

## अपनी ज़रूरत की चिकित्सीय देखभाल पाएं

हालांकि हमारे समुदायों में कोविड-19 (COVID-19) का प्रसार रुका नहीं है, पर चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करना सुरक्षित है बशर्ते आप स्वयं को और दूसरों को सुरक्षित रखने के कदम उठाएं। पूरे न्यू यॉर्क शहर (NYC) के रुक जाने के दौरान आपने जो देखभाल शायद टाल दी थी उसे पाने का यह सही समय है।

### चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करना सुरक्षित है।

- क्लीनिक और अस्पताल अपने रोगियों और स्टाफ़ को सुरक्षित रखने के कदम उठा रहे हैं। ये कदम व्यवस्था के मुताबिक अलग-अलग हैं, और इनमें अपॉइंटमेंट विभाजित करना, लोगों को उनकी बारी आने तक बाहर प्रतीक्षा करवाना, और सभी रोगियों को COVID-19 के लक्षणों के लिए जांचना शामिल हो सकते हैं।
- अधिकांश क्लीनिकों में अपॉइंटमेंट उपलब्ध हैं और वे आपको या आपके बच्चे को आमने-सामने देखने के लिए तैयार हैं।
- यदि आमने-सामने की मुलाकात आवश्यक न हो तो टेलीफोन या वीडियो कॉन्फ़रेंस का उपयोग किया जा सकता है।

### अपने लक्षणों को अनदेखा न करें।

- किसी भी नए लक्षण के लिए देखभाल प्राप्त करें, भले ही वह COVID-19 से संबंधित हो या नहीं।
- यदि आप किसी चिकित्सीय आपातस्थिति में हैं, जिसमें सांस लेने में कठिनाई, बोलने में कठिनाई, छाती में दर्द या दबाव, या चेहरे, बांह अथवा पैर में सुन्नता शामिल हैं, तो **911** पर कॉल करें।

### नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच करवाएं और टीके (वैक्सीन) लगवाएं।

- वयस्क: ब्लड प्रेशर, ब्लड शूगर और शरीर के भार की निगरानी के लिए, कैंसर एवं अन्य स्थितियों का जल्द-से-जल्द पता लगाने हेतु स्क्रीनिंग के लिए, और नियमित टीकाकरण के लिए वार्षिक स्वास्थ्य जांच करवाना न भूलें।
- बच्चे: सुनिश्चित करें कि बच्चे अपनी निर्धारित स्वास्थ्य मुलाकातें पूरी करें और उन्हें उनके निर्धारित टीके (वैक्सीन) लगाए जाएं।
- सभी: सितंबर के आरंभ में फ़्लू का टीका (वैक्सीन) लगवाएं।
- टीकाकरण कहां करवाएं इस बारे में जानकारी के लिए नीचे देखें।

## जीर्ण/दीर्घस्थायी स्थितियों का ध्यान रखें।

- जिन स्थितियों के कारण आपमें COVID-19 की गंभीर जटिलताओं का जोखिम है उनके लिए नियमित देखभाल और दवाएं प्राप्त करें, इन स्थितियों में मधुमेह, मोटापा, हृदय रोग और फेफड़ों के रोग शामिल हैं।

## यदि आपमें COVID-19 के लक्षण हों तो संपर्क करें।

- यदि आपमें COVID-19 के हल्के से मध्यम लक्षण हों, या यदि आपके लक्षण और बदतर हो जाएं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं। COVID-19 के लक्षणों के बारे में अधिक जानने के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और “Symptoms and What to Do When Sick” (लक्षण और बीमार होने पर क्या करना है) खोजें।

## स्वास्थ्य देखभाल सभी के लिए उपलब्ध है।

- आप्रवासन स्थिति या भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना देखभाल उपलब्ध है।
- सभी के लिए कम लागत वाली या निःशुल्क चिकित्सीय देखभाल [NYC हेल्थ + हॉस्पिटल्स स्वास्थ्य देखभाल इकायों में उपलब्ध है।](#)
- कम लागत वाला स्वास्थ्य बीमा [NY State of Health](#) के माध्यम से उपलब्ध है। अधिक जानकारी के लिए 855-355-5777 या 311 पर कॉल करें।
- यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की आवश्यकता है, तो 844-692-4692 या 311 पर कॉल करें।
- NYC हेल्थ + हॉस्पिटल्स में 2 वर्ष तक की आयु के बच्चों के लिए निःशुल्क टीकाकरण उपलब्ध है। अपॉइंटमेंट लेने के लिए 844-692-4692 पर कॉल करें।
- संपूर्ण NYC में बच्चों एवं वयस्कों के लिए टीकाकरण सेवाएं प्रदान करने वाले अन्य स्थान ढूँढने के लिए, [NYC Health Map \(NYC हेल्थ मैप\)](#) में खोज करें या 311 पर कॉल करें। कई फार्मसी चेन और स्वतंत्र फार्मसियां भी टीके (वैक्सीन) प्रदान करती हैं—अधिक जानकारी के लिए अपनी स्थानीय फार्मसी को कॉल करें।
- संपूर्ण NYC में निःशुल्क COVID-19 परीक्षण उपलब्ध है। अपने नज़दीक का स्थल ढूँढने के लिए [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) पर जाएं।

## अपनी ज़िम्मेदारी निभाएं।

- अपने प्रदाता के कार्यालय जाते समय और चिकित्सक के कार्यालय या क्लीनिक में होने के दौरान फ़ेस कवर पहनें।
- अपने स्वास्थ्य पर नज़र रखें और यदि आपमें COVID-19 के लक्षण हों तो अपने प्रदाता को पहले से बता दें; वे अतिरिक्त सावधानियां बरत सकते हैं।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 7.8.20