

COVID-19: پری اسکول اور اسکول جانے کی عمر والے بچوں کے والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے عمومی سوالات (FAQ)

- 1..... COVID-19 کے بارے میں بنیادی باتیں۔
- 2..... نگہداشت طفل اور کیمپس۔
- 3..... موسم گرما کے حوالے سے تجاویز اور سوالات۔
- 4..... مقابلہ کرنا اور دماغی صحت۔
- 5..... خاندان کے وسائل۔

COVID-19 کے بارے میں بنیادی باتیں

میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو کیسے روک سکتا ہوں؟

- اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں۔ صرف ضروری طبی نگہداشت اور [ٹیسٹنگ](#) یا دیگر ضروری کاموں کے لیے ہی باہر نکلیں۔
- جسمانی فاصلہ رکھیں جب اپنے گھر سے باہر ہوں تو لوگوں سے کم از کم 6 فٹ دور رہیں۔
- [چہرے پر نقاب](#) پہنیں۔ آپ کو علامات نہ درپیش ہوں تو بھی آپ متعدی ہوسکتے ہیں اور اس وقت بیماری پھیلا سکتے ہیں جب آپ کھانستے، چھینکتے یا یہاں تک کہ بات بھی کرتے ہیں۔ چہرے پر نقاب پہن کر اپنے ارد گرد کے لوگوں کو بچائیں۔ 2 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو بھی چہرے پر نقاب پہننا چاہیے۔
- ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں۔ [اپنے ہاتھوں کو](#) کثرت سے کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ بار بار چھونے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔ بغیر دھوئے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ کھانسی کرتے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا اپنے بازو سے ڈھانپیں؛ اپنے ہاتھ مت استعمال کریں۔

کیا بچوں کو COVID-19 سے پیچیدگیوں کا خطرہ ہے؟

- [بچوں میں ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم \(MIS-C\)](#) صحت کا ایک نیا مسئلہ ہے جو COVID-19 سے وابستہ اور جو نیو یارک سٹی (NYC) اور دیگر جگہوں میں بچوں میں نمودار ہو رہا ہے۔ اگرچہ ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے، MIS-C سے متاثرہ بچوں کو اپنے دل اور دوسرے اعضاء کے حوالے سے پریشانی ہو سکتی ہے اور انہیں اسپتال میں طبی نگہداشت حاصل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- MIS-C کی عام علامات میں بخار کئی دن تک جاری رہنا، پیٹ میں درد، آشوب چشم اور سرخ بادہ شامل ہیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو شاید MIS-C ہے تو اپنے بچے کے ڈاکٹر کو کال کریں۔ اگر آپ کا بچہ شدید بیمار ہے تو قریب ترین ایمرجنسی روم میں جائیں یا 911 پر کال کریں۔

چہرے کا نقاب کیا ہے اور مجھے یہ کب پہننا چاہیے؟

- [چہرے کا نقاب](#) کوئی بھی اچھی طرح سے محفوظ کاغذ یا کپڑا ہوتا ہے جیسے بندڈانا یا اسکارف جو آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپتا ہے۔

- وہ لوگ جن کو علامات درپیش نہیں ہیں وہ پھر بھی COVID-19 پھیلا سکتے ہیں۔ چہرے کا نقاب آپ کو دوسرے لوگوں تک COVID-19 پھیلانے سے روکنے میں مدد کر سکتا ہے، لہذا یہ ضروری ہے کہ جب بھی آپ گھر سے نکلیں اور دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کی دوری برقرار نہ رکھ سکتے ہوں تو چہرے پر نقاب پہنیں۔
- NYC پارکس، محکمہ تعلیم (DOE) کی [Grab-and-Go meal sites](#) (گریب اینڈ گو میل سائٹس)، NYC ہاؤسنگ اتھارٹی (NYCHA) کی عمارات، کچھ Mitchell-Lama (مچل لامہ) کی عمارات، گروسری اسٹورز اور جسمانی فاصلے کے نفاذ کے دوران چہرے کے نقاب تقسیم کرے گا۔

کیا بچوں کو چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں، 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی بچے کو دیگر عوامی مقامات پر چہرے پر نقاب پہننا چاہیے جہاں دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کا جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا ممکن نہیں ہے۔ نگہداشت طفل کے پروگرام میں شرکت کے دوران 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت نہیں ہے۔ 2 سال سے کم عمر کے بچوں کو گھٹن کے زیادہ خطرے کی وجہ سے چہرے پر نقاب نہیں پہننا چاہیے۔ چھوٹے بچوں کی جانب سے اپنے چہرے کے نقاب کو چھونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، لہذا والدین اور نگہداشت کنندگان کو اکثر بچوں کے ہاتھوں کو دھونا یا ان پر الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر لگانا چاہیے۔

