

COVID-19: پری سکول اتے سکول جاون آلیے بالان دے ماں پیاں اتے نگہداشت کنندگان ولوں اکثر بچھے جاون آلیے سوال (FAQ)

- 1..... COVID-19 بارے بنیادی گلاں
- 2..... بالان دی نگہداشت اتے کیمپس
- 3..... سمر تجویزاں اتے سوالات
- 5..... نبڑنا اتے ذہنی صحت
- 6..... خاندان لئی ذرائع

COVID-19 بارے بنیادی گلاں

- میں COVID-19 دے پھیلاؤ نوں کیداں روکاں؟
جے ہمار او تے گھر رہوو۔ صرف ضروری طبی نگہداشت اتے [ٹیسٹ کروان](#) یا بور ضروری کماں لئی باہر جاؤ۔
- جسمانی فاصلہ بندی قائم رکھو۔ جیدوں گھر توں باہر ہوو تے دوجیاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے رکھو۔
- منہ تے [ماسک](#) پاؤ۔ ٹسی علامتاں دے بنا وی متعدی ہو سکدے او اتے کہنگن، نچھ مارن یا گل کرن ویلے وی ہماری پھیلا سکدے او۔ نقاب پا کے اپنے آلیے دوالے آلیاں دی حفاظت کرو۔ 2 وریاں توں ودھ عمر دے بالان نوں وی منہ ڈھکنا چاہیدا اے۔
- ہتھ دے صحت مندانہ صفائی نوں عمل وچ رکھو۔ بار بار صابن اتے پانی نال گھٹ توں گھٹ 20 سیکنڈاں تیکر اپنے ہتھ نوں دھوو۔ جے صابن اتے پانی دستیاب نہ ہون تے الکحل تے مبنی ہینڈ سینٹائزر ورتو۔ بار بار چھون آلیاں تھواواں نوں باقاعدہ صاف کرو۔ بغیر دھوئے ہتھ توں منہ تے لاون توں گریز کرو۔ نچھ مارن یا کہنگن لگیاں اپنے منہ اتے نک نوں اک ٹشو یا اپنی آستین نال ڈھک لوو؛ اپنے ہتھ نوں نہ ورتو۔

کیا بال وی COVID-19 دی پیچیدگیاں دے خطرے وچ نیں؟

- [بالان وچ ملٹی سسٹم سوزش دا سنڈروم](#) COVID-19 (MIS-C) توں متعلقہ صحت دی اک نویں حالت اے جیہڑی نیویارک شہر (NYC) اتے دوجیاں تھواواں تے بالان وچ ظاہر ہو رہی اے۔ بیشک ایہہ بہتی گھٹ اے، MIS-C وچ بالان توں اپنے دل اتے دوجے اعضاء دے مسئلے ہو سکدے نیں اتے معاونت لئی ہسپتال وچ طبی نگہداشت دی لوڑ ہوندی اے۔
- MIS-C دی عمومی علامتاں وچ لمے دناں تیکر چلن آلا تاپ، ڈیڈھ دی پیڑ، کنجنکٹیوائٹس اتے ریش شامل نیں۔
- جے تھانوں لگدا اے کہ تھادے بال نوں MIS-C اے، تے اپنے ڈاکٹر نوں کال کرو۔ جے تھادے بال شدید ہمار اے، تے قریبی ہنگامی کمرے وچ جاوو یا 911 تے کال کرو۔

