

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ (NYS) [ਕਲੱਸਟਰ ਐਕਸ਼ਨ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ](#) ਲਈ ਸਟੇਟ ਵੱਲੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਨਸ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਰੈਂਡ, ਔਰੈਂਜ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਰੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਬੰਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕਲੱਸਟਰ ਐਕਸ਼ਨ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ [ਮੇਟ੍ਰਿਕਸ](#) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸਟੇਟ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ 'ਜ਼ਰੂਰੀ' ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, [NYS ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੇਖੋ।



ਆਪਣਾ ਜ਼ੋਨ ਲੱਭਣ ਲਈ nyc.gov/covidzone 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਨਿਰਧਾਰਣਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।



ਆਪਣੇ ਸੈਕਟਰ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, NYS [New York Forward ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੇਖੋ। ਵਾਧੂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, [NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ](#) ਅਤੇ [NYC ਬਿਜ਼ਨੇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੇਖੋ।



ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, [ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ](#) ਅਤੇ [ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ](#) ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵੇਖੋ।



COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ:** ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ।

- **ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ:** ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸੰਕਰਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਣ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ (ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋਏ), ਓਦੋਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:** ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- **ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ:** ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 212, 268, 4319 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ NYC Health + Hospitals ਅਤੇ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ। COVID-19 ਲਈ ਸਟੇਟ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟਸ ਲਈ, coronavirus.health.ny.gov 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

12.16.20