کیا مجھے اپنے بچے کا یا اپنا COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اس سے قطع نظر کہ آیا ان کو علامات درپیش ہیں یا وہ زیادہ خطرے کا سامنا کر رہے ہیں، نیو یارک کے تمام باشندوں کو COVID-19 کا تشخیصی ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ ٹیسٹ NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز کی ٹیسٹنگ سائٹس پر مفت کروائے جا سکتے ہیں۔ اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کا مقام تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtesting ملاحظہ کریں۔ یہ جاننے کے لیے اپنے ماہر امراض اطفال سے رجوع کریں کہ آیا آپ کے بچے کو COVID-19 کے ٹیسٹ کی ضرورت ہے۔

آپ سے ترک وطن کی حیثیت کے بارے میں نہیں پوچھا جائے گا۔ COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا یا اس حوالے سے نگہداشت کی خدمات حاصل کرنا [عوامی جارج ضابطہ](#) کے تحت عوامی فائدہ نہیں ہے۔

نگہداشت طفل اور کیمپس

اگر مجھے بچوں کے لیے نگہداشت کی ضرورت ہو تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

- آپ [یہاں](#) گروپ فیملی ڈے کیئرز، فیملی ڈے کیئرز اور اسکول ایج چائلڈ کیئر پروگراموں کے بارے میں تلاش کر سکتے ہیں جو کہ NYS Office of Children and Family Services (NYS آفس آف چلڈن اینڈ فیملی سروسز) کے دائرہ کار کے تحت کام کرتے ہیں اور ضروری کاروبار سمجھے جاتے ہیں، اور کھلے رہ سکتے ہیں۔
- اس وقت، NYC محکمہ صحت کے تحت سینٹر اور اسکول پر مبنی بچوں کی نگہداشت طفل کے پروگرام COVID-19 صحت عامہ کی ایمرجنسی کا جواب دینے والے صرف ضروری کارکنوں کے بچوں کو ہی خدمات فراہم کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو غیر رسمی نگہداشت کی ضرورت ہو تو خاندان کے قابل اعتماد رکن یا دوست سے نگہداشت لیں جو بیمار نہ ہو۔ دادا دادی یا نانا نانی، دوسرے بزرگوں یا بنیادی صحت کے مسائل (جیسے پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، درمیانہ سے لے کر شدید دمہ، دل کی بیماری، موٹاپا، ذیابیطس، گردے کی بیماری، جگر کی بیماری، کینسر یا کمزور مدافعتی نظام) کا سامنا کرنے والے لوگوں کو نگہداشت کے لیے کہنے سے گریز کریں کیونکہ ان کو COVID-19 سے شدید بیماری کا سب سے زیادہ خطرہ ہے۔
- کچھ ضروری ملازمین کے بچے، جیسے پہلا ردعمل دکھانے والے، نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد اور دیگر افراد جو صحت عامہ اور سٹی کی حفاظت کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کام کر رہے ہیں، وہ بچوں کو DOE کے Regional Enrichment Centers (علاقائی اینریچمنٹ سنٹرز) میں رکھ سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے schools.nyc.gov ملاحظہ کریں اور "REC" (آر ای سی) تلاش کریں۔
- اگر آپ ایک ضروری کارکن ہیں تو آپ اپنے بچوں کے نگہداشت طفل کے موجودہ انتظام کے لیے ادائیگی میں معاونت کے لیے [NYS سے مالی اعانت کے لیے درخواست دینے](#) کے اہل ہو سکتے ہیں۔

کیا موسم گرما کے کیمپوں کی اجازت ہوگی؟

- جی ہاں، اسٹیٹ کے حکم کے مطابق 29 جون سے موسم گرما کے ڈے کیمپ کھلے رہیں گے۔ اسٹیٹ آنے والے ہفتوں میں رات رہنے والے کیمپوں کے بارے میں فیصلہ کرے گی۔
- کیمپوں کو صحت اور حفاظت کے نئے رہنما خطوط پر عمل کرنا پڑے گا اور جسمانی دوری برقرار رکھنے کے لیے اندراج میں کمی کی جا سکتی ہے۔ جن والدین کو کیمپ کی ضرورت ہے انکو منصوبوں اور رجسٹریشن کے عمل کے بارے میں کیمپوں سے پوچھنے کے لیے جلد رابطہ کرنا چاہیے۔ آپ NYC سٹی محکمہ صحت کی مجاز سائٹس nyc.gov/health ملاحظہ کر کے اور "Child Care Connect" (چائلڈ کیئر کنیکٹ) تلاش کر کے دیکھ سکتے ہیں۔