منہ ڈھکن آلا نقاب کیسی اے اتے میں اینوں کدوں پاواں؟

- اک **منہ نوں ڈھکن آلا نقاب** کوئی وی محفوظ کاغذ یا کپڑا اے جیہاں کہ کوئی بندانا یا سکارف جیہڑا تہاڈے منہ اتے نک نوں ڈھک دیندا اے۔
- اوہ لوکیں جیہڑے علامتاں ظاہر نہیں کر رہے اوہ وی COVID-19 پھیلا سکتے نیں۔ منہ ڈھکن آلا نقاب تہانوں دوجے لوکاں تیکر COVID-19 پھلاون توں روکدا اے، ایس کر کے ایہہ ضروری اے کہ جیدوں ٹسی اپنا گھر چھڈو اتے دوجیاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ نہیں بنا سکتے تے اک نقاب پاؤ۔
- NYC منہ ڈھکن آلے نقاب پارکس، محکمہ تعلیم (DOE) "**Grab-and-Go**" (پھڑو اتے جاوو کھانے **دیاں تہاواں**)، NYC ہاوسنگ اتھارٹی (NYCHA) (NYC Housing Authority) بلڈنگز، کچھ مشل لاما بلڈنگز، گراسری سٹورز اتے جسمانی فاصلہ بندی نوں لاگو کرن ویلے ونڈے گا۔

کیا بالوں نوں منہ ڈھکنا چاہیدا اے؟
 آہو، 2 وریاں یا ایہدے توں ودھ عمر دے بالوں نوں عوامی تہاواں تے جیتھے دوجیاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ بنا کر رکھنا ممکن نا ہوئے تے اونہاں نوں منہ ڈھکنا چاہیدا اے۔ 2 وریاں یا ایہدے توں ودھ عمر دے بالوں نوں بالوں دی نگہداشت دے پروگرام وچ شرکت کردے ویلے منہ ڈھکنا چاہیدا اے۔ 2 وریاں توں گھٹ عمر دے بالوں دا منہ نہیں ڈھکنا چاہیدا کیوں جے ایہہ ساہ گھٹن دے خطرے نوں ودھا دیندا اے۔ نکلے بال اپنے منہ توں ڈھکن آلی شے نوں چھو سکتے نیں، ایس لئی ماں پیاں اتے نگہداشت کنندگان نوں بار بار بالوں دے ہتھ دھوانے چاہیدے نیں اتے الکحل تے مبنی ہینڈ سینیٹائزر لانا چاہیدا اے۔

کیا مینوں اتے میرے بال نوں COVID-19 لئی ٹیسٹ کروانا چاہیدا اے؟
 بھاویں اوہ علامتاں ظاہر کر رہے یا ودھ خطرے وچ نیں یا نہیں نیں، نیویارک دے سارے شہری COVID-19 دی تشخیص دا ٹیسٹ کروا سکتے نیں۔ (NYC) "NYC Health + Hospitals" صحت + ہسپتال) دی ٹیسٹنگ تہاواں تے ٹیسٹس مفت ہوندے نیں۔ اپنے نیڑے ٹیسٹنگ دی تہاں تلاش کرن لئی nyc.gov/covidtesting ملاحظہ کرو۔ جے تہانوں لگدا اے کہ تہاڈے بال نوں COVID-19 دا ٹیسٹ کروان دی لوڑ اے تے اپنے بال دے ڈاکٹر نال رابطہ کرو۔

تہاڈے کولوں امیگریشن دی حالت بارے پچھیا نہیں جاوے گا۔ **عوامی چارج دے قنون** دے تحت COVID-19 لئی ٹیسٹ کروانا یا نگہداشت عوامی فائدے وچ نہیں اے۔

بالوں دی نگہداشت اتے کیمپس

- جے میرے بال نوں نگہداشت دی لوڑ اے تے میں کیسی کراں؟
- خاندانی ڈے کیئرز اتے سکول دی عمر دے بالوں دی نگہداشت دے پروگرامز NYS بالوں اتے خاندان دی سروسز دے دفتر ولوں چلائے جاندے نیں، جیہڑے کاروبار لئی ضروری نیں اتے کھلے رین گے، ٹسی گروپ خاندانی ڈے کیئرز نوں **نویاتھے** لبھ سکتے او۔
 - ایس ویلے، NYC محکمہ صحت ولوں چلائے جاوے آلے سینٹر تے مبنی اتے سکول تے مبنی بالوں دی نگہداشت دے پروگرامز بس COVID-19 عوامی صحت دی ہنگامی صورتحال نال لڑدے ضروری کارکنان دے بالوں دی خدمت کر رہے نیں۔
 - جے تہانوں غیر رسمی نگہداشت دی لوڑ اے، تے اعتبار دے قابل خاندان دے اوس رکن یا بیلی کولوں مدد منگو جیہڑے ہمار نہیں۔ دادا/دادی، بور وڈیاں یا اوہ لوکیں جیناں دی صحت دی حالت خراب اے (جیہاں کہ پھیپھڑیاں دی پُرانی ہماری، ماڑے توں شدید دمہ، دل دی ہماری، موٹاپا، ذیابیطس، گردے دی ہماری، جگر دی ہماری، کینسر یا اک کمزور مدافعتی

