

COVID-19 کے بحران کے دوران بحفاظت اپنے گھر میں رہنے کے لیے درکار سروسز حاصل کریں

اس مشکل وقت کے دوران، نیویارک شہر اس امر کو یقینی بنانا چاہتا ہے کہ آپ کو مفت سروسز اور معاونت تک رسائی حاصل ہو۔ مدد دستیاب ہے۔ دستیاب وسائل کی فہرست مندرجہ ذیل ہے۔

اس کے علاوہ، شہری شعبہ صحت کے پاس محلے کی جانب سے فہرست کردہ وسائل بھی دستیاب ہیں۔ [قریبی دستیاب COVID-19 کے وسائل کی فہرست کے لیے یہاں کلک کریں۔](#)

نیویارک شہر کے عمر رسیدہ باشندوں کے

لیے مفت معاونت: کھانے پینے میں

معاونت

اگر آپ اپنے کھانے پینے کے بندوبست کی صلاحیت کے حوالے سے فکر مند ہیں، تو تمام افراد کے لیے مفت پک-اپ میلز دستیاب ہیں اور نیویارک شہر کے کچھ باشندے معاونت شدہ گھریلو ترسیل کے لیے بھی اہل ہیں۔

- مزید جاننے کے لیے [کھانے پینے میں معاونت کی ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں

صحت اور تحفظ

معاونت برائے ذہنی صحت: COVID-19 وباء کے دوران، تناؤ، مغلوب ہو جانے، اداسی، اضطراب یا ڈر و خوف کی کیفیت ایک عام امر ہے۔

- اس سے نمٹنے میں مدد کے لیے، [NYC Well کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں](#)
- اگر آپ تناؤ یا اضطراب کی علامات سے مغلوب محسوس کر رہے ہیں، تو آپ NYC-WELL (1-888--1-888) پر کال کر کے یا "WELL" لکھ کر 65173 پر بھیج کے 24/7 کسی مشیر سے بات کر سکتے ہیں
- [گھر پر قیام کے دوران نیویارک شہر کے باشندگان کے لیے قابل رسائی ذہنی صحت کی مفت سروسز کا مکمل ہدایت نامہ](#)

آپ کے گھر پر تحفظ: اگر آپ کو اپنے گھر پر تحفظ کا احساس نہیں ہے، یا اگر آپ کو کسی فرد کی جانب سے دباؤ، ہراسانگی یا خوف کا احساس ہوتا ہے، تو ذیل پر کال کریں:

- صبح 9 سے شام 5 بجے کے دوران 1-212-442-3103 پر شعبہ NYC برائے مرکز وسائل برائے عمر رسیدہ افراد
- سیف ہورائزن (Safe Horizon) کی جانب سے چلائی جانے والی NYC کی 24 گھنٹے دستیاب رہنے والی ہاٹ لائن۔ دیگر تمام اوقات میں 1-800-621-4673 پر
- اگر آپ کو ہنگامی صورتحال کا سامنا ہے، تو 911 پر کال کریں

ادویات کی ترسیل: تجویز کردہ ادویات کی گھریلو ترسیل کے ایک طریقے کے طور پر، آپ کیپسول (Capsule) نامی ایک فارمیسی سے رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ہفتے کے 7 دن، مفت، اور فوری ترسیل فراہم کرتی ہے۔ اگر آپ انہیں کال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو اس صورت میں پیشرفت کے لیے، Capsule، ناکہ شہر، تجویز کردہ ادویات کی ترسیلی ضروریات کی ذمہ دار ہوگی۔ Capsule تجویز کردہ ادویات کے لیے مفت گھریلو ترسیل کی پیشکش کر رہی ہے، لیکن ان ادویات کے اخراجات کے ذمہ دار آپ ہی ہوں گے جن کا احاطہ آپ کی بیمہ کے تحت نہیں کیا جاتا، بالکل اسی طرح جیسے آپ کسی بھی دیگر فارمیسی کی صورت میں ہوں گے۔ Capsule سے 362-3092 (646) پر رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

طبی سپلائز: طبی سپلائز (جیسے کہ کینز، رولٹرز / واکرز، کیتھررز، بالغ افراد کے ڈائپرز/بریفس، نگہداشت زخم کی سپلائز، CPAP اور دیگر تنفسی سپلائز، وغیرہ) کی گھریلو ترسیل کے ایک طریق کار کے طور پر، آپ ٹومارو ہیلتھ (Tomorrow Health) نامی ایک تنظیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ Tomorrow Health طبی سپلائز کی مفت گھریلو ترسیل کی پیشکش کر رہی ہے، لیکن ان طبی سپلائز کے اخراجات کے ذمہ دار آپ ہی ہوں گے جن کا احاطہ آپ کی بیمہ کے تحت نہیں کیا جاتا۔ اگر آپ انہیں کال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو اس صورت میں پیشرفت کے لیے، Tomorrow Health، ناکہ شہر، طبی سپلائز کی ترسیلی ضروریات کی ذمہ دار ہوگی۔ آپ 844-402-4344 پر ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Medicare میں مدد: اس حوالے سے تذبذب کا شکار ہیں کہ آپ کے لیے کون سا منصوبہ بہتر رہے گا؟ بیمہ صحت کی معلومات، مشاورت، اور معاونتی پروگرام مفت معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

رابطے میں رہیں: اس مشکل وقت کے دوران، ایسے رضاکارانہ افراد موجود ہیں جو کہ آپ کو کال کر کے آپ کی خبر رکھنے کے لیے دستیاب ہیں۔ اگر آپ اس سروس میں دلچسپی رکھتے ہیں:

