

## COVID-19 اتے نیو یارک وچ گھر رہن آلے وڈی عمر دے لوکاں بارے اکثر پچھے جان آلے سوالات

COVID-19 ساڈی کمیونٹی وچ پھیل رہیا اے پر تسی اپنے آپ نوں اتے اپنے پیاریاں نوں محفوظ رکھن لئی اقدامات کر سکرے او۔ باخبر رہو، صحت مند اتے محفوظ رہن لئی بیٹھاں دتے ذرائع اتے جانکاری ورتو۔ جے تسی 65 وریاں یا ایدے توں ودھ او یا تہاڈی حالت خراب اے، تسی COVID-19 دی شدید بیماری دے ودھ خطرے تے او اتے تہانوں جیناں ممکن ہو سکے گھر رہنا چاہیدا اے۔

### COVID-19 بارے بنیادی گلاں

#### COVID-19 کیداں پھیلدا اے؟

- وائرس سب توں ودھ اونہاں لوکاں وچ پھیلدا اے جیہڑے COVID-19 توں متاثرہ بندے نال قریبی رابطے وچ ہون (6 فٹ توں گھٹ فاصلہ)۔ وائرس اونہاں قطریاں دے نال پھیلدا اے جیہڑے بندے دے کھنگن، یا نچھ مارن، بولن یا گاؤن دے دوران نکلدے نیں۔
- او لوکیں جنہاں نوں COVID-19 ہووے پر علامتاں نہ ہون او وی وائرس نوں پھیلدا سکدے نیں۔
- لوکاں لئی وائرس آلی تھواواں نوں چھون اتے ایس توں بعد اپنے منہ، ناک یا اکھاں نوں چھون دی وجہ توں COVID-19 دا شکار ہونا ممکن ہو سکدا اے، پر اینوں وائرس نوں پھیلان دا بنیادی کارن نہیں کہیا جا سکدا۔

#### COVID-19 دیاں علامتاں کیسی نیں؟

- COVID-19 دی زد وچ لوکاں نے ماڈیاں موٹیاں توں لے کے شدید بیماری تیکر، وسیع پیمانے دیاں [علامتاں](#) توں رپورٹ کیتا اے۔ کجھ لوکاں توں کوئی علامتاں نہیں ہوندیاں۔
- علامتاں وائرس دی زد وچ آون دے دو توں 14 دنوں بعد ظاہر ہو سکدیاں نیں۔
- بیٹھاں دتیاں علامتاں آلے لوکاں توں COVID-19 ہو سکدا اے (ایدے وچ ساریاں ممکنہ علامتاں شامل نہیں نیں):
  - تاپ یا ٹھنڈ لگنا
  - کھنگ
  - ساه پھلنا یا ساه لین وچ اوکڑاں
  - تھکاوٹ
  - پھٹیاں یا جسم وچ پیڑ
  - سر پیڑ
  - چکھن یا سونگھن دی حس دا کھو جانا
  - گل خراب ہونا
  - بند یا وگدی ناک
  - متلی یا الٹی
  - اسہال
  - وڈی عمر دے لوکیں الجھن، توازن وچ بگاڑ اتے ڈگن دا تجربہ کر سکدے نیں۔

#### COVID-19 یا سنگین بیماری دا شکار ہوون دا سب توں ودھ خطرہ کتوں اے؟

- شدید بیماری توں مراد COVID-19 وچ مبتلا لوکاں نوں اسپتال وچ داخلے، انتہائی نگہداشت، یا ساه لین لئی ویٹیلیٹر دی لوڑ ہو سکدی اے، یا او مر وی سکدے نیں۔ او لوکیں جیہڑے [شدید بیماری دے ودھ خطرے وچ نیں](#) اونہاں نوں اپنی صحت دی نگرانی بارے خاص خیال رکھن اتے علامتاں دی صورت وچ اپنی صحت دے نگہداشت کار نال رابطہ کرن دی لوڑ اے۔
- او لوکیں جنہاں دا باقاعدہ قریبی رابطہ COVID-19 دے شکار لوکاں نال ہوندا اے، جیداں او لوکیں جیہڑے اکو گھر وچ رہندے نیں، نگہداشت کار یا شریک حیات، او وائرس دا شکار ہون دے ودھ خطرے وچ نیں۔

- 50 وریاں یا ایس توں ودھ عمر دے لوکیں COVID-19 دی شدید بیماری دا شکار ہون دے ودھ خطرے وچ نہیں (65 وریاں یا ایس توں ودھ عمر دے لوکیں سب توں ودھ خطرے وچ نہیں)۔ ودھ خطرے وچ او لوکیں وی نہیں جنہاں دی صحت دی حالت خراب ہوندی اے، ایڈے وچ شامل نیں:
  - گردے دی دائمی بیماری
  - COPD (ساہ لین وچ رکاوٹ آلی دائمی بیماری)
  - کسی عضو دی پیوندکاری دے کارن ایمیونو کمپرومائزڈ حالت (جسم دا کمزور مدافعتی نظام)
  - موٹاپا (30 باڈی ماس انڈیکس [BMI] یا ایس توں ودھ)
  - دل دے سنگین عارضے، جیڈاں دل دا بند ہو جانا، دل دی رگ دی بیماری یا کارڈیومیوپتھی
  - سیکل بیماری
  - دوجی قسم دی ذیابیطس دی بیماری