نظام)، توں مدد منگن توں گریز کرو کیوں جے اوہ شدید COVID-19 دی ہماری کے سب توں ودھ خطرے وچ نیں۔

- کچھ ضروری کارکنان دے بال، جیڈاں کہ سب توں پہلاں گل کرن آلیے، طبی نگہداشت دے پیشہ ور اتے شہر دی عوامی صحت اتے حفاظتی ضرورتاں نوں پورا کرن لئی کم کرن آلیے DOE دے ریجنل اینرچمنٹ سینٹرز وچ بالان نوں رکھن دے قابل ہو سکدے نیں۔ بور جانکاری لئی، schools.nyc.gov ملاحظہ کرو اتے **REC** نوں تلاش کرو۔
- جے ٹسی اک ضروری کارکن او، تے تہاڈے بال دی موجودہ نگہداشت دے انتظام لئی ادائیگی کرن وچ مدد لئی ٹسی **NYS** www.nys.gov وچ **فونڈنگ لئی درخواست دین** دے اہل ہو سکدے او۔

کیی سمر کیمپس دی اجازت ہوے گی؟

- آہو، سٹیٹ دے حکم دے مطابق، سمر ڈے کیمپس 29 جون توں کھل رہے نیں۔ سٹیٹ سلیپ آوے کیمپس بارے اگلے ہفتے وچ فیصلہ لوے گی۔
- کیمپس نوں صحت اتے حفاظت دیاں نویاں ہدایتاں دی پیروی کرنی ہووے گی اتے اوہ جسمانی فاصلہ بندی قائم رکھن لئی گھٹ داخلے کر سکدے نیں۔ جیہڑے ماں پیاں نوں کیمپس دے منصوبیاں اتے رجسٹریشن دے عمل بارے پچھنا اے اوہ چھیتی کرن۔ ٹسی nyc.gov/health ملاحظہ کر کے اتے **"Child Care Connect"** (بال دی نگہداشت نال مربوط ہونا) تلاش کر کے NYC محکمہ صحت دی مجاز کیتیاں سائٹس نوں تلاش کر سکدے او۔

سمر تجویزاں اتے سوالات

کیی سمرز وچ کھانے دا مفت پروگرام چلے گا؟

ہاں۔ وڈے اتے بال شہر وچ 400 توں ودھ کھانے دے مراکز توں مفت کھانا لے سکدے نیں۔

nyc.gov/coronavirus ملاحظہ کر کے نیویارک دے شہریاں لئی کھانے اتے بور ذرائع بارے بور سیکھو۔

جے کوئی ہمار نہیں تے میرے بال دا پلے ڈیٹ تے جانا یا بیلی دے گھر جانا ٹھیک اے؟

- ذاتی [سماجی ملاقاتاں](https://nyc.gov/health) نوں بنیادی خاندان اتے بیلیاں دے گروہ تیکر محدود کرن دی کوشش کرو۔ پلے ڈیٹس احتیاط نال منظم کرنیاں چاہیدیاں نیں اتے ابھدے وچ 10 توں ودھ لوکیں نہیں ہونے چاہیدے نیں۔
- خطرے نوں گھٹ کرن لئی، باہر جمع ہوو، منہ ڈھکن آلا نقاب پاوو اتے گھر دے علاوہ لوکاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا جسمانی فاصلہ بنا کے رکھو۔
- جے کھانا کھا رہے ہوو، تے گھر دے دوجے اراکین وچکار کھانے دی حصہ داری کر کے خاندنی طریقے نال کھانا کھاو توں گریز کرو۔

