

## طبی نگہداشت حاصل کریں جس کی آپ کو ضرورت ہے

اگرچہ COVID-19 کا پھیلاؤ ہماری کمیونٹیوں میں جاری ہے، طبی نگہداشت حاصل کرنا محفوظ ہے جب تک کہ آپ اپنے آپ اور دوسروں کے تحفظ کے لیے اقدامات کرتے رہیں۔ اب اس نگہداشت کو حاصل کرنے کا اچھا وقت ہے جسے حاصل کرنے میں شاید آپ نے دیر کر دی ہو جب نیو یارک سٹی میں سب کچھ بند تھا۔

### طبی نگہداشت حاصل کرنا محفوظ ہے۔

- کلینک اور اسپتال اپنے مریضوں اور عملے کو محفوظ رکھنے کے لیے اقدامات کر رہے ہیں۔ یہ ترتیب کی نوعیت کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں اور ان میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں: مختلف لوگوں کو مختلف اوقات کے لیے اپوائنٹمنٹس دینا، لوگوں کو ان کی باری آنے تک باہر انتظار کرنے کو کہنا، چہرے پر نقاب پہننے کا تقاضا کرنا، اور تمام مریضوں کی COVID-19 کی علامات کے حوالے سے اسکریننگ کرنا۔
- زیادہ تر کلینکس میں اپوائنٹمنٹس دستیاب ہیں اور وہ آپ یا آپ کے بچے کو شخصی طور پر دیکھنے کے لیے تیار ہیں۔
- اگر شخصی طور پر آنے کی ضرورت نہیں ہے تو ٹیلیفون یا ویڈیو کانفرنس استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

### اپنی علامات کو نظر انداز نہ کریں۔

- کسی بھی نئی علامات کے لیے نگہداشت حاصل کریں، چاہے ان کا تعلق COVID-19 سے ہو یا نہ ہو۔
- کسی بھی طبی ایمرجنسی، بشمول سانس لینے میں دقت، بولنے میں دقت، سینے میں درد یا دباؤ، آپ کے چہرے، بازو یا ٹانگ کا سُن ہونا، کی صورت میں **911** پر کال کریں۔

### باقاعدگی سے صحت کے معائنے کروائیں اور ویکسین کے ٹیکے لگوائیں۔

- بالغ افراد: بلند فشار خون، بلڈ شوگر اور جسمانی وزن کی نگرانی کے لیے، سرطان اور دیگر مسائل کا جتنی جلدی ممکن ہو سکے پتہ لگانے کے لیے، اور معمول کی ویکسین کے ٹیکے لگوانے کے لیے، صحت کا سالانہ معائنہ کروانا یاد رکھیں۔
- بچے: اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں کا مقررہ وقت پر سالانہ معائنہ ہو اور ان کو ویکسین کے ٹیکے لگیں۔
- تمام لوگ: ستمبر کے آغاز میں فلو سے بچاؤ کی ویکسین کے ٹیکے لگوائیں۔
- ویکسین کے ٹیکے کہاں سے لگوائے جا سکتے ہیں، اس بارے میں معلومات کے لیے نیچے ملاحظہ کریں۔

### صحت کے دائمی مسائل کا خیال رکھیں۔

- صحت کے ایسے مسائل کے لیے باقاعدگی سے نگہداشت اور ادویات کی ری فل حاصل کریں جن سے آپ کو COVID-19 سے شدید پیچیدگیوں کا خطرہ لاحق ہوتا ہے، بشمول ذیابیطس، موٹاپا، دل کی بیماری یا پھیپھڑوں کی بیماری۔

### اگر آپ کو COVID-19 کی علامات ہیں تو رابطے کریں۔

- اگر آپ کو COVID-19 کی معمولی سے معتدل علامات کا سامنا ہے، یا آپ کی علامات مزید بگڑ جاتی ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو بتائیں۔ COVID-19 کی علامات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور **"Symptoms and What to Do When Sick"** (علامات اور بیمار ہونے پر کیا کرنا چاہیے) تلاش کریں۔

### نگہداشت صحت سب کے لیے دستیاب ہے۔

- نگہداشت ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر دستیاب ہے۔
- طبی نگہداشت سب کو کم یا بلا معاوضہ **NYC ہیلتھ + ہسپتالز کی فیسلیٹیٹیز** میں دستیاب ہے۔

- کم لاگت پر صحت بیمہ **NY State of Health** کے ذریعے دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے 855-355-5777 یا 311 پر کال کریں۔
- اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ضرورت ہے تو 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔
- NYC ہیلتھ + ہسپتالز میں 2 سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے ویکسین کے ٹیکے مفت دستیاب ہیں۔ اپوائنٹمنٹ کے لیے 844-692-4692 پر کال کریں۔
- NYC میں دیگر مقامات کی تلاش کے لیے جو بچوں اور بڑوں کے لیے ویکسین کے ٹیکوں کی خدمات فراہم کرتے ہیں، **NYC Health Map** (NYC ہیلتھ میپ) میں تلاش کریں یا 311 پر کال کریں۔ بہت سی چین والی اور خود مختار فارمیسیاں بھی ویکسین کے ٹیکے پیش کرتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنی مقامی فارمیسی کو کال کریں۔
- نیویارک بھر میں COVID-19 کی مفت ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔ اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں۔

#### اپنے حصے کا کام کریں۔

- اپنے فراہم کنندہ کے دفتر جاتے وقت اور ڈاکٹر کے دفتر یا کلینک میں موجودگی کے دوران چہرے پر نقاب پہنیں۔
- اپنی صحت کی نگرانی کریں اور اگر آپ کو COVID-19 کی علامات ہیں تو اپنے فراہم کنندہ کو پہلے سے بتائیں؛ وہ اس حوالے سے اضافی احتیاطی تدابیر اپنا سکتے ہیں۔

7.8.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