ضروری PCC COVID-19 کی معلومات

تمام طلباء شعبہ جات اور عملے کی سلامتی یقینی بنانے کے لیے، PCC کے پاس موقع پر COVID-19 کے حوالے سے صحت اور تحفظ کے طریقہ کار دستیاب ہیں۔

اگر آپ کسی PCC کیمپس یا سینٹر گئے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو COVID-19 ہے تو براہ کرم COVID-19 کی رپورٹنگ ٹیم کو 971-722-1919 یا covidreporting@pcc.edu پر مطلع کریں۔

PCC کے کیمپس اور عمارتیں صرف منظور شدہ کورسز کے طلباء اور کالج کے آفیشل افعال کے لیے کھلے ہیں۔

PCC کے کیمپس میں پہلی بار آنے سے پہلے:

- صحت اور حفاظت کی تربیت کو مکمل کریں ہمارے **موجود معلومات برائے طلبہ** کے صفحہ پر
- مکمل کریں طلباء کے لیے روزانہ کا سیلف چیک MyPCC میں موجود ہوم ٹیب | **COVID-19 کا معلوماتی چینل | طلباء کے لیے روزانہ سیلف چیک کریں**
  - اپنے پہلے سیلف چیک پر ظاہر ہونے والے قواعد اور خطرے کی قبولیت پر دستخط کریں۔
  - روزانہ سیلف چیکس کو دستاویز کرنے میں ناکامی کا نتیجہ ہمارے طلباء کے طرز عمل اور کمیونٹی سپورٹ ٹیم کو ریفرل کیے جانے کی صورت میں ہوسکتا ہے۔

ہر روز آپ PCC کیمپس جاتی/ جاتے ہیں:

- مکمل کریں طلباء کے لیے روزانہ کا سیلف چیک MyPCC میں موجود ہوم ٹیب | **COVID-19 کا معلوماتی چینل | طلباء کے لیے روزانہ سیلف چیک کریں**
- پہنیں چہرہ ڈھانپنے کا ماسک ۔
- برقرار رکھیں جسمانی دوری دوسروں سے ۔
- برقرار رکھیں ہاتھوں کی صفائی سرگرمی کے آغاز سے پہلے ۔

اپنا روزانہ سیلف چیک کریں

روزانہ جب بھی آپ PCC آئیں تو آپ کو COVID-19 کی علامات کے حوالے سے اپنی جانچ انجام دینی چاہیے، بشمول روزانہ کی بخار کی جانچ۔ اگر آپ یا آپ کے گھر میں کوئی حال ہی میں COVID-19 کی علامات کے ساتھ بیمار ہوا تھا تو آپ کو کیمپس نہیں آنا چاہیے۔ PCC پر تبھی آئیں اگر آپ صحت مند ہیں اور پچھلے 5 دنوں سے صحت مند ہیں۔

اپنی روزانہ کی جانچ انجام دینے کے لیے، MyPCC میں لاگ ان ہوں اور COVID-19 معلوماتی چینل میں ہوم ٹیب پر لنک تلاش کریں۔

اپنی روزانہ کی جانچ انگریزی میں شائع ہوتی ہے۔ اگر کم از کم ایک سوال کے لیے جواب "ہاں" ہے تو آپ کو کیمپس سے دور رہنے کی ضرورت ہے۔ اگر تمام سوالات کا جواب "نہیں" ہے تو آپ کو کیمپس آنے کی اجازت ہے۔ اپنی جانچ کے سوالات یہ ہیں:

1. گزشتہ 5 دنوں میں، کیا آپ نے ان میں سے کچھ کیا تھا: COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ یا COVID-19 کا ٹیسٹ جس کے نتائج ابھی زیر التوا ہیں؟

2. کیا آپ میں یہ علامات ہیں؟
   - بخار یا بخار جیسی علامات (جیسے کپکپی طاری ہونا، پسینہ آنا)
   - کھانسی

- سانس لینے میں معمولی یا معتدل مشکل
- گلے کی سوزش
- پٹھوں یا جسم میں درد
- سر درد
- قے آنا یا اسہال
- ذائقے یا سونگھنے میں نئی کمی
- تنگی یا ناک بہنا

3. کیا آپ نے COVID-19 کی تمام ویکسینز لگوائی ہیں؟

چہرہ ڈھانپیں

PCC سائٹ پر موجود ہر کسی PCC تقاضا کرتا ہے کہ چہرہ ڈھانپیں، حتیٰ کہ پارکنگ کی جگہ پر بھی۔ اگر آپ جسمانی دوری برقرار نہیں رکھ سکتی/ سکتے ہیں تو آپ کو باہر ماسک پہننے کی ضرورت ہوگی۔

- اپنا چہرہ ڈھانپنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- اسے اپنے ناک اور منہ پر رکھیں اور اپنی ٹھوڑی کے نیچے تک لگائیں۔
- اپنے چہرے کے اطراف لپیٹنے کی کوشش کریں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ آسانی سے سانس لے سکتے ہیں۔

اس حوالے سے مزید معلومات CDC سے دستیاب ہیں کہ فیس ماسک کو کیسے منتخب کریں، پہنیں اور صاف کریں۔

جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں

PCC کی سائٹ پر ہم ہر کسی کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ الگ رہیں اور حتی الامکان زیادہ سے زیادہ حد تک اکٹھے مت ہوں۔

PCC میں روبرو ملاقاتوں، اجتماعات، تقریبات اور کانفرنسوں کے لیے Google Meet یا Zoom استعمال کیا جانا چاہیے۔ آپ ہمارے طلباء ہیلپ ڈیسک کا دورہ کر کے ان وسائل کو استعمال کرنے کا طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔

اپنے ہاتھ دھوئیں

PCC سائٹ پر آنے سے قبل اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں یا 60% یا اس سے زیادہ الکوحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں، یا اگر ضرورت ہو تو یہ عمل بکثرت کریں۔

صابن اور پانی تمام غسل خانوں میں دستیاب ہو گا، اور ہینڈ سینیٹائزر کے اسٹیشن زیادہ استعمال والے حصوں میں دیکھے جا سکتے ہیں جیسا کہ ضرورت کے مطابق عمارتوں اور کلاس روم کے داخلی راستوں پر۔

سانس لینے کے آداب بھی نہایت ہیں۔ کھانسی اور چھینکوں کو کہنی یا کسی ٹشو سے ڈھانپنا چاہیے، خاص طور پر جب ماسک نہ پہنا ہو۔ ٹشو کو فوراً ضائع کر دینا چاہیے اور ہاتھوں کو فوراً دھو لینا یا سینیٹائز کر لینا چاہیے۔

جگہ کی تیاری اور دستخط

معلومات عمارت کے داخلی حصوں، پروگرام کی جگہوں، اور غسل خانوں میں چسپاں کی گئی ہیں تا کہ کمیونٹی کو COVID-19 کے حوالے سے صحت اور تحفظ کے تقاضوں، مثلاً فیس ماسک، جسمانی فاصلے، ہاتھ دھونے وغیرہ سے متعلق یاد دلایا جائے۔

معلومات فرش اور دیواروں پر بھی ذیل کے حوالے سے چسپاں کی جاتی ہیں

- قدموں کے فاصلے کی ہدایات
- جسمانی فاصلے کے تقاضے
- نظرثانی کردہ جگہ گھیرنے کی ہدایات
- ترمیم شدہ فرنیچر اور نشستوں کی ترتیب
- ایلیویٹر کے استعمال کی پابندیاں

گنجائش

اگر آپ COVID-19 کے حوالے سے صحت اور تحفظ کے اصولوں پر عمل کرنے میں ناکامی کے لیے معذوری سے متعلقہ کوئی وجہ رہ رکھتے ہیں تو آپ گنجائش کی درخواست کر سکتے ہیں۔

آپ کو دستیاب اختیارات کے متعلق تبادلہ خیال کے لیے disability.services@pcc.edu سے رابطہ کریں

خطرے کی قبولیت

نیا کرونا وائرس ("COVID-19") ایک متعدی بیماری ہے جسے عالمی وبا کہا گیا ہے اور صحت عامہ کی ہنگامی صورتحال ہے۔ اگرچہ COVID-19 کے بعض مریضوں میں شائد کبھی علامات ظاہر نہ ہوں یا کچھ وقت کے لیے ظاہر نہ ہوں، تاہم COVID-19 جان لیوا ہو سکتا ہے۔ COVID-19 کے متعلق معلومات اس CDC COVID-19 ویب سائٹ پر ملاحظہ کی جا سکتی ہیں۔

<u>حفاظتی اصولوں پر عمل کرنے کا اتفاق</u>

پورٹ لینڈ کمیونٹی کالج ("PCC") میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنا ہماری کمیونٹی کے ان تمام ممبران کی مشترکہ ذمہ داری ہے جو کیمپس واپس آنے اور کسی بھی روبرو کورس، سرگرمی اور ایونٹ میں شریک ہونے کا انتخاب کرتے ہیں۔ بورڈ کی پالیسی 3506 (روبرو، سائٹ پر کلاسیں اور خدمات کو دوبارہ شروع کرنا) کے تحت، PCC طلباء اور کیمپس کے دیگر صارفین کے PCC میں COVID-19 سے سامنا ہونے اور اسے منتقل کرنے کے خطرے کو کم کرنے کی کوشش کے طور پر COVID-19 کے متعدد حفاظتی اصول، قوائد اور طریقہ کار (مجموعی طور پر "COVID-19 کے حفاظتی اصول") نافذ کر رہا ہے۔ اس ٹرم میں PCC کے کیمپس (کیمپسز) تک رسائی اور کسی بھی روبرو کورس، سرگرمی یا ایونٹ تک رسائی کی شرط کے طور پر (خواہ کیمپس میں یا کیمپس سے دور)، طلباء کو ہمہ وقت COVID-19 کے تمام قابل اطلاق حفاظتی اصولوں پر عمل کرنے پر متفق ہونا ہو گا۔ COVID-19 کے یہ اصول تمام قابل اطلاق قانون اور صحت کی اتھارٹی کے تقاضوں کی پیروی کرتے ہیں اور حالات تبدیل ہونے پر وقتاً فوقتاً ان کی تجدید ہو سکتی ہے۔ اہم حفاظتی اصولوں کی یاددہانیاں کیمپس بھر میں چسپاں ہیں اور PCC کے COVID-19 کے اصول PCC کی ویب سائٹ پر کرونا وائرس (COVID-19) کے وسائل کے صفحے پر زیادہ تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں، جن کا جائزہ لینے کے لیے طلباء کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