کیی باہر وقت گزارنا ٹھیک اے؟

- ہاں۔ اپنے بالان نال باہر جاؤ۔ تازہ ہوا اتے نظاریاں نوں لطف اندوز ہونا وڈیاں اتے بالان دواں لئی چنگا اے۔ اونہاں سرگرمیاں توں گریز کرو جیدے وچ وڈے گروہ شامل ہون، کیوں جے ایہہ خاص طور تے بالان لئی محفوظ فاصلہ بناو لئی اوکھا اے کیوں جے اوہ بیلیاں نال گلے لگن، چمڑن اتے مزاق نال ڈگن نوں پسند کردے دیں۔

○ جے گرمی اے تے بولے کپڑے پاو، بہتا پانی پیو اتے سن اسکرین لاون نوں یاد رکھو۔

○ جے درختاں آلیے علاقے وچ جا رہے او، تے بولے رنگ دے کپڑے پاوو اتے [چچڑاں دا دھبان رکھو](https://nyc.gov/health)۔

- اپنے خاندان دی صحت اتے بہبود لئی ہر روز فعال وقت گزارنا ضروری اے۔ ایتھے کجھ مرحلے نیں جیہڑے تُسی اپنے بالوں اتے وڈیاں نوں چست پر محفوظ رکھن لئی طے کر سگدے او:
 - اکثر پچھے جاوے آئے سوالوں توں پہلے [نچار حفاظتی تجویزاں](#) دی پیروی کرو۔
 - ٹیم دیاں کھیڈاں اتے گنجان میدانوں توں گریز کرو۔ ٹرن اتے سائیکل چلاو جئیاں سرگرمیاں وچ حصہ لوو۔
 - الکحل تے مبنی بینڈ سینیٹائزر نال لے کے جاوو تاں جے جے تُسی یا خاندان دے بور اراکین عمومی ٹھاواں جیداں کہ دروازاں دے بینڈلز اتے ریلنگز نوں چھوون، تے تُسی بٹھ صاف کر سگدے او۔ گھر واپس آون تے، ہتھوں نوں صابن اتے پانی نال گھٹ توں گھٹ 20 سیکنڈاں تیکر دھون نوں پک کرو۔

کیا بالغ اک دوجے نال وقت گزار سگدے نیں؟

- اپنے بالوں نال گل کرو کہ اوہ جسمانی فاصلہ بندی دی اہمیت نوں سمجھن اتے منہ ڈھکن آلا نقاب پا کے رکھن۔ وضاحت کرو کہ گھر وچ رہنا اتے گروہاں وچ وقت نہ گزارنا COVID-19 دے پھیلاؤ نوں گھٹاؤن وچ مدد دے گا، اونہاں نوں، اونہاں دے خاندان اتے بیلیاں نوں اتے ساڈی کمیونٹی نوں محفوظ رکھے گا۔ وضاحت کرو کہ جیدوں گھر نہ ہوو تے جسمانی فاصلہ بندی نوں بنا کے رکھنا اتے منہ ڈھکن آئے نقاب نوں پا کے رکھنا کینا ضروری اے، بہاویں اوہ اتے اونہاں دے بیلی بمار محسوس نہیں کر رہے۔
- بالوں دی حوصلہ افزائی کرو کہ اوہ بیلیاں نال فون، سماجی میڈیا اتے ویڈیو چیٹ ایپلیکیشنز (ایپس) نال رابطے وچ رین۔
- علامتاں دے بنا اتے صحت دے مسئلیاں دے بنا بالوں دی کھلی تھواں تے وقت گزارن لئی حوصلہ افزائی کرو، جد کہ اوہ جسمانی فاصلہ بندی نوں برقرار رکھن۔
 - واک کرنا، بھجنا اتے سائیکل چلانا ایناں سرگرمیاں دی ودھیا مثالوں نیں جیناں وچ دوجیاں دے نال قریبی رابطہ یا مشترکہ سامان دی لوڑ نہیں ہوندی۔
- مخصوص بالوں دی ذہنی صحت دے ذرائع ([UNICEF's ویب صفحے](#)) تے دستیاب نیں۔

