

## ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਸਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### COVID-19 ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

#### COVID-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ (ਤਕਰੀਬਨ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਛਿੜਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਗਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਸਤਹਿ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

#### COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ [ਲੱਛਣਾਂ](#) ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ):

- ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਬਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ-ਪੀੜ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਪਾਉਣਾ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵੱਗਣਾ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ
- ਦਸਤ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਘਬਰਾਹਟ, ਦਿਸ਼ਾਹੀਨਤਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### COVID-19 ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ [ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ](#) ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਨਿੱਤ COVID-19 ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰਸ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ (65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ:
  - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - COPD (ਗੰਭੀਰ ਰੁਕਾਵਟ ਪਲਮਨਰੀ ਰੋਗ)
  - ਠੋਸ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਕੇ ਇਮਿਊਨੋਕਾਮਪ੍ਰਮਾਈਜ਼ਡ ਸਟੇਟ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ)
  - ਮੋਟਾਪਾ (30 ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ [BMI])
  - ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀਜ਼
  - ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲੀਟਸ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

### ਮੈਂ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- [ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ](#)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ([ਰੁਟੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਅਤੇ [COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ](#) ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਜੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ [ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ](#) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਿਓਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਪਾਉਣ।
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ**। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ([COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ](#) ਸਮੇਤ) ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ।
  - ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੈ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰਸ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ।
  - ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰੋਂ ਮਿਲੋ-ਜੁਲੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ**। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਲਗਾਓ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਇਸਦੇ ਬਜਾਏ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓ।
- **ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।** ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

- ਰੁਟੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), ਸਾਲਾਨਾ ਚੈਕ-ਅਪਸ, ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
  - ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
    - ਜਦੋਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
    - ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
    - ਕਈ ਪਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਟੀਕੇ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਫਲੂ, ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਟੀਕੇ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ [“NYC HealthMap”](#) (NYC ਹੈਲਥਮੈਪ) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਤ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 90-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਸ਼ਮੇ ਜਾਂ ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੌਜੂਦਾ ਜੋੜੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਕਈ ਪਰਦਾਤਾ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਾਂਚਾਂ, ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਲਾਗੂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਉਪਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਧ ਤਰੀਕੇ, ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ, ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਰੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਦਾਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 844-692-4692 ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ। ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਰੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਲੜਖੜਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਢਿੱਲੇ ਜਾਂ ਫਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਪੇਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਥ੍ਰੋ ਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਗ ਟੇਪ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਇਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ।
- ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲਾਈਟ ਬੱਲਬਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੇ ਗਲਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ੇਡਸ ਲਗਾ ਕੇ ਚਮਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲੱਭਣ ਲਈ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ) ਲੱਭੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੂੰ ਕੱਟੋ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਨਹੂੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।
- ਪਤਲੇ ਸੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੱਪਲਾਂ ਜਾਂ ਫਲਿੱਪ ਫਲਾਪਸ ਵਾਂਗ ਬੈਕਲੈੱਸ ਜੁੱਤੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਤੁਰੋ, ਅਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਤ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
  - ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਰਾਹੀਂ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:30 ਵਜੇ ਤੱਕ 212-244-6469 'ਤੇ, "[Aging Connect](#)" (ਏਜਿੰਗ ਕਨੈਕਟ), ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ NYC ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫਾਰ ਦਿ ਏਜਿੰਗ (NYC Department for the Aging) (DFTA) ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ, ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰੋ।
  - Medicaid ਸਮੇਤ, ਕੁਝ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਪਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਸਮੇਤ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਏਜੰਟ ਚੁਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਉੱਨਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [ny.gov](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "[advance care planning](#)" (ਉੱਨਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ) ਲੱਭੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਅਤੇ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਈਲੇਨੋਲ), ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਲਾਗ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਮੇਤ, COVID-19 ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ COVID-19 ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਮੱਧਤ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ **ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ** ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਿਓਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਪਾਉਣ।

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ([ਰਟੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਅਤੇ [COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਮੇਤ](#)) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਦਾਤਾ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਕਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਨਟੈਕਟ ਟ੍ਰੇਸਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
  - Test & Trace Corps (ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸ ਕੋਰਪਸ) ਅਤੇ ਕਾਨਟੈਕਟ ਟ੍ਰੇਸਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [nyc.gov](https://nyc.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ["trace"](#) (ਟ੍ਰੇਸ) ਲੱਭੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਨਵੀਂ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅਚਾਨਕ ਚਿਹਰਾ ਕੁਮਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪੁਣਾ
- ਦੌਰਾ
- ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
- ਬੇਕਾਬੂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ

**ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਹਾਂ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹਨ:

- COVID-19 **ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ** ਟੈਸਟ (ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ) ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹਨ ਕਿ **ਇਸ ਵੇਲੇ** ਕਿਸੇ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)। ਕਈ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- COVID-19 **ਐਂਟੀਬਾਡੀ** ਟੈਸਟ (ਜਾਂ ਸੇਰੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ) ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ **ਪਿੱਛਲੇ ਸਮੇਂ** ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ **ਨਹੀਂ ਹੈ** ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵੱਲ ਇਮਿਊਨ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ: ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।

ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇਗੇਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ



- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪੱਕੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

## ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ, ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਖੁਆਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਢੱਕੋ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ 'ਤੇ [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ:

- ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਡੋਰਨੌਬ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਨਲਕੇ, ਫੋਨ, ਚਾਬੀਆਂ, ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ।
- ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਣ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
- ਪਲੇਟਾਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਿਲਾਸ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਧੋਵੋ।

**ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

NYC ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਕਮਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 311 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 844-692-4692 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇਗਾ।

- ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ਅਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਫਤ 24/7 ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ (ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ) ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

### **ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ**

**ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਇਕਲਵੰਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

- ਘਬਰਾਹਟ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਪਰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਸਤੇ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ "[App Library](#)" (ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

- NYC Well, ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ 24/7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਈਸੇਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ 212-244-6469 'ਤੇ DFTA ਦੇ ਏਜੰਗ ਕਨੈਕਟ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵੱਲੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਆਵਰਤੀ ਸੇਸ਼ਲ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### **ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਧੂ ਵਸੀਲੇ**

**ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

- ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 212-442-3103 'ਤੇ DFTA ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਪਰਾਧ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- NYC ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਮੇਤ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਨਿਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
  - ਬੁੱਕਸ: 718-508-1220
  - ਬੁਕਲਿਨ: 718-250-5113
  - ਮੈਨਹੈਟਨ: 212-602-2800
  - ਕਵੀਨਸ: 718-575-4545
  - ਸਟੇਟਨ ਆਈਲੈਂਡ: 718-697-4300
- ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, 212-746-6905 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ NYC ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੇਂਦਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- Safe Horizon ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ NYC ਦੀ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ 800-621-4673 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਮੀਲ ਹੱਥ ਸਾਈਟਸ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦੇਸਤ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਕਰਕੇ ਰੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਲ ਹੱਥ ਸਾਈਟ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ NYC ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹੀਟ ਵੇਵਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਯੂਨਿਟ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੀਟ ਵੇਵ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣਾ ਯੂਨਿਟ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ 78 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ “ਘੱਟ” ਠੰਡਕ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਣਗੇ। ਜੇਕਰ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿੰਡੋ ਗਾਰਡਸ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ:
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HEAP) ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

[nyc.gov/hra](https://nyc.gov/hra) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ **“HEAP Cooling Application”** (HEAP ਕੂਲਿੰਗ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ) ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 212-331-3126 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਰਜ਼ੀ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਓ ਜਿਸ ਕੋਲ ਚਾਲੂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹੀਟ ਵੇਵ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੀਟ ਵੇਵ ਲਈ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
  - [nyc.gov/notifynyc](https://nyc.gov/notifynyc) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ “Notify NYC” (NYC ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ), ਸਿਟੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ।
- ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਤੁਫਾਨਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬਿਜਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹੂਲਤ ਸੇਵਾ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਹੂਲਤ ਸੇਵਾ ਪਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।
  - ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਕਅਪ ਬੈਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਟੈਂਕ ਹਨ।
- ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ **“power outage”** (ਬਿਜਲੀ ਜਾਣਾ) ਲੱਭੋ।

**ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿੱਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਸੀਲੇ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?**

- ਵਿੱਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ, ਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/agingcovid](https://nyc.gov/agingcovid) 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਤੁਸੀਂ [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕਸ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਸ ਅਤੇ ਫੂਡ ਪੈਂਟ੍ਰੀਜ਼, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- NYC ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (HRA) ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ SNAP ਅਤੇ ਨਕਦ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, [nyc.gov/accesshra](https://nyc.gov/accesshra) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ [ACCESS HRA \(ਐਕਸੈਸ HRA\) ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ](#) ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ਜਾਂ [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7.28.20