## صحت مند رہنا

### **COVID-19 توں بچن وچ مدد لئی میں کیی کر سکدا اے؟**

COVID-19 توں بچن لئی کوئی ویکسین یا دوا موجود نہیں اے، پر دواں لئی تحقیق جاری اے۔ بیٹھاں دتیاں تجویزاں تہانوں اتے دوجیاں نوں بیمار ہون توں بچان لئی مدد کر سکدیاں نیں۔

- **جے بیمار ہوو تے گھر ریو۔** جے تسی چنگا محسوس نہ کر رہے ہوو، تاں گھر رہو اتے صرف ضروری طبی نگہداشت (بشمول **معمول دی طبی نگہداشت** اتے **COVID-19 لئی ٹیسٹ کران**) اتے او ضروری کم جیہڑے دوجے تہاڈے لئی نہیں کر سکدے، اونہاں لئی گھر ٹوں نکلو۔ جے تہانوں علامتاں ہون اتے تسی 65 وریاں یا ایس توں ودھ عمر دے او یا تہاڈی صحت دی حالت خراب اے، **تے اپنی صحت دے نگہداشت کار نوں فوری کال ملاؤ** تاں جے او تہاڈی بغور نگرانی کر سکے اتے ٹیسٹنگ بارے تہانوں مشورہ دے سکے۔
- **جسمانی فاصلہ رکھو۔** جدوں وی ممکن ہووے، دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے رکھو۔
  - جے تہاڈی صحت دے حالات خراب نہیں یا تسی 65 وریاں یا ایس توں ودھ عمر دے او، بھاپیں تہانوں بیماری نہ وی ہووے، تاں وی طبی نگہداشت لین (بشمول **COVID-19 دے ٹیسٹ لئی**) اتے ضروری کم جیڈاں گروسری اتے ضروری سامان لین، یا کلیاں ورزش کرن دے علاوہ اپنے آپ نوں بچان لئی جیناں ممکن ہو سکے گھر رہن ٹوں مدنظر رکھو۔
  - جدوں ممکن ہووے، ضروری کماں لئی اونہاں نوں کہو جیہڑے بیمار نہیں نیں اتے COVID-19 توں شدید بیمار ہون دا خطرہ اونہاں لئی گھٹ اے۔
  - جے تہانوں کھان لئی یا اپنیاں بور ضرورتاں لئی خریداری دی لوڑ ہووے، سامان دی ترسیل کرن آلیاں دکاناں دا یا اوناں گھنٹیاں دا انتخاب کرو جیہڑے COVID-19 توں شدید بیمار ہون دے ودھ خطرے تے موجود خریداراں لئی مخصوص کیتے گئے نیں۔
  - جدوں وی ممکن ہووے سماجی میل جول اتے کم نوں گھروں کرن دی کوشش کرو۔
- **بتھاں دی صحت مندانہ صفائی تے عمل کرو۔** اپنے بتھاں نوں اکثر صابن اتے پانی دے نال دھوؤ، خاص طور تے جدوں گھر واپس آ رہے ہوو۔ اپنے بتھاں نوں صابن اتے پانی نال بر واری گھٹ توں گھٹ 20 سیکنڈز لئی دھوؤ، یا جیدوں صابن اتے پانی دستیاب نہ ہووے تے الکحل تے مبنی بینڈ سینٹیٹائر ورتو۔
  - بتھ دھون توں بغیر اپنے چہرے نوں نہ چھوو۔
  - جے تہانوں کھنگن دی یا نچھ مارن دی لوڑ ہووے، اپنے نک اتے منہ نوں ٹشو یا آستین نال ڈھکو، اپنے بتھاں نال نہیں۔
  - بتھ نہ ملاؤ۔ ایڈی تہاں بتھ لاؤ۔
- **چہرہ ڈھکن آلی شے پاؤ۔** جیدوں وی اپنے گھر ٹوں نکلو، اپنا **چہرہ ڈھکن آلی شے پاؤ** اتے پک کرو کہ اونے تہاڈے نک تے منہ نوں ڈھکیا ہویا ہووے۔

بہاویں تہانوں COVID-19 رہ چکیا ہووے، ایہہ ضروری اے کہ تسی جسدانی فاصلے، ہتھوں دی حفظانِ صحت تے عمل اتے منہ ڈھکن دی شے پان آلیاں تجویزاں تے عمل کرنا جاری رکھو۔ اسی بلے تیکر ایہہ نہیں جاندے کہ تہانوں COVID-19 فیر ہو سکدا اے یا نہیں۔

### صحت مند رہن لئی میں بور کیی کر سکدا آں؟

اپنی صحت دے نگہداشت کار نال رابطے وچ رہو اتے معمول دی نگہداشت لئی اپانٹمینٹ لین اتے برقرار رکھن دا پک کرو۔

• معمول دی نگہداشت وچ اپنے فراہم کار نوں دائمی مرض (جیڈاں ودھ بلڈ پریشر، ذیابیطس، یا دل دی بیماری) لئی وکھان جانا، سالانہ معائنے، ویکسینیشن کرانا، صحت دی اسکریننگ کرانا اتے دماغی صحت دے بارے دورے شامل نیں۔