جے میں اتے میرا بال عوامی احتجاجاں وچ حصہ لینا چاہ رہے نیں، تے ایہدا سب توں محفوظ طریقہ کیہڑا اے؟

ایس ویلے سب توں محفوظ طریقہ اے کہ جینا ہو سکے گھر رہو پر، جے تُسی اتے تہاڈا بال عوامی احتجاج وچ حصہ لین دا فیصلہ کر بیٹھے او، تے اپنے آپ نوں بہتر محفوظ کرن اتے اپنے نال دیاں دی نگہداشت لئی ہتھوں دتیاں تجویزاں نوں ورتو:

- جے تُسی بمار او تے گھر رہو۔
- ٹھیک طریقے نال منہ ڈھکن آلا اک نقاب پاؤ --- پک کرو کہ ایہہ تہاڈی نک، منہ، اتے تھوڈی نوں پورا ڈھک لوے۔
- اک الکحل تے مبنی بینڈ سینیٹائزر نوں نال رکھو اتے ورتو۔
- جے تُسی کالی مرچ آئے پانی دی زد وچ آ جاندے او تے ورتن لئی سپرے آلی بوتل وچ صابن آلا اتے صاف پانی نال رکھو۔
- چیکاں نہ مارو؛ ایدی تھان تے نشان اتے نائز میکرز ورتو۔
- اک نکے گروہ وچ جاوو اتے دوجیاں گروہاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- سمجھو کہ تُسی زد وچ آ گئے او اتے زد وچ آون دے پنج دناں بعد COVID-19 لئی [ٹیسٹ کرواؤ](#)۔

- بور جانکاری لئی، nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کرو اتے " **Protesting Safely** (احتجاج وچ حفاظت) نوں لہو۔

گھر وچ بور وقت گزارن لئی کجھ حفاظتی تجویزاں کیی نیں؟

- عمومی گھر آلے کلینر، جیداں کہ بلیچ، پر آکسائیڈ یا الکحل تے مبنی پروڈکٹس نوں ورت کر بار بار چھون آلیاں تھواواں اتے شیواں (جیداں کہ میزاں، کاؤنٹر ٹاپس، لائٹ دے سوئچز، دوروازییاں دے بینڈلز اتے الماریاں دے بینڈلز) نوں صاف اتے جراثیم توں پاک کرو۔
- پک کرو کہ صفائی آلی پروڈکٹس اتے بور کیمیکلز (مثال دے طور تے دوائیاں) نوں نکے بالاں توں دور، اوچی تھان تے اتے اونہاں دی پہچ توں دور رکھو۔
- اندر دیاں تھواواں، جیداں کہ فرش اتے باریاں نوں، نال ای نال بالاں دے بتھان اتے کھڈونیاں نوں ماحولیاتی خطریاں جیداں کہ لیڈ توں بچاون لئی بار بار دھوو۔
- بواداری نوں بہتر کرن لئی باریاں کھولو، پر پک کرو کہ باریاں وچ حفاظت چنگی طرح لگی ہووے۔ بور جانکاری لئی، nyc.gov/health/healthyhomes ملاحظہ کرو۔
- جیدوں باہر گرمی ہووے تے ٹھنڈا رکھن لئی ائیر کنڈیشنر سب توں سوکھا طریقہ اے، پر کجھ لوکاں کول ائیر کنڈیشنر نہیں اے یا لوڑ پین تے چلانڈے نہیں بین۔ اونہاں دی حوصلہ افزائی کرو کہ ائیر کنڈیشنر ورتن۔ کسے ائیر کنڈیشننگ آلی تھان تے جاون جے اوہ گھر وچ ٹھنڈے نہیں رہ سکدے۔ بور جانکاری لئی، nyc.gov/health/heat ملاحظہ کرو۔

