مالیکیولر ٹیسٹس کے نتائج کی ایک کاپی سنبھال کر رکھیں۔ آپ کی تنہائی (انسولیشن) کی مدت کے دوران، طلب کرنے پر، اپنے ٹیسٹس کے نتائج، حکومت کینیڈا یا صوبائی یا علاقائی حکومت کو یا مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کو فراہم کریں۔ <p>پانی کے راستے سے پہنچ رہے ہوں تو:</p> <p>آپ اپنی آمد کے موقع پر (آن ارائیو) اور اٹھویں دن والے کووڈ-19 مالیکیولر ٹیسٹ کروانے کے تابع نہیں ہیں۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> سیدھے ایسی جگہ پر چلے جائیں جہاں آپ بغیر تاخیر کینے تنہائی (انسولیشن) اختیار کریں گے یا کسی اسکریننگ آفیسر یا قرنطین آفیسر کی ہدایات کے مطابق عمل کریں۔ کم از کم 10 دن کے لئے اپنی تنہائی اختیار کرنے کی مناسب جگہ پر تنہائی (انسولیشن) اختیار کریں



اپنی تنہائی (انسولیشن) کی مناسب جگہ تک پہنچنے سے پہلے راہگزاری (ٹرانزٹ) کے دوران جن صحت عامہ کے اقدامات کی پیروی کرنی چاہیے

- اپنی تنہائی (انسولیشن) کی جگہ تک پہنچنے کے لئے، عوامی نقل و حمل (مثلاً ہوائی جہاز، بس، ٹرین، سب وے، ٹیکسی یا مشترک سواری رائڈ شیئرنگ) کا استعمال نہ کریں۔
- راہگزاری (ٹرانزٹ) کے دوران اچھی طرح سے تعمیر شدہ، اچھی طرح سے فٹ ہونے والی، ماسک پہنیں، سوائے اس وقت کے، کہ جب آپ اپنی نجی گاڑی میں تنہا ہوں۔
- جس قدر ممکن ہو گاڑی کے اندر ہی رہیں: پمپ پر پٹرول کی ادائیگی کریں اور جب آپ کو کھانے کی ضرورت ہو تو، ایک ڈرائیو تھرو کا استعمال کریں۔
- راہگزاری (ٹرانزٹ) کے دوران رکنے سے اور دوسروں کے ساتھ رابطوں سے گریز کریں۔
- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے جراثیم کش (سینیٹائز) کریں۔

انتباہ: ان شرائط کے ساتھ آپ کی تعمیل، نگرانی، تصدیق اور نفاذ سے مشروط ہے۔ اگر آپ تعمیل نہ کریں تو آپ کو کسی قرنطینہ کی سہولت گاہ میں منتقلی، جرمانوں، ٹکٹوں اور/یا قید کی سزا کا سامنا ہوسکتا ہے۔

آپ کی تنہائی (انسولیشن) کے اقدامات کی تعمیل کی تصدیق کے لئے ایک سرکاری نمائندہ **1-888-336-7735** نمبر سے آپ کو کال کرے گا اور ہو سکتا ہے کہ آپ سے ملاقات کرے

علامات

اگر آپ کی علامات بگڑ جاتی ہیں یا اگر آپ کو نئی علامات پیدا ہوتی ہیں تو، مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی (نیچے ملاحظہ کریں) کی کووڈ-19 سے متعلقہ ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ کا کووڈ-19 مالیکیولر ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو، آپ کے لئے لازمی ہے کہ 10 اضافی دنوں کی مدت کے لئے تنہائی اختیار کریں (انسولیٹریں)۔ تنہائی (انسولیشن) کی مدت اس تاریخ سے شروع ہوتی ہے جس تاریخ کو آپ نے ٹیسٹ فراہم کنندہ کے ذریعے ٹیسٹ مکمل کی تھی، یا اگر ٹیسٹ کی تاریخ کی تصدیق نہیں کی جاسکتی ہے تو، ٹیسٹ کے نتائج کی تاریخ سے۔

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • نئی یا بگڑتی ہوئی کھانسی • سانس کی قلت/سانس لینے میں دشواری • بخار کی طرح محسوس ہونا، کپکپی محسوس کرنا یا 38°C کے برابر یا اس سے زیادہ بخار • جلد میں تبدیلی یا خراشیں (بچوں میں) • پٹھوں یا جسم میں درد، تھکاوٹ، کمزوری | <ul style="list-style-type: none"> • بہت بیمار محسوس کرنا • نئے طور پر سونگھنے کے یا ذائقے کے حس میں کمی • سر درد • معدے اور آنت سے متعلقہ علامات جیسے پیٹ میں درد، اسہال یا قے ہونا |
|--|--|