○ COVID-19 دے خلاف تحفظ لئی کوئی ویکسین نہیں، پر تہاڈی مجموعی صحت لئی بور نویاں ویکسینیاں لواندے رہنا ضروری اے۔

▪ جیدوں زکام دی ویکسین دستیاب ہووے، اپنے فراہم کنندہ نال زکام دی ویکسین لوان لئی گل کرو۔ جے تہاڈی عمر 65 وریاں توں ودھ اے، اپنے فراہم کنندہ نوں تہاڈی عمر دے لوکاں لئی خاص طور تے بنائی گئی زکام دی ویکسین دے بارے پچھو، اتے ویکسین لوان دا پک کرو۔

▪ اپنے فراہم کار نوں پچھو جے تہانوں نمونہ ویکسین تے پیڑ آلی کھاج (shingles) دی ویکسین لوانی چاہیدی اے۔

▪ واہو فراہم کاراں کول زکام اتے نمونہ دیاں ویکسیناں اونہاں دے دفتراں وچ ہون گئیاں۔ واہو فارمیسیاں زکام، نمونہ اتے پیڑ آلی کھاج دیاں ویکسیناں لانڈیاں نیں – او کیہڑیاں ویکسیناں لانڈے نیں ایہہ ویکھن لئی اپنی مقامی فارمیسی جاؤ۔ **NYC HealthMap** (صحت دا نقشہ) ملاحظہ کرو یا اپنے کول ویکسینیشن دا مقام معلوم کرن لئی **311** تے کال کرو۔

○ اپنے فراہم کنندہ نوں اپنی معمول دے استعمال آلیاں دوائیاں دی 90 روز دی ترسیل لئی

کھوو۔ ایہو جئی فارمیسی دا انتخاب کرو جیہڑی تہاڈے گھر تے سامان دی ترسیل کرے۔

○ اپنی دنداں دی معمول دی نگہداشت لئی اپنے دنداں آلے ڈاکٹر نال رابطے وچ رہو۔

○ اکھاں دے معائنے باقاعدگی نال کراؤ اتے جے تسی استعمال کردے او تے ایس گل دا

پک کرو کہ تہاڈے کول اکھاں دا چشمہ یا کانٹیکٹ لینز موجود نیں۔

• واہو فراہم کنندگان فون تے یا مواصلاتی ذریعے نال معائنے تون تہاڈی مدد کر سکدے نیں، پر معائنے لئی آمنے سامنے چیک کرن، ویکسین اتے بور نگہداشت دی وی لوڑ ہو سکدی اے۔

• فراہم کنندگان کول بذاتِ خود آن آلے مریض دی نگہداشت نوں محفوظ کرن لئی انفیکشن نوں

کنٹرول کرن دے واہو ذرائع ہوندے نیں، جیدے وچ صفائی اتے جراثیم تون پاک کرن دے عمل وچ

اضافہ، آن آلے مریضاں لئی بے ترتیب اپانٹمینٹاں، چہرے نوں ڈھکن دی لوڑ اتے شدید بیماری دے

خطرے وچ موجود لوکاں لئی مخصوص دفتری گھنٹے شامل نیں۔

• جے تہاڈا صحت دا فراہم کار نہیں اے یا تہاڈا فراہم کنندہ بند اے، تے تسی

[nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources)۔ ملاحظہ کر دیاں اپنے کول کمیونٹی دے صحت مرکز نوں

لبھ سکدے او جیہڑا نویں مریضاں نوں قبول کردا ہووے۔ تسی 844-692-4692 تے یا **311** تے کال

کر کے وی اپنے کول فراہم کنندہ لبھ سکدے او۔ امیگریشن دی حالت یا ادائیگی دی اہلیت تون

بالتر نیو یارک دے سارے لوکاں لئی نگہداشت دستیاب اے۔

محفوظ رہو اتے ڈگن دے خطرے توں حفاظت لئی گھر وچ انتظام کرو۔ ڈگنا سنگین چوٹ یا موت دی وجہ بن سکدا اے، اتے تہاڈی زندگی دے معیار نوں وی متاثر کر سکدا اے۔

• تلیکن اتے ڈگن دی وجہ بنن آلیاں تھواواں نوں بٹاؤ یا اونہاں دی مرمت کرو۔ ایدے وچ فرش تون

شیواں بٹانا، خراب یا پھٹے کارپٹ دی مرمت، قالین آلی ٹیپ دی مدد نال قالین نوں زمین نال

جوڑنا، اتے دیوار نال پٹیاں بوٹیاں تاراں تون لیوٹنا اتے محفوظ کرنا شامل نیں۔

• روشنی دا جائزہ لوو۔ جیناں چھیتی ممکن ہو سکے سڑے ہوئے بلب بدلو، تاریک راہداریاں وچ رات

لئی بلب لاؤ، اتے روشنی دے اکھاں وچ پین تون گھٹ کرن لئی باریاں تے پردے یا کوئی شیڈز پاؤ۔