موسم گرما کے حوالے سے تجاویز اور سوالات

کیا موسم گرما میں مفت کھانے کے پروگرام جاری رہیں گے؟

جی ہاں۔ بالغ افراد اور بچے پورے شہر میں 400 سے زیادہ کھانے کے مراکزوں سے مفت کھانا لے سکتے ہیں۔ nyc.gov/coronavirus ملاحظہ کر کے نیو یارک کے باشندوں کے لیے کھانا اور دیگر وسائل کے بارے میں مزید جانیں۔

اگر کوئی بیمار محسوس نہیں کر رہا ہے تو کیا میرے بچے کا کسی پلے ڈیٹ پر جانا یا کسی دوست کے گھر جانا ٹھیک ہے؟

- ایسی سماجی مجالس کو دوستوں یا خاندان کے ایک بنیادی گروپ تک محدود رکھنے کی کوشش کریں جن میں شخصی طور پر شامل ہونا پڑتا ہے۔ پلے ڈیٹ کا اہتمام احتیاط کے ساتھ کرنا چاہیے اور اس میں 10 سے زیادہ افراد نہیں ہونے چاہیے۔
- خطرے کو کم کرنے کے لیے، گھر سے باہر مجالس منعقد کروائیں، چہرے پر نقاب پہنیں اور دوسرے گھرانوں کے ممبروں سے کم سے کم 6 فٹ کا جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں۔
- اگر کھانا کھا رہے ہوں تو دوسرے گھرانوں کے ممبروں کے ساتھ کھانے کا اشتراک کرنے کے خاندانی طرز پر مبنی کھانے کی محفل سے پرہیز کریں۔

کیا گھر سے باہر وقت گزارنا ٹھیک ہے؟

- جی ہاں۔ اپنے بچوں کے ساتھ گھر سے باہر جائیں۔ تازہ ہوا اور مناظر کی تبدیلی بڑوں اور بچوں دونوں کے لیے اچھی ہے۔ ان سرگرمیوں سے پرہیز کریں جن میں بڑے گروپس شامل ہوں، کیوں کہ خاص طور پر بچوں کے لیے، جو گلے لگنا، ٹیگ کرنا اور گرنا و پھسلنا پسند کرتے ہیں، فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے۔
 - اگر گرمی ہے تو ہلکا لباس پہننا، مناسب مقدار میں پانی پینا اور سن اسکرین پہننا یاد رکھیں۔
 - اگر درختوں والے مقام پر جا رہے ہیں تو ہلکے رنگ کا لباس پہنیں اور **چچڑیوں پر نظر رکھیں۔**
- آپ کے اہل خانہ کی صحت اور تندرستی کے لیے ہر دن فعال وقت گزارنا ضروری ہے۔ درج ذیل میں کچھ اقدامات ہیں جو آپ بچوں اور بڑوں کو فعال لیکن محفوظ رکھنے کے لیے اٹھا سکتے ہیں:
 - اس دستاویز کے آغاز میں دی گئی **روک تھام کی چار تجاویز** پر عمل کریں۔
 - ٹیم کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیلوں اور بھینڈ والے کھیل کے میدانوں سے پرہیز کریں۔ چلنے اور سائیکل چلانے جیسی سرگرمیوں میں مشغول ہوں۔
 - الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر لے کر جائیں تاکہ اگر آپ یا خاندان کے دیگر افراد مشترکہ سطحوں جیسے دروازوں کے ہینڈلز اور ریلنگ کو چھو لیں تو آپ اپنے ہاتھ صاف کر سکیں۔ گھر واپس آنے پر کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے اچھی طرح ہاتھ دھونا یقینی بنائیں۔

کیا نوجوان ایک ساتھ وقت گزار سکتے ہیں؟

- یہ یقینی بنانے کے لیے کہ نوجوانوں سے بات کریں کہ وہ جسمانی فاصلہ رکھنے اور چہرے پر نقاب پہننے کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ اس بات کی وضاحت کریں کہ گھر پر رہنا اور گروپوں میں وقت نہ گزارنا COVID-19 کے پھیلاؤ کو سست کرنے میں مددگار ثابت ہو گا، جس سے ان کے خاندان، دوستوں اور ہماری کمیونٹیوں کو تحفظ ملے گا۔ یہ بتائیں کہ جسمانی دوری برقرار رکھنا اور گھر سے باہر ہونے پر چہرے پر نقاب پہننا جاری رکھنا کس لیے اہم ہے، چاہے وہ اور ان کے دوست بیمار نہ بھی ہوں۔

