

# COVID-19: ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ (FAQ)

COVID-19 ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ.....1

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਪ.....2

ਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਵਾਲ .....3

ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ.....6

ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਸੀਲੇ .....7

## COVID-19 ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

### ਮੈਂ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ [ਟੈਸਟਿੰਗ](#) ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
- ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਪਹਿਨੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਾਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ [ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ](#)। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ; ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?

- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੈਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ](#) (MIS-C) COVID-19 ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ

ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, MIS-C ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- MIS-C ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਕੰਨਜੰਕਟਿਵਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਰੈਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ MIS-C ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕਦੋਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੈਨਡਾਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
- NYC ਪਾਰਕਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (DOE) [Grab-and-Go \(ਗ੍ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ\) ਮੀਲ ਸਾਈਟਸ](#), NYC ਹਾਉਸਿੰਗ ਅਥਾਰਟੀ (NYCHA) ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, Mitchell-Lama ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਗ੍ਰੈਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਵੰਡੇਗੀ।

### ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਹਾਂ, 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ COVID-19 ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। NYC Health + Hospitals ਦੀਆਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ [ਜਨਤਕ ਚਾਰਜ ਨਿਯਮ](#) ਦੇ ਤਹਿਤ ਜਨਤਕ ਫ਼ਾਇਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਪ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਤੁਸੀਂ NYS ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਫ਼ਤਰ (NYS Office of Children and Family Services) ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਗਰੁੱਪ ਫੈਮਿਲੀ ਡੇ ਕੇਅਰਸ (Group Family Day Care), ਫੈਮਿਲੀ ਡੇ ਕੇਅਰਸ (Family Day Care) ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਏਜ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ (School Age Child Care) ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ [ਇੱਥੇ](#) ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ, NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੇਂਦਰ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਸਿਰਫ਼ COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਮੋਟਾਪਾ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਵਾਲੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਹੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਫਰਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰਸ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਦੇ ਬੱਚੇ ਖੇਤਰੀ ਏਨਰਿਚਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “REC” ਲੱਭੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [NYS ਤੋਂ ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ](#) ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

### ਕੀ ਸਮਰ ਕੈਂਪਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

- ਹਾਂ, ਸਟੇਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, 29 ਜੂਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਰ ਡੇ ਕੈਂਪਸ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੇਟ ਸਲੀਪ-ਅਵੇ ਕੈਂਪਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ।
- ਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪਸ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੈਂਪਸ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ **Child Care Connect** (ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਕਨੈਕਟ) ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਵਾਲ

### ਕੀ ਮੁਫ਼ਤ ਭੋਜਨ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ?

ਹਾਂ। ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ Meal Hubs (ਮੀਲ ਹੱਬਸ) ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਭੋਜਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus). 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਪਲੇਡੇਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?

- ਵਿਅਕਤਕ ਸਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ [ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਠਾਂ](#) ਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਮੂਹ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਲੇਡੇਟਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ, ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

### ਕੀ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?

- ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਹੌਲ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗਲੇ ਮਿਲਣਾ, ਛਾਲਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੰਗਲ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ [ਟਿੱਕਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ](#)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  - ਇਸ FAQ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ [ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਚਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
  - ਟੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਖੇਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
  - ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰੇਲਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕੋ। ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

### ਕੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਿਤਾਉਣਾ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ (ਐਪਾਂ) ਰਾਹੀਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
  - ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਸੀਲੇ [UNICEF ਦੇ ਵੈੱਬਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਵਿਰੋਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇੰਝ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਹੁਣੇ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਦਮ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ—ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਂਪਰ ਸਪ੍ਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਵਰਟ ਬਾਟਲ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।
- ਸ਼ੋਰ ਨਾ ਕਰੋ; ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਨੈਇਜ਼ਮੇਕਰਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਲਈ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ](#)।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “**Protesting Safely**” (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ) ਲੱਭੋ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਕੀ ਹਨ?

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੇਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਟੇਬਲਸ, ਕਾਊਂਟਰ ਟਾਪਸ, ਲਾਈਟ ਦੇ ਸਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਕੈਬਨਿਟ ਦੇ ਹੈਂਡਲ) ਨੂੰ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਰ, ਜਿਵੇਂ ਬਲੀਚ, ਪੈਰੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ..
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਵਾਈਆਂ) ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਵਿੰਡੋਸਿਲ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੈਂਡ ਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੰਡੋ ਗਾਰਡ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes) 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਠੰਡਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਕਿਸੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

### ਸਾਨੂੰ COVID-19 ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਲੋਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜੋ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੀ ਬੋਲੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਉਮਰ, ਨਸਲ, ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਕੇ ਡਰ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- COVID-19 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਇੱਕੋ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਿਕਰ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ COVID-19 ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਖ਼ਬਰਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਘਬਰਾਹਟ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਲਾਮਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਹਰ ਕੋਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਇਸ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਮਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ

ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ, ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤਕਨੀਕ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਐਪਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਾਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਲਾਮਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਸੀਲੇ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NYC Well ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ਼ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, **888-692-9355** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਐਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਬੈਠੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ [ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ](#) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ [NYC Well](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਸੀਲੇ

- ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ਜਾਂ [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- NYC ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਿਟੀ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਲਿੰਕਸ ਲਈ, [Growing Up NYC \(ਗ੍ਰੋਇੰਗ ਅੱਪ NYC\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ, ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਡ-ਸੰਬੰਧੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ, DOE ਦੇ [ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Cookie Monster ਦੀ ਖ਼ਾਸ 2020 ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਸਪੀਚ ਸਮੇਤ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ, [SesameStreet.org/caring](http://SesameStreet.org/caring) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਨਾਲ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਕਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਆਇਡੀਏ ਲਈ, [eatright.org](http://eatright.org) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ **“make the most of your time at home”** (ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਚੁੱਕੋ) ਲੱਭੋ।
- COVID-19 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਗਾਈਡ ਲਈ, [nctsn.org](http://nctsn.org) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ **“helping families cope with COVID-19”** (COVID-19 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ) ਲੱਭੋ।
- ਈ-ਬੁੱਕਸ, ਆਡੀਓਬੁੱਕਸ, ਈ-ਮੈਗਜ਼ੀਨਜ਼, ਗੀਤਾਂ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ, ਵੀਡੀਓ, ਵਰਚੁਅਲ ਸਟੋਰੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਹੋਮਵਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਟਿਊਟਰਿੰਗ ਸਮੇਤ ਮੁਫਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ, [bklynlibrary.org](http://bklynlibrary.org), [nypl.org](http://nypl.org) ਅਤੇ [queenslibrary.org](http://queenslibrary.org) 'ਤੇ NYC ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](http://pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine) 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਮੁਫਤ ਵਰਕਆਊਟ ਵੀਡੀਓ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, [ymcanyc.org/ymca-home](http://ymcanyc.org/ymca-home) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਨਵਜੰਮੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, [zerotothree.org](http://zerotothree.org) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ search for “tips on coronavirus” (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਝਾਅ) ਲੱਭੋ।

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

6.26.20