- [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کرو اتے اپنے آپ نوں گھر وچ ڈگن دے خطریاں توں محفوظ رکھن دے مشوریاں لئی "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (ڈگن توں کیداں بچیا جاوے: گھر دی حفاظتی چیک لسٹ) نوں تلاش کرو۔
- جے تہاڈے گھر وچ فوری تھوڑی بہت مرمت دی لوڑ اے، تے اپنی عمارت دی انتظامیہ یا سپرائٹنڈنٹ نال گل کرو، یا مقامی ہارڈ ویئر اسٹور تے فون کرو اتے اونہاں کولوں بغیر سامنا کیتیاں سامان دی ترسیل دے انتخاب لئی پچھو۔
- اپنے پیر پیڑ توں آزاد اتے صحت مند رکھو۔ پیر صاف اتے سوکھے رکھو، پیراں دے ناخن چھوٹے رکھو، اتے پیر دے بارے کسے مسئلے یا ناخن کٹن وچ اوکڑاں دے صورت وچ ڈاکٹر نوں ملو۔
- پتلے تلوے آلیاں گھر دیاں چپلاں یا پچھوں خالی فلپ فلاپ ورگیاں جُتیاں پان توں گریز کرو۔ اپنے گھر وچ موزیاں یا اسٹاکنگ وچ نہ پھرو، اتے ننگے پیر پھرن دے وقت نوں وی گھٹ کرو۔ بہاویں گھر بوو، پوریاں آن آلیاں آرام دہ جوتیاں پاؤ۔

## بمار بوئے تے کیی کرے

جے میں یا میرے گھر دا کوئی بندا بمار ہو جاندا اے، تے کیی کوئی خاص اقدامات ہیں جیہڑے میں کر سکتا اں؟

- جیہڑیاں دوائیاں تسی معمول دے مطابق لیندے اونہاں دی اتے اپنے سارے نگہداشتِ صحت دے فراہم کنندگان، بشمول اونہاں دی رابطے دی معلومات دیاں فہرستاں توں تازہ ترین رکھو۔
- جے لوڑ ہووے، تے فراہم کار یا مقامی ٹیسٹنگ آلی تھان تے سفر کرن دا منصوبہ بناؤ۔
  - 60 وریاں یا ایس توں ودھ عمر دے لوکاں لئی کمیونٹی وچ موجود تنظیمیں دی طرفوں ضروری طبی اپائنٹمینٹس لئی آمدورفت دیاں کچھ خدمات وی دستیاب نیں۔ مزید جانکاری لئی، NYC بزرگاں بارے معلومات دے شعبے (DFTA) اتے بزرگ لوکاں اتے اونہاں دے خانداناں لئی حوالہ جاتی رابطہ مرکز نوں، 6469-244-212 تے، سوموار توں جمعہ، سویرے 8:30 توں شام 5:30 وجے تیکر کال کرو۔ "[Aging Connect](#)" (ایجنگ کنیکٹ) کچھ بیمہ کیمنیاں، بشمول Medicaid، ہنگامی حالت دے علاوہ وی آمدورفت فراہم کر دیاں نیں، جیدے وچ فراہم کنندہ کول جانا شامل اے۔ تہاڈا منصوبہ کی فراہم کردا اے اتے آمدورفت دے ذریعے دا انتظام کیداں کرنا اے ایدے بارے جانکاری لئی اپنی صحت دی بیمہ کمپنی نال رابطہ کرو۔
- جے تسی اپنے بارے وچ گل کرن دے قابل نہیں او، تے طبی نگہداشت بارے اپنی ترجیحات اتے صحت دی نگہداشت کرن آلی ایجنٹ دے انتخاب نوں مد نظر رکھو۔ [ny.gov](#) ملاحظہ کرو اتے "[advance care planning](#)" (صحت دی پیشگی منصوبہ بندی) ایدے تے اپنی خواہشات نوں پیشگی احکامی دستاویز وچ درج کرن دے بارے مزید جانکاری تلاش کرو۔
- جے تسی کسیے بور جیداں شریک حیات یا بال، یا پالتو جانور، دے نگہداشت کنندہ او تے تہانوں COVID-19 بون دی صورت وچ اونہاں دی نگہداشت لئی تسی کسیے بور دا انتظام کر کے رکھو۔
- جے تہانوں نگہداشت کنندہ کولوں مدد چاہیدی اے، تے ایہ فیصلہ کر کے رکھو کہ تہاڈے نگہداشت کار دے بمار بون دی صورت وچ کون تہاڈی نگہداشت کرے گا۔
- اک تھرمامیٹر اتے غیر تجویز کردہ دوائیاں، جیداں ایسیٹامینوفن (Tylenol)، دی موزوں مقدار اپنے کول رکھو جیدا استعمال تہاڈے لئی محفوظ ہووے گا۔

انفیکشن لئی ٹیسٹ سمیت، مینوں کیدوں تے کیداں COVID-19 لئی نگہداشت لینی چاہیدی اے؟

جدوں لوڑ ہووے COVID-19 اتے بور طبی مسائل دے بارے نگہداشت دی تلاش یا ہنگامی طبی توجہ لئی اپنی صحت دی نگرانی کرنا ضروری اے۔

جے تہانوں COVID-19 دیاں ماڑیاں موٹیاں توں متوسط علامتاں ہو جان، تے اپنے صحت دے فراہم کار نوں فوری کال کرو تاں جے او تہاڈی بغور نگرانی کر سکے اتے ٹیسٹنگ بارے تہانوں مشورہ دے سکے۔

