STAY SAFE MN

سفر حج کے لیے چیک لسٹ

سفر سے اب بھی آپ کو COVID-19 ہونے اور پھیلانے کا خطرہ ہے۔ **آپ بیمار ہیں یا COVID-19 پازیٹیو ہیں تو سفر مت کریں۔** مکہ، سعودی عرب کا محفوظ تر سفر کرنے کے لیے اس چیک لسٹ کو بطور رہنما استعمال کریں۔

سفر سے پہلے

• اپنے سفر سے عین قبل ٹیسٹ کروانے پر غور کریں۔ فری COVID-19 ٹیسٹ کِٹس IANA مینیپولیز آفس (3355 Hiawatha Ave #202) پر دستیاب ہیں یا 612-874-0655 پر IANA آفس کو کال کریں۔ IANA (www.ianaonline.org) ملاحظہ کریں۔

یقینی بنائیں کہ آپ کی COVID-19 کی ویکسین اپ ٹو ڈیٹ ہے اور سفر کرنے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پرووائڈر سے معلوم کر لیں کہ آپ کو مزید کسی ویکسین کی ضرورت تو نہیں۔ COVID-19 کے ٹیکے مقامی کلینکس اور فارمیسیز میں دستیاب ہیں۔ آپ اپنی قریبی ویکسین لوکیشن vaccines.gov سے بھی معلوم کر سکتے ہیں۔

سعودی عرب میں COVID-19 کی موجودہ گائیڈ لائنز کے بارے میں جانیں۔ تلاش کریں معلومات سعودی عرب میں امریکی سفارتخانہ اور قونصلیٹ: COVID-19 سے متعلق معلومات (sa.usembassy.gov/u-s-citizen-services/covid-19-information/) > پر

پیک کرنے کو یقینی بنائیں:

- COVID-19 ریپڈ ٹیسٹ: مفت گھر پر ریپڈ ٹیسٹس کا آرڈر (mn.gov/covid19/get-tested/at-home/index.jsp) آن لائن کریں۔
- آپ کے گروپ میں سفر کرنے والے ہر کسی کے لیے اعلی معیار کے، اچھی فٹنگ والے ماسک مبادا آپ کو ان کی ضرورت پڑ جائے۔
- ہنگامی رابطہ نمبر۔
- COVID-19 کا ٹیکہ کا ریکارڈ یا الیکٹرانک ریکارڈ جو آپ کے COVID-19 کے ٹیکے کا ثبوت دکھاتا ہو مبادا آپ کو اس کی ضرورت پڑ جائے۔
- سفری سائز کا ہینڈ سینیٹائزر۔
- نسخے والی دوائیں اور کوئی دیگر بغیر نسخے والی دوائیں جو آپ کو درکار ہو سکتی ہوں۔

سفر کے دوران

ہوائی اڈے پر، جہاز پر، اور عوامی ٹرانسپورٹ میں جیسے بسوں اور رائیڈ شیئر پر ماسک پہننے پر غور کریں تاکہ سفر کے دوران خود کو محفوظ رکھنے میں مدد ملے (CDC ٹریولرز ہیلتھ: COVID-19 [wwwnc.cdc.gov/travel/diseases/covid19]).

مسجدوں میں اور کمیونٹی میں اندرون کی جگہوں پر، خاص طور پر بھیڑ بھاڑ والے حصوں میں ماسک پہنیں۔

اگر آپ علیل محسوس کرنا شروع کرتے ہیں یا آپ کو علامات درپیش ہوں تو COVID-19 ریپڈ ٹیسٹ استعمال کریں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو، ماسک پہنیں، سفر نہ کریں، اور دوسروں سے کتنی مدت تک الگ رہنا ہے اس بارے میں صحت عامہ کی مقامی رہنمائی پر عمل کریں۔

سفر کے بعد

اگر آپ کو علامات درپیش ہونا شروع ہوتی ہیں یا آپ کو علم ہے کہ آپ COVID-19 والے کسی شخص کے آس پاس رہے ہیں تو COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ ایسی صورتحال میں تھے جہاں COVID-19 ہونے کا خطرہ زیادہ ہو سکتا تھا، جیسے ماسک کے بغیر بھیڑ بھاڑ والی عوامی جگہ میں تو، آپ ٹیسٹ کروانے پر غور کر سکتے ہیں۔

نوٹ: سفر کرنے کے دوران دوسرے امراض سے بیمار ہو جانے کا امکان ہے۔ اگر آپ بیمار ہیں اور بہتر نہیں ہو رہے ہیں تو، صحت کلینک میں جائیں اور نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو بتائیں کہ آپ نے حال ہی میں سعودی عرب کا سفر کیا تھا۔ اوہ یہ تعین کرنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کو دیگر ایسے امراض کے مدنظر ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے جو سعودی عرب میں عام ہیں، جیسے مڈل ایسٹرن ریسپریٹری سنڈروم (Middle Eastern Respiratory Syndrome, MERS)۔

MINNESOTA

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975 | 651-201-5000

متبادل فارمیٹ کی درخواست کرنے کے لیے health.communications@state.mn.us پر رابطہ کریں۔ (Urdu)

6/12/2023