نہڑنا اتے ذہنی صحت

اسی اپنے بالاں نال **COVID-19** بارے گل کس طرح کریے؟

- جانکاری نوں سوکھا رکھن دی کوشش کرو اتے اونہاں نوں یاد کرواؤ کہ بہتے لوکیں سب نوں محفوظ اتے صحت مند رکھن لئی محنت کر رہے نیں۔
- بالاں نوں اوہ سچی اتے درست جانکاری دوو جیہڑی اونہاں دی عمر اتے بڑھوتری دی سطح لئی مناسب ہووے۔
- پُرسکون رہو اتے یقین دہانی کراؤ۔ یاد رکھو کہ جو ٹسی کہو اتے جیویں ٹسی کہو بال دواں تے ردعمل کردے نیں۔ ٹسی اونہاں نال یا دوجیاں نال جیہڑی گل بات کرو اوہ اونہاں وچوں اشارے لیندے نیں۔
- گل سُنن اتے کرن لئی اپنے آپ نوں دستیاب رکھو۔ بالاں نوں دسو کہ جے کوئی سوال ہون تے اوہ تہاڈے کول آ سکدے نیں۔
- اوہ الفاظ توں گریز کرو جیہڑے دوجیاں نوں قصوروار ٹھہرانڈے نیں اتے تناؤ دا سبب بن سکدے نیں۔ وائرسس عمر، نسل، یا ملکی وابستگی توں قطع نظر، کسے نوں وی ہمار کر سکدے نیں۔ ایہہ حساب لاوون توں گریز کرو کہ کینوں COVID-19 ہو سکدا اے۔ COVID-19 بارے غلط جانکاری خوف اتے نفرت پھیلا سکدی اے جیہڑی لوکاں نوں نقصان پہنچا سکدی اے اتے سب دے صحت مند رہن وچ اوکھا پن کر سکدی اے۔
- COVID-19 تے مزکور میڈیا نال رابطہ گھٹ کرو۔ اک عنوان تے بہتی جانکاری الجھن دا کارن بن سکدی اے۔
- بالاں نوں دسو کہ انٹرنیٹ اتے سماجی میڈیا تے COVID-19 بارے کہانیاں افواواں اتے غلط جانکاری تے مبنی ہو سکدیاں نیں۔

ٹسی **COVID-19** دی عالمی وباء دے دوران تناؤ نال نہڑن وچ اپنے خاندان دی کیداں مدد کر سکدے او؟

- COVID-19 دی عالمی وباء تہاڈے اتے تہاڈے خاندان لئی تناؤ آلی ہو سکتی ہے۔ کسے ہماری دے بارے وچ خوف اتے الجھن وڈیاں اتے بالان دے وچ سنگین جذبات دا کارن بن سکتے نیں۔ تہاڈے اتے تہاڈے خاندان لئی پریشان، دکھی، بے چین اتے خوف زدہ ہونا یا تکلیف دیاں دوجیاں علامتاں جیڈاں کے نیندر وچ اوکڑاں دا سامنا کرنا فطری عمل ہے۔ بالان دی جذباتی بہبود دی معاونت اتے اونہوں محفوظ کرنا ضروری ہے۔
- ہر کوئی تناؤ دی حالت نال وکھرے انداز وچ ردعمل وکھاندا ہے اتے ایہہ تہاڈی عمر دے حساب نال مختلف ہو سکتا ہے۔ تناؤ نال نیڑن وچ بالان دی مدد لئی معاونت فراہم کرنا سب توں موثر طریقہ ہے۔ بالان دی بہبود تہاڈی بہبود تے منحصر ہوندی ہے، ایس کر کے ایہہ ضروری ہے کہ تسی اپنا خیال رکھن لئی جو کر سکتے او اوہ کرو۔ تناؤ نوں گھٹاؤن اتے حالات نوں منتظم کرن لئی، مثبت رین دی کوشش کرو، اپنے آپ نوں اپنیاں طاقتاں یاد کرواؤ، ٹیکنالوجی (جیڈاں کہ سماجی میڈیا، ٹیکسٹنگ اتے ویڈیو چیٹ ایپس) نوں ورت کے اپنے بیلیاں اتے بیماریاں نال جڑو اتے نیڑن دے صحت مندانہ بُنر ورتو۔
- nyc.gov/health/coronavirus تے نیڑن اتے جذباتی بہبود لئی ذرائع دستیاب نیں۔
- جے تناؤ دیاں علامتاں بہت ودھ جاندیاں نیں، تے تسی NYC Well دے تربیت یافتہ مشیراں نال رابطہ کرسکتے او، اک خود مختار اتے رازدراںہ ذہنی صحت لئی معاون سروس جیہڑی نیو یارک دے شہریاں دی نیڑن وچ مدد کرسکتی ہے۔ NYC Well دا عملہ 7/24 دستیاب ہے اتے 200 توں ودھ زباناں وچ جامع مشاورتاں اتے ریفرلز فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت لئی، **888-692-9355** تے کال کرو، یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کرو۔
- گھر توں اپنی صحت اتے جذباتی بہبود نوں منتظم کرن وچ مدد لئی ایپس اتے آن لائن ٹولز تلاش کرن لئی تسی nyc.gov/nycwell وی ملاحظہ کر سکتے او اتے اونہاں دی [ایپ لائبریری](#) تے وی کلک کر سکتے او۔
- جے تسی یا کوئی ہور اپنے آپ نوں نقصان پہنچاؤن بارے سوچ رہا ہے، تے فوری طور تے [NYC Well](#) نال رابطہ کرو یا **911** تے کال کرو۔