- ضروری طبی نگہداشت (بشمول [معمول دی طبی نگہداشت](#) اتے [COVID-19 لئی ٹیسٹنگ](#)) یا بنیادی ضرورتاں جیذاں گروسری، جیہڑی کوئی بور تہاڈے لئی نہیں کر سکدا، اوناں نوں پورا کرن توں علاوہ گھر رہو۔
- کم تے نہ جاوو، بھابھیں ٹسی اک ضروری کارکن او۔
- تہاڈا صحت دا فراہم کنندہ COVID-19 ٹیسٹ دی پیشکش اپنی پریکٹس آلی تھان تے وی کر سکدا اے۔ تسی **311** تے کال کر کے یا [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کردیاں وی اپنے کول ٹیسٹنگ سائٹ لبھ سکدے او۔
- ٹیسٹنگ دیاں وابوا تھواواں تے ٹیسٹ مفت نیں۔
- جے تہاڈا ٹیسٹ مثبت آیا، تے تھانوں اک تربیت یافتہ رابطہ تلاش کار دی کال آوے گی جیہڑا ایس گل دا پک کرے گا کہ تہاڈے کول طبی نگہداشت اتے تھانوں درکار معاونت، بشمول کھان پین، دوائیاں اتے جے تسی گھر وچ دوجیاں کولوں محفوظ طریقے نال وکھرے نہیں رہ سکدے تے ہوٹل وچ رہائش دا انتظام موجود اے۔
- Test & Trace Corps تے رابطہ تلاش کنندگان بارے جانکاری لئی، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کرو اتے **"trace"** (ٹریس) تلاش کرو۔
- نویاں علامتاں بنن یا علامتاں تبدیل ہون دی صورت وچ اپنے فراہم کار نال رابطہ کرو۔ بور جائزے دی لوڑ بارے او تھانوں مشورہ دین گے۔

جے تھانوں بیٹھاں وچوں کوئی سنگین علامتاں نیں، تے فوری طور تے ہنگامی صورتحال دے کمرے وچ جاؤ یا **911** تے کال کرو:

- ساہ لین وچ اوکڑاں
- چھاتی یا ڈھیڈ وچ لگا تار پیڑ یا دباؤ
- جاگدے ربن وچ نویں الجھن یا ناکامی
- نیلے بل یا چہرہ
- بولن وچ اوکڑاں
- چہرے دا اچانک ڈھلک جانا یا چہرے، بابواں یا لٹاں دا سُن ہو جانا
- مرگی دا دورا
- کوئی اچانک اتے شدید پیڑ
- خون دا بے قابو وگنا
- شدید یا مستقل قے یا اسپہال
- کوئی بور ہنگامی صورتحال

### بور کیہڑے ویلے نیں جیدوں مینوں ٹیسٹ کرانا چاہیدا اے؟

- جی ہاں، نیو یارک شہر وچ ربن آلے تمام لوکاں نوں، بھابھیں اوناں نوں علامتاں ہون یا نہ ہون، COVID-19 دا ٹیسٹ کرانا چاہیدا اے۔ دو قسم دے ٹیسٹس ہوندے نیں:
- COVID-19 **تشخیصی** ٹیسٹس (یا وائرس ٹیسٹس) سواب یا ٹھک دے ٹیسٹ نیں جیناں نوں ایس شناخت لئی ورتیا جاندا اے کہ کسے نوں (جے او موجودہ طور تے ہمار ہون) **فی الحال** COVID-19 تے نہیں۔ وابوا سائٹس تے ٹیسٹ مفت نیں۔ تسی **311** تے کال کر کے یا [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کردیاں اپنے کول ٹیسٹنگ سائٹ لبھ سکدے او۔
- COVID-19 **اینٹی باڈی** ٹیسٹس (یا سیرالوجی ٹیسٹس) خون دے ٹیسٹ نیں جیہڑے ایس گل دی شناخت کر سکدے نیں جے کوئی **ماضی** وچ COVID-19 دا سامنا کر چکیا ہووے۔ ٹیسٹ دے اک مثبت نتیجے دا ایہہ مطلب **نہیں** کہ تسی COVID-19 دے خلاف مدافعت بنا لئی اے یا تھانوں ایہہ فیر نہیں ہو سکدا۔

COVID-19 ٹیسٹنگ بارے مزید جانکاری لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے " [COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#) " COVID-19 دی ٹیسٹنگ: اکثر پُچھے جان آلے سوال) تلاش کرو۔

جے تسی پہلاں ٹیسٹ کرا چکے او اتے تہاڈا نتیجہ منفی آیا سی، تہانوں فیر ٹیسٹ کرانا چاہیدا اے جے:

- تہانوں COVID-19 دیاں نویاں علامتاں نیں
- تسی یا تہاڈا صحت فراہم کار ممکنہ زد وچ آن دے بارے فکر مند او، جیداں تسی ودھ بھیڑ وچ یا ایہو جے بندے نال وقت لنگھایا اے جینوں یقینی یا ممکنہ COVID-19 سی
- او بندا جیہڑا تہاڈے نال نہیں رہندا اتے اونہوں سنگین COVID-19 دا ودھ خطرہ اے، بشمول 65 وریاں یا ایس توں ودھ عمر دے بزرگ لوکیں، تسی اوس بندے نال وقت لنگھان دا منصوبہ بنا رہے او