- تو مزید معلومات کے لیے 212-244-6469 پر Aging Connect سے رابطہ کریں

مالیات اور صارف کا تحفظ

معاشی اثرات کی ادائیگی (محرکاتی ادائیگی): وفاقی مراعات کے دیگر وصول کنندگان سمیت، زیادہ تر سینئرز اور ریٹائر ہو جانے والے افراد، \$1,200 کی خودکار ادائیگی موصول کریں گے۔

مفت ٹیکس کا بندوبست: اپنے گھر ہی کے تحفظ سے اپنے ٹیکسز دائر کرنے میں مدد حاصل کریں۔ ان سروسز میں ایک IRS کی جانب سے تصدیق شدہ CITA/TCE رضاکارانہ تیار کنندہ اور بذریعہ آن لائن معاونت شدہ ذاتی تیاری کی جانب سے ورچوئل ٹیکس کی تیاری شامل ہے۔

انکم ٹیکس کو دائر کرنے کا عمل 15 جولائی 2020 تک ملتوی کر دیا گیا تھا؛ تاہم، اگر آپ ایک محرکاتی ادائیگی کے اہل ہیں لیکن خودکار طور پر یہ موصول نہیں کریں گے، تو آپ کو اپنی محرکاتی ادائیگی حاصل کرنے کے لیے لازماً اپنے ٹیکسز دائر کرنے ہوں گے۔

بذریعہ فون مفت مالی مشاورت: پیسوں کے حوالے سے پریشان ہیں؟ آپ تنہا نہیں ہیں۔ آپ بذریعہ فون ایک مفت اور خفیہ مالی مشاورت کے لیے ایک ملاقات مقرر کروا سکتے ہیں۔ ایک مشیر بینک اکاؤنٹ کھلوانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے تاکہ آپ براہ راست ڈپازٹ ترتیب دے سکیں، اپنے گھریلو اخراجات یا آمدن میں اچانک تبدیلیوں کی نگرانی کر سکیں، کریڈیٹرز سے رابطہ، اور مزید کئی کام انجام دے سکیں۔

دھوکہ دہی سے بچیں: صارف کے لیے حفاظتی تجاویز برائے بزرگ افراد جلسازی کی عام وارداتوں اور مالی مسائل سمیت اس امر کے حوالے سے ہدایات فراہم کرتی ہیں کہ مدد کہاں سے حاصل کی جائے۔

نیویارک شہر کے عمر رسیدہ باشندگان کے لیے اضافی معاونت

نیویارک شہر میں تمام انخلاء کارروائیاں لامحدود مدت تک کے لیے معطل کر دی گئی ہیں۔ آپ کے مالک مکان کو یہ حق حاصل نہیں کہ COVID-19 لاحق ہونے یا گھر پر ہی قرنطینہ میں رہنے کے باعث آپ کو بھیجنے کی قانونی کارروائی کر سکے، آپ کو نکال سکے، یا آپ سے جانے کا کہہ سکے۔ آپ کو قرنطینہ کے دوران یا کسی طبی سہولت میں کسی بھی اور وقت کے دوران کرایہ دینا ہی ہوگا۔

COVID-19 کے بحران کے دوران ادائیگیوں میں ناکام ہونے کی صورت میں سہولیات کی فراہمی نہیں روکی جائے گی۔ اگر آپ کو بجلی، گیس، یا ہیٹنگ کے کاٹے جانے کا نوٹس موصول ہوا ہے، تو آپ ہنگامی مالی مدد کے لیے بھی درخواست دے سکتے ہیں۔

آپ گھر پر قیام کے دوران مراعات حاصل کرنے کے لیے درخواست دے سکتے ہیں، جن میں سپلیمنٹل نیوٹریشنل اسسٹنس پروگرام (SNAP) (Supplemental Nutritional Assistance Program) اور کیش اسسٹنس (Cash Assistance) (CA) شامل ہیں۔

نیویارک شہر کے کم آمدنی والے رہائشی نیویارک شہر کے کسی کم آمدن والے متوفی گھریلو فرد یا دوست کے **جنازے کے اخراجات کے احاطے میں مالی معاونت کے لیے \$900** تک کی رقم کے اہل ہو سکتے ہیں۔

نیویارک شہر کے باشندگان کو چاہیے کہ جتنا ممکن ہو سکے گھر پر ہی رہیں۔ صرف ضروری کاموں کے تحت ہی باہر جائیں۔ ان کاموں میں شامل ہیں کسی اہم کاروباری ادارے کے لیے کام کرنا، سودا سلف اور سپلائز لینے جانا، یا ضروری طبی نگہداشت حاصل کرنا۔

اگر باہر جانا لازمی ہے، تو اپنے اور دیگر افراد کے درمیان کم از کم چھ فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں، اور چہرے کو ڈھک کر رکھیں۔ ہر بار کم از کم 20 سیکنڈز تک کے لیے، صابن اور پانی سے بار بار اپنے ہاتھ دھوئیں، یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔

اس حوالے سے کچھ تجاویز پیش ہیں کہ بحفاظت چہرے کے ماسکس کا

استعمال کس طرح سے کیا جائے: **چہرے کے ماسک کے بارے میں اکثر**

یوجہ جانے والے سوالات (PDF اپریل 27) دیگر زبانیں:

Español | Русский | 繁體中文 | 简体中文 | Kreyòl

avisyen | 한국어 | বাংলা | Italiano | Polski | العربية | Français | اردو | فارسی | עברית | ελληνικά

हिन्दी | 日本語 | नेपाली | Português | ਪੰਜਾਬੀ(India) | ਪੰਜਾਬੀ(Pakistan) | Tagalog | తెలుగు | বাংলা

Tiếng Việt