اس معاہدے پر دستخط کر کے، میں کیمپس میں یا کسی روبرو کورس، سرگرمی یا ایونٹ (خواہ کیمپس میں یا اس سے دور) میں شرکت کے حوالے سے طلباء پر قابل اطلاق COVID-19 کے تمام حفاظتی اصولوں پر عمل کرنے پر متفق ہوتا/ہوتی ہوں۔ ان قوائد و ضوابط کی باقاعدگی سے تجدید ہوتی ہے اور اوپر موجود COVID-19 کی ویب سائٹ کے لنک پر ملاحظہ کیے جا سکتے ہیں۔ قابل اطلاق COVID-19 کے حفاظتی اصولوں میں کسی بھی اہم تبدیلی کے متعلق PCC بذریعہ ای میل، طلباء کے

PCC کے ای میل اکاؤنٹ مطلع کرے گا۔ میں یہ بھی سمجھتا/سمجھتی ہوں کہ مجھے PCC کے حکم کے مطابق علیحدگی/قرنطینہ کے لیے تمام تقاضوں پر عمل کرنا ہو گا۔

معاون تعلیمی مواقع یا کسی دیگر PCC سے متعلقہ سرگرمی، جو PCC کیمپس میں نہیں ہوتی، میں شمولیت کرنے والے طلباء سے بھی توقع کی جاتی ہے کہ مقام یا سرگرمی کے میزبان کے تمام حفاظتی اصولوں پر عمل کریں۔

PCC کے COVID-19 کے حفاظتی اصولوں پر عمل کرنا طلباء کے لیے طلباء اور وسیع طور پر PCC کی کمیونٹی کی صحت اور سلامتی کے تحفظ میں مدد کا ایک اہم طریقہ ہے۔ PCC کے COVID-19 کے حفاظتی اصولوں کی عدم تعمیل سے تعلیم یا دیگر غیر انضباطی کارروائیوں کے ذریعے نمٹا جا سکتا ہے، لیکن کچھ ایسے واقعات ہو سکتے ہیں جن میں عدم تعمیل کو طلباء کے ضابطہ اخلاق میں طے کردہ طلباء کے ضابطہ اخلاق کی کارروائیوں کے ذریعے نمٹا جائے گا۔

<u>خطرے کی قبولیت</u>

PCC کے کیمپس (کیمپسز) تک رسائی اور PCC سے متعلقہ کسی روبرو کورس، سرگرمی یا ایونٹ (خواہ کیمپس پر یا کیمپس سے دور) میں شرکت کی شرط کے حوالے سے میں درج ذیل کی تصدیق کرتا/کرتی ہوں:

- میں سمجھتا/سمجھتی اور تسلیم کرتا/کرتی ہوں کہ COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے PCC کی کاوشوں، بشمول COVID-19 کے حفاظتی اصولوں کے نفاذ کے باوجود، PCC مجھے درپیش خطرے یا کیمپس میں یا کسی روبرو کورس، سرگرمی یا ایونٹ (خواہ کیمپس میں یا اس سے دور) میں شرکت کے وقت مجھے COVID-19 ہونے کے امکان کو ختم نہیں کر سکتا۔

- میں رضاکارانہ اور اپنے فائدے کے لیے، PCC کے حوالے سے کسی روبرو کورس، سرگرمی یا ایونٹ میں شرکت کو ممکنہ COVID-19 کے صحت اور تحفظ کے خطرات کی مکمل سمجھ بوجھ اور قبولیت کے ساتھ شرکت کا انتخاب کرتا/کرتی ہوں، بشمول شدید بیماری یا موت، جو مجھے اس سے لاحق ہو سکتی ہے۔

ذیل میں اپنے دستخط کر کے، میں تسلیم کرتا/کرتی ہوں کہ میں نے یہ COVID-19 کی خطرے کی قبولیت کو پڑھ لیا ہے۔ میں سمجھتا/سمجھتی اور تسلیم کرتا/کرتی ہوں کہ PCC کے نافذ کردہ COVID-19 کے حفاظتی اصولوں کے باوجود، PCC کیمپس (کیمپسز) میں یا روبرو کورسز، سرگرمیوں یا ایونٹس میں شرکت کے حوالے سے (خواہ کیمپس میں یا کیمپس سے دور) PCC مجھے درپیش خطرے یا COVID-19 ہونے کے امکان کو ختم نہیں کر سکتا۔ میں تمام حفاظتی اصولوں پر بھی عمل کرنے پر متفق ہوں۔ میں یہاں فراہم کردہ تمام معلومات مکمل طور پر سمجھتا/سمجھتی ہوں اور شرائط پر متفق ہوں۔