خاندان لئی ذرائع

- تارہ ترین جانکاری لئی، nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 ملاحظہ کرو۔
- شہر دے ذرائع اتے NYC دے ماں پیاں لئی جانکاری لئی، [NYC وچ وڈا ہونا](#) ملاحظہ کرو۔
- متعدد زباناں دے پڑھیاراں، جسمانی تعلیم اتے سرگرمیاں، کالج اتے کیریئر دی تیاری، اسپیشل تعلیم، شروعاتی بچپن اتے گریڈ دے حساب نال ریسورسز دے ذرائع لئی، DOE دی [پڑھیاراں دے صفحے لئی سرگرمیاں](#) ملاحظہ کرو۔
- نئے بالان لئی جانکاری اتے سرگرمیاں، بشمول Cookie Monster ولوں اک خاص 2020 دی گریجویشن تقریر لئی، SesameStreet.org/caring ملاحظہ کرو۔
- کھانے دی حفاظت دیاں تجویزاں اتے بالان نال پکاؤن لئی خیالاں لئی eatright.org ملاحظہ کرو اتے **"make the most of your time at home"** (اپنا بہتا ویلا گھر وچ گزارو) نوں تلاش کرو۔
- خانداناں نوں COVID-19 نال نیڑن وچ مدد دین لئی اک ماں پے اتے نگہداشت کنندہ راہنما لئی nctsn.org ملاحظہ کرو اتے **"helping families cope with COVID-19"** (خانداناں دی COVID-19 نال نیڑن وچ مدد) نوں تلاش کرو۔
- مفت ذرائع بشمول ای کتاباں، آڈیو کتاباں، ای رسالے، گانے، موویز، ویڈیوز، ورجوئل سٹوری ٹائمز اتے ریموٹ گھر دے کم وچ مدد اتے ٹیوشن لئی NYC لائبریری دی متعدد **ویب سائٹس** nypl.org، bklynlibrary.org اتے queenslibrary.org تے ملاحظہ کرو۔

- کورونا وائرس بارے نكے بالان نال كيداں گل كرنى اے بارے جانكارى اے گهر وچ نويس روئين كيداں بنانى اے لئى ماں پياں لئى تجويزاں لئى - pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine ملاحظه كرو۔
- مفت ورزش دياں ويڊيوز، خاندانى سرگرمياں اے بهبود دياں تجويزاں لئى، ymcanyc.org/ymca-home ملاحظه كرو۔
- نكے بالان (ٺٺے جمے توں 3 ورياں تيكر) آله خانداناں لئى تجويزاں لئى، zerotothree.org ملاحظه كرو اے **"tips on coronavirus"** (كورونا وائرس تے تجويزاں) نوں تلاش كرو۔

6.26.20

بدلاے حالات دے پيش نظر NYC محكمه صحت تجويزاں نوں بدل سكا اے۔