

گھرانوں کے لئے سفارشات قریبی حلقوں میں رہنے والے

بہت سارے آسٹن-ٹریوس کاؤنٹی کے رہائشی قریبی حلقوں میں رہتے ہیں جیسے چھوٹے اپارٹمنٹ یا متعدد نسلوں والے گھرانے۔ آپ کو ان لوگوں کی حفاظت کرنی چاہئے جو آپ کے گھر والوں میں سب سے زیادہ کمزور ہیں، بشمول بزرگوں اور ایسے لوگوں کے جو کہ دائمی طبی حالت سے دو چار ہیں، جن کو COVID-19 کی وجہ سے شدید بیماری لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

ٹیسٹ کروائیں

اپنے یا کسی عزیز کے لئے
مفت COVID-19 ٹیسٹنگ
کے لئے پہلے سے اندراج کریں۔



ڈرائیو اپ ٹیسٹنگ
ملاحظہ کریں

[Austintexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

CommUnityCare

ڈرائیو اپ اور واک اپ ٹیسٹنگ
آنے سے پہلے 512-978-8775 پر فون کریں
کیونکہ مختلف مقامات پر دن اور اوقات
مختلف ہوتے ہیں۔

دماغی صحت چیک کریں

اگر آپ یا وہ لوگ جن کے
ساتھ آپ رہتے ہیں بے چینی
اور پریشانی، نیند کی کمی،
زیادہ یا کم بھوک لگنا،
یا اداسی اور افسردہ مزاجی کا شکار ہیں۔



تو برائے مہربانی درج ذیل سے رابطہ کریں:
انٹیگرل کیئر کی 42 گھنٹے چالو کرائسس
ہاٹ لائن: (4357) 512-472-HELP

گھر کے وہ افراد جو بیمار ہیں انہیں الگ کر دیں:

- ایک علیحدہ بیڈروم اور باتھ روم فراہم کریں، اور بیمار فرد کو گھر کے دوسرے افراد سے الگ کر دیں
- بیمار فرد کے بستر کو الگ کرنے کے لئے کسی چیز کو بطور تقسیم استعمال کرنے پر غور کریں
- اگر ایک ہی باتھ روم استعمال کرنا ضروری ہے تو، بیمار فرد کو چاہئے کہ وہ ہر بار استعمال کے بعد سطحوں کو صاف کرے اور جراثیم سے پاک بنا لے
- بیمار افراد کو چاہئے کہ وہ علیحدہ ہو کر کھائیں اور وہ دیگر افراد کے لئے گھر پر کھانا نہ پکائیں۔
- بیمار فرد کی دیکھ بھال کے لئے اپنے گھر سے کسی ایک کم خطرہ والے فرد کو مخصوص کریں
- گھر کے ایسے دوسرے افراد جن کو روزمرہ کے کاموں میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے، ان کے لئے ایک الگ دیکھ بھال کرنے والا مخصوص کریں
- اگر آپ کے پاس محفوظ طریقے سے الگ تھلگ رہنے کی جگہ نہیں ہے تو کسی آسٹن شہر علیحدگی کے سہولت مرکز کا استعمال کرنے کے لئے 512-810-7554 پر فون کریں



گھرانوں کے لئے سفارشات قریبی حلقوں میں رہنے والے

زیادہ خطرہ والے افراد خانہ کے لئے خطرات کو محدود کریں:

- اگر آپ کے گھر میں صرف ایک ہی کمزور فرد ہے تو، گھر کے تمام افراد کو ایسے محتاط رہنا چاہئے کہ جیسے ان سب کو زیادہ خطرہ ہے
- ضروری کاموں کو انجام دینے کے لئے جیسے کریانے کی دکان پر جانا، کسی کم خطرہ والے گھر کے فرد کو مقرر کریں۔ جب ضروری کام کے سلسلہ میں باہر نکلیں تو، ایک کپڑے کے بنے ماسک سے چہرہ ڈھانپیں، بھیڑ سے بچیں، اور سماجی دوری پر عمل کریں
- پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال اور غیر گھر کے ممبران کے ساتھ گاڑیوں میں سفر کرنا محدود کریں۔ اگر اس طرح کا سفر کرنا ضروری ہے تو، حفظان صحت کے مناسب طریقوں پر عمل کریں
- اگر ممکن ہو تو، زیادہ خطرہ والے افراد اپنے گھر کے بیمار لوگوں اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے سے گریز کریں

AustinTexas.org/COVID19