**جے مینوں یا کسیے بور نوں COVID-19 اے تے میں گھر تے ساریاں نوں محفوظ رکھن لئی کیی کر سکدا آں؟**

جسمانی فاصلہ رکھو، تے ملاقاتی نہ بلاؤ:

- جے تسی ہمار او، تے دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- ہمار لوکاں نوں اپنے تے شدید ہماری دے خطرے دا شکار لوکاں توں وکھرا رکھو۔
- بیٹھن دے انتظام اتے بور فرنیچر توں جسمانی فاصلہ بنان لئی دور دور کر دوو۔
- جے ممکن ہووے، ہمار افراد نوں گھر دے اوناں دوجے بندیاں توں الگ کھانا یا کھولنا چاہیدا اے جیہڑے ہمار نہیں نیں۔

ڈھک کے رکھو:

- جدوں تسی دوجیاں کولوں 6 فٹ توں گھٹ فاصلے وچ ہوو تے اپنی نک اتے منہ نوں منہ ڈھکن آلی شے نال ڈھکو۔
- اپنی کھنگ یا نچھ نوں اک ٹشو یا اپنی کہنی دے اندر آئے پاسے نال ڈھکو۔ اپنے ہتھوں نوں نہ ورتو۔

اوناں توں صاف رکھو:

- ٹشو ورتن توں بعد فوری کچرے وچ سٹ دوو۔
- اکثر اپنے ہتھوں نوں صابن اتے پانی نال گھٹ توں گھٹ 20 سیکنڈ لئی دھوو، خاص طور تے جیدوں کھنگو یا نچھ مارو۔ جیدوں صابن اتے پانی دستیاب نہ ہووے تے الکحل تے مینی ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔
- جیناں تہاواں نوں تسی کثرت نال چھوندے او جیداں کہ دروازیوں دے ہینڈل، لائٹاں دے بٹن، ٹوٹیاں، فونز، چابیاں، بالوں دے پسندیدہ کھڈونے اتے ریمورٹ کنٹرولز، اونہاں نوں بار بار صاف کرو۔
- تولیے، چادراں، کپڑے اتے منہ ڈھکن آلی کپڑیاں نوں جیناں بو سکے اونے گرم پانی وچ پا کے اپنے عمومی سرف نال دھوو، اتے پوری طرح خشک کرو۔
- کھان آلیاں پلٹیاں، پانی آلیے گلاس، کپ یا کھانے آلیے بھانڈے سانجھے نہ کرو، اتے ورتن توں بعد بر واری اوناں نوں دھوو۔

**گھر تے مینوں یا کسیے بور نوں COVID-19 اے، پر اسی گھر دے بور بندیاں نوں وکھرے نہیں ہو سکدے۔ میں کیی کر سکدا آں؟**

جیناں نوں COVID-19 اے یا او ایسے گھر وچ رہندے نیں جتھے کسیے نوں COVID-19 اے اتے او گھر وچ دوجیاں کولوں وکھرے نہیں رہ سکدے اوناں لوکاں لئی NYC کول بوٹل دے مفت کمپیاں دا انتظام موجود اے۔ جے تہانوں ایس خدمت دی لوڑ ہووے، تے 311 یا صبح 9 توں شام 9 وجے دے درمیان 844-692-4692 تے کال کرو۔ اک صحت دا فراہم کار تہاڈی صورتحال دا جائزہ لووے گا اتے جے مناسب ہویا تے تہانوں بوٹل ریفر کر دووے گا۔

- بوٹل وچ تہانوں نرساں اتے ڈاکٹراں تیکر رسائی، تمام کھانیاں دی فراہمی، دماغی صحت اتے صحت مندی وچ معاونت تیکر رسائی، اتے اپنے پیاریاں نال رابطہ رکھن لئی مقامی فون کال دیاں سہولتاں 7/24 مفت دستیاب ہون گئیاں۔
- نگہداشت دے فراہم کنندگان (بھاویں اوناں نوں COVID-19 ہووے یا او COVID-19 آلیے کسی بندے دی نگہداشت کر رہے ہوں) عمومی طور تے ایس بندے نال بوٹل وچ رہ سکدے نیں جیدی او نگہداشت کر رہے نیں۔