تنہائی (انسولیشن) کے دوران اعمال	
نہ کریں	کریں
<p>مشترکہ استعمال کی جگہوں جیسے لابی، صحن، ریستوران، جیم (ورزش کرنے کی جگہ) یا سویمنگ پول کا استعمال نہ کریں۔</p>	<p>دوسروں کے ساتھ تمام شخصی طور پر تعاملات سے گریز کریں، بشمول اپنے گھر والوں کے ساتھ، اگر ممکن ہو تو۔</p> <ul style="list-style-type: none"> جب آپ گھر کے ارکان کے ساتھ ایک جگہ کا اشتراک کرنے سے گریز کرنے سے قاصر ہوں تو، ہر ایک کو طبی ماسک پہننا چاہیے یا اچھی طرح سے تعمیر شدہ، اچھی طرح سے فٹ ہونے والی، ماسک پہننا چاہیے۔ اگر موسم صحیح ہو تو مشترکہ جگہوں کی کھڑکیوں کو کھول کر اچھی طرح سے ہوادار بنانا چاہیے۔ گھر کے تمام اراکین کو ہاتھوں کی حفظان صحت اور سطحوں اور اشیاء کی صفائی / جراثیم کشی کرنے کی مشق کرنی چاہیے۔
	<p>تنہائی (انسولیشن) کی جگہ کو چھوڑے بغیر زندگی کی ضروریات (مثلاً پانی، کھانے، ادویات اور گرمی کی فراہمی) تک رسائی حاصل کریں۔</p> <p>بے رابطہ ترسیل کے لئے کھانا، سودا بازار یا ضروریات کی دیگر اشیاء آپ کے دروازے پر چھوڑ دی جانی چاہئیں۔</p>
<p>رشتہ داروں، دوستوں یا دیگر مہمانوں میں سے کوئی بھی آپ سے ملنے نہ آئیں۔</p>	<p>اگر باہر نکلنا ہو تو، گھر کے دوسرے ارکان سے جسمانی دوری کا احترام کرتے ہوئے، صرف نجی بالکونی یا صحن میں جائیں۔ رشتہ داروں، دوستوں یا دیگر مہمانوں میں سے کوئی آپ سے ملنے نہ آئیں۔</p>
	<p>علیحدہ سونے کے کمرے اور باتھ روم کا استعمال کریں؛ آپ ایک مشترکہ باتھ روم کا استعمال صرف اس صورت میں کرسکتے ہیں جب کہ قرنطینہ افسر کی اجازت ہو اور آپ کو فراہم کی گئی اضافی ہدایات کے مطابق عمل کرنا ہوگا۔</p>
	<p>ہر وقت 2 میٹر کا جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے پر عمل کریں</p>
<p>جب تک کہ نہ کسی طبی ہنگامی حالت کے لئے ہو، کوئی انتہائی ضروری طبی خدمات یا علاج کے لئے ہو، یا کووڈ-19 مالیکولر (molecular) ٹیسٹ حاصل کرنا ہو، یا یہ پہلے سے قرنطین افسر کے ذریعے مجاز ہو، تب تک اپنے قرنطین کی جگہ سے باہر نہیں نکلیں۔</p>	<p>اسکریننگ افسران یا قانون کے نافذ کے فون یا وزٹس کا جواب دیں۔</p>
<p>اگر آپ کو طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہو تو:</p> <ul style="list-style-type: none"> طبی ماسک پہنیں۔ نجی گاڑی استعمال کریں، پبلک ٹرانسپورٹ نہ لیں۔ 	<p>مقامی پبلک ہیلتھ کے رہنما اصولوں پر عمل کریں۔ اگر پبلک ہیلتھ اور اس کتابچے کے مابین کوئی تنازعہ موجود ہے تو سخت ترین اقدام کی پیروی کریں۔</p>



پبلک ہیلتھ اتھارٹیز

ویب سائٹ	ٹیلیفون نمبر	صوبے اور علاقہ جات
www.bccdc.ca/covid19	811	برٹش کولمبیا
www.myhealth.alberta.ca	811	البرٹا
www.saskhealthauthority.ca	811	ساسکچیوان
https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current www.youtube.com/user/ManitobaGovernment	1-866-626-4862	مانیٹوبا
www.ontario.ca/coronavirus	1-866-797-0000	اونٹاریو
www.quebec.ca/en/coronavirus	1-877-644-4545	کیوبیک
www.gnb.ca/publichealth	811	نیو برنزویک
www.novascotia.ca/coronavirus	811	نووا اسکوشیا
www.princeedwardisland.ca/covid19	811	پرنس ایڈورڈ آئلینڈ
www.gov.nl.ca/covid-19	811 یا 1-888-709-2929	نیو فاؤنٹلینڈ اینڈ لیبرٹور
www.gov.nu.ca/health	1-867-975-5772	نناوت
www.gov.nt.ca/covid-19/	811	شمال مغربی علاقہ جات
www.yukon.ca/covid-19	811	یوگون

مزید معلومات کے لئے:

canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397

2021-08-09 : تاریخ / ID 04-38-D-1