

ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਦੇ ਰੁੱਕਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟਾਲ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਕਰਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਉਡੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲੀਨਿਕਸ ਵਿੱਚ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬੇਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪੁਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

- ਬਾਲਗ: ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਸ, ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ।
- ਹਰ ਕੋਈ: ਸਤੰਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।
- ਟੀਕੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗਵਾਉਣੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।

ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਰੀਫਿਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਮੈਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "[Symptoms and What to Do When Sick](#)" (ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਲੱਭੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ [NYC Health + Hospitals](#) ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ [NY State of Health](#) ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 855-355-5777 ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 844-692-4692 ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- NYC Health + Hospitals ਵਿੱਚ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ 844-692-4692 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਪੂਰੇ NYC ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, [NYC Health Map](#) (NYC ਹੈਲਥ ਮੈਪ) ਲੱਭੋ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਚੇਨ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵੀ ਟੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ—ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਪੂਰੇ NYC ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ; ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

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

7.8.20