## اپنی دماغی صحت دا خیال رکھنا

### اپہ اوکھا ویلا اے۔ میں ذہنی دباؤ، بے چینی اتے سماجی تنہائی دا انتظام کیداں کر سکدا اں؟

- مغلوب، غمگین، بے چین اتے ڈر، یا پیڑ دی کسی بور علامت دا تجربہ کرنا اپہ سب فطری عمل اے، جیدا نتیجہ سون وچ دشواری یا الکحل یا دوجیاں نشے آلیاں شیواں دی ورت وچ نکل سکدا اے۔
- فون کالز، سوشل میڈیا، اتے ویڈیو چیٹ دے ذریعے اپنے بیلیاں اتے پیاریاں نال رابطے وچ رہو۔
- جے تسی بیمار نہیں او، تے کلیاں ورزش لئی باہر جاؤ، پر منہ ڈھکن، دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ رکھن اتے ہاتھ دھون دا چیتا رکھو۔
- اپنی صحت اتے نفسیاتی بہبود دی تنظیم وچ مدد دے آن لائن ٹولز لئی [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) تے "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کرو۔
- NYC Well، اک مفت اتے رازدراںہ ذہنی صحت دی معاون خدمت وچ تربیت یافتہ مشیر 7/24 جامع مشاورت اتے نگہداشت دے ریفرلز فراہم کرن لئی موجود نیں۔ 888-692-9355 تے کال کرو۔
- تسی DFTA دی Aging Connect نوں 212-244-6469 تے کال کر کے تنہائی اتے علیحدگی وچ مدد لئی اک رضا کار ولوں بار بار کیتی جان آلی مفت سماجی چیک ان کال نال مربوط رہ سکدے او۔

## تہانوں محفوظ تے صحت مند رکھن وچ مدد لئی شہر دے اضافی وسائل

### جے میں اپنے گھر وچ غیر محفوظ، مسترد کردہ، دباؤ دا شکار یا کسی دی طرفوں براساں کیتیاں محسوس کراں تے میں کیی کر سکدا اں؟

- DFTA دے وڈیاں دے جرائم توں متاثرہ لوکاں لئی وسائل دے سینٹر ٹوں صبح 9 ٹوں شام 5 وجے تیکر 212-442-3103 تے کال کرو۔
- NYC خاندانی انصاف دے مراکز نوں فون کرو، جیہڑے گھریلو اتے صنف دی بنیاد تے تشدد، بشمول وڈیاں ولوں بدسلوکی دے متاثرین نوں اہم سماجی خدمات، دیوانی قانونی اتے فوجداری مقدمات وچ انصاف لئی تعاون فراہم کردا اے۔ فون تے متاثرین لئی خدمات، سوموار توں جمعہ، صبح 9 ٹوں شام 5 وجے تیکر موجود نیں۔
  - Bronx: 718-508-1220
  - Brooklyn: 718-250-5113
  - Manhattan: 212-602-2800
  - Queens: 718-575-4545
  - Staten Island: 718-697-4300
- NYC تشویش دا شکار وڈیاں لئی بدسلوکی دے سینٹر ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") دی ہیلپ لائن 212-746-6905 تے، سوموار توں جمعہ، صبح 9 ٹوں شام 5 وجے تیکر کال کرو۔
- Safe Horizon ولوں آپریٹ کردہ NYC دی 24 گھنٹے دستیاب ہاٹ لائن تے کال کرو: باقی تمام وقتاں تے 800-621-4673 تے کال کرو۔
- جے تسی ہنگامی صورتحال دا تجربہ کر رہے او، تے 911 تے کال کرو۔

### جے میں گھر تے کھانا حاصل کرن وچ اوکڑاں ہوں، تے میں کیی کر سکدا اں؟

- محکمہ صحت دیاں کھانے دیاں سائٹس، پیر توں جمعے تیکر ہر روز تین کھانے مفت فراہم کر دیاں نیں۔ کسی اندراج یا شناخت دی لوڑ نہیں۔ اک کوئی گھر دا بندا یا دوست جینوں COVID-19 دی سنگین ہماری دا خطرہ گھٹ اے او تہاڈے لئی کھانا لے کے آ سکدا اے۔ کھانے دی سائٹ دی تلاش لئی [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) ملاحظہ کرو یا 311 تے کال کرو۔

- جسے تسبی کھانا لین لئی باہر نہیں جا سکتے، کوئی تہانوں کھانا نہیں پہنچا سکتا اتے تسبی پرائیویٹ ترسیل دے انتخابات وی نہیں ورت سکتے، تے NYC تہانوں کھانیاں دی ہنگامی ترسیل کرے گا۔ مزید جانکاری لئی [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) ملاحظہ کرو یا 311 تے کال کرو۔

## میں پریشان آن کہ گرمی دے موسم وچ گھر وچ کیداں ٹھنڈا اتے محفوظ رہاں۔ میں کیسی کر سکتا آن؟

- گرمی دیاں لہراں صرف بے آرام نہیں کر دیاں — ایہہ گرمی ٹوں متعلقہ ہماری یا موت اتے صحت دی خراب ہندی ہوئی موجودہ حالات دی وجہ بن سکتیاں نیں۔ ایئر کنڈیشننگ ورتنا سب توں بہترین تحفظ اے۔ گرمی دے موسم وچ تہانوں گرمی توں بچان لئی کالے پکھے واہوا نہیں۔
- جسے تہاڈے کول ایئر کنڈیشنر اے، تے ایس گل دا پک کرو کہ اودا یونٹ کم کر ریا اے۔ گرمی دی لہر دے دوران، محفوظ رہن لئی، بجلی دا بل اتے توانائی نوں بچان لئی اپنے یونٹ نوں 78 ڈگری فارن ہائیٹ یا "گھٹ" کول تے آن کرو۔
- باریاں کھولنا اتے ایئر کنڈیشننگ تہاڈے COVID-19 توں متاثر ہون دے خطرے نوں نہیں ودھائے گا۔ جسے تہاڈے گھر وچ کسے نوں COVID-19 اے، باریاں کھولنا یا ایئر کنڈیشنر ورتنا ہوا دی گردش دی رفتار ودھا کے، تے ہوا وچ وائرس دی مقدار گھٹا کے COVID-19 نوں پھیلن توں روکن وچ مدد دے سکتا اے۔ جسے تسبی باریاں کھولدے او اتے تسبی چھوٹے بچیاں دے نگہداشت کنندہ او، تے ایس گل دا پک کرو کہ باریاں تے گارڈ لگے ہوئے نیں۔
- جسے تہاڈے کول ایئر کنڈیشنر نہیں اے تے:
  - جسے تسبی آمدنی دے یا دوجے معیار تے پورا اتردے او تے تسبی گھر دی توانائی وچ معاونت دے پروگرام (HEAP) دے ذریعے مفت ایئر کنڈیشنر لئی درخواست دے سکتے او۔ [nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra) ملاحظہ کرو اتے "HEAP Cooling Application" (HEAP کولنگ دی ایپلیکیشن) لئی تلاش کرو یا مزید جانکاری لئی صبح 9 توں شام 5 وجے دے درمیان 212-331-3126 تے کال کرو۔ ایپلیکیشن مختلف زبانان وچ دستیاب اے۔
  - جس بندے دا ایئر کنڈیشنر چالو ہووے اودے گھر محفوظ طریقے نال جاؤ۔ ایس گل نوں مد نظر رکھو کہ گرمی توں سکون لئی تسبی کیہڑے بیلیاں یا رشتہ داراں دے گھر جا سکو گے۔
  - جسے تسبی اپنے کسے واقف کار دے گھر نہیں جا سکتے، تے گرمی دی لہر دے دوران نیو یارک شہر وچ کولنگ سینٹر لہن لئی 311 تے کال کرو۔
- آن آلی گرمی دی لہر دے بارے موسم دیاں پیشن گوئیاں تے توجہ دوو۔ ہنگامی صورتحالان بارے با خبر رہو اتے آفیشل سرکاری پیغامات لئی سوشیال رہو۔
  - [nyc.gov/notifynyc](http://nyc.gov/notifynyc) ملاحظہ کردیاں یا 311 تے کال کر کے شہر دے آفیشل ہنگامی مواصلاتی پروگرام، "Notify NYC" (NYC ٹوں مطلع کرو) لئی سائن اپ کرو۔
  - گرمی وچ محفوظ رہن دے بارے جانکاری لئی، [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat) ملاحظہ کرو۔
  - گرمی دے طوفان اتے گرم موسم کدی کدی بجلی بند ہو جان دی وجہ بن سکتے نیں۔
    - جسے تسبی بجلی توں چلنے آلے طبی آلات استعمال کر دے او تے اپنے یوٹیلیٹی دے فراہم کنندہ نوں دسو۔ جسے تہاڈے علاقے وچ بجلی دے مسائل متوقع ہوئے تے او تہانوں دس سکتے نیں۔ جسے یوٹیلیٹیز تہاڈے کرائے وچ شامل نیں، تاں وی تسبی اپنے یوٹیلیٹی فراہم کنندہ ولوں ایس خدمت لئی اہل او۔
    - ہنگامی صورتحال لئی تیار رہو۔ ایس گل دا پک کرو کہ جسے لوڑ ہوئی تے تہاڈے کول بیک اپ لئی بیٹریاں یا آکسیجن دے ٹینک موجود نیں۔
  - بجلی بند ہون دی صورت وچ تیاری بارے مزید جانکاری لئی، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کرو اتے "power outage" (بجلی دی بندش) تلاش کرو۔

## میںوں دو حیاں مقامی خدمات یا مالی، گھر دے یا یوٹیلیٹیز دے مسائل وچ مدد دی لوڑ اے۔

- میں مزید جانکاری یا وسائل کیتھوں تلاش کر سکتا آن؟
- شہر دیاں خدمات اتے معاونت، بشمول مالی اتے صارف دے تحفظ، گھر اتے یوٹیلیٹیز بارے، اتے صحت اتے تحفظ بارے عمومی جانکاری لئی، [nyc.gov/agingcovid](http://nyc.gov/agingcovid) ملاحظہ کرو۔



- تسى اپنے قریب مقامی وسائل، جیڈاں بنیادی نگہداشت دے کلینکس، فارمیسیاں، گروسری اسٹورز اتے فوڈ بینٹریز، کمیونٹی دیاں تنظیمماں، اتے مالی یا قنونی معاونت بارے جانکاری [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources) ملاحظہ کردیاں تلاش کر سكدے او۔
- NYC دی انسانی وسائل دیاں انتظامی (HRA) خدمات، بشمول SNAP اتے رقم وچ معاونت لئی اپلائی کرن لئی [nyc.gov/accesshra](https://nyc.gov/accesshra) ملاحظہ کرو، یا [ACCESS HRA](https://nyc.gov/accesshra) موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ کرو۔ جے تسى ویب سائٹ یا موبائل ایپ تیکر رسائی نہ کر سكدے ہوو، تے **311** تے کال کرو۔

COVID-19 دے بارے عمومی جانکاری لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) ملاحظہ کرو۔

7.28.20

بدلے حالات دے مطابق NYC محکمہ صحت تجویزاں بدل سكدے اے۔