- نوجوانوں کو فون، سوشل میڈیا اور ویڈیو چیٹ ایپلی کیشنز (ایپس) کے ذریعے دوستوں سے رابطے میں رہنے کی ترغیب دیں۔
- نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کریں جن کو کوئی علامات نہیں ہیں اور صحت سے متعلق بنیادی مسائل کا سامنا بھی نہیں ہے کہ وہ جسمانی فاصلہ قائم رکھنے پر عمل کرتے ہوئے گھر سے باہر وقت گزاریں۔
- پیدل چلنا، دوڑنا اور سائیکل چلانا ان سرگرمیوں کی عمدہ مثالیں ہیں جن میں مشترکہ سامان یا دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- نوجوانوں کے لیے ذہنی صحت سے متعلق وسائل [UNICEF](https://www.unicef.org/uk) کے ویب پیج پر دستیاب ہیں۔

اگر میرا بچہ یا میں عوامی مظاہروں میں حصہ لینا چاہیں تو ایسا کرنے کا سب سے محفوظ طریقہ کیا ہے؟

اس وقت محفوظ ترین اقدام یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ گھر میں رہا جائے، لیکن اگر آپ یا آپ کا بچہ عوامی احتجاج میں شامل ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں تو اپنی اور اپنے پیاروں کی بہتر حفاظت کے لیے نیچے دی گئی تجاویز پر عمل کریں:

- اگر آپ صحت مند محسوس نہیں کر رہے تو گھر میں ہی رہیں۔
- چہرے پر صحیح طریقے سے نقاب پہنیں— اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کی ناک منہ اور ٹھوڑی کو پوری طرح سے ڈھانپے۔
- الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر ساتھ لے کر جائیں اور استعمال کریں۔
- اگر آپ کو کالی مرچ کے اسپرے کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس وقت استعمال کرنے کے لیے صابن والے پانی اور نل کے پانی کو پچکاری والی بوتل میں ڈال کر استعمال کریں۔
- چیخیں مت؛ اس کی بجائے نشان اور شور پیدا کرنے والا سامان استعمال کریں۔
- چھوٹے گروپ کے ساتھ جائیں اور دوسرے گروپوں سے کم از کم 6 فٹ فاصلہ رکھیں۔
- اس صورتحال کو ایسے ہی لیں کہ آپ وائرس کی زد میں آ چکے ہیں اور زد میں آنے کے پانچ دن کے بعد COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں۔
- مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "Protesting Safely" (محفوظ طریقے سے احتجاج کرنا) تلاش کریں۔

گھر میں زیادہ وقت گزارنے کے لیے حفاظتی تدابیر کیا ہیں؟

- معمول کے مطابق گھریلو صفائی کی مصنوعات، جیسے بلیچ، پیر آکسائیڈ یا الکحل پر مبنی مصنوع کا استعمال کرتے ہوئے باقاعدگی سے اکثر چھونے والی سطحوں اور اشیاء (جیسے میزیں، کاؤنٹرز کے اوپر والے حصے، لائٹ سوئچز، دروازوں کے دستے اور الماریوں کے ہینڈلز) کی صفائی اور جراثیم کشی کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ صفائی ستھرائی کے سامان اور دیگر کیمیائی مادوں (جیسے دوائیں) چھوٹے بچوں سے دور، اونچائی پر اور پہنچ سے باہر ہیں۔
- گھر کی اندرونی سطحوں، جیسے فرش اور کھڑکیوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے ہاتھ اور کھلونے اکثر دھوئیں تاکہ ان کا ماحولیاتی خطرات، جیسے سیسہ، کی زد میں آنا محدود کیا جا سکے۔
- ہوا کی آمد و رفت کو بہتر بنانے کے لیے کھڑکیاں کھولیں، لیکن یقینی بنائیں کہ کھڑکیوں پر ونڈو گارڈز اچھی طرح سے نصب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/healthyhomes](https://www.nyc.gov/health/healthyhomes) ملاحظہ کریں۔
- جب باہر گرمی ہو تو ٹھنڈا رکھنے کا ایک بہترین طریقہ ایئر کنڈیشننگ ہے، لیکن کچھ لوگوں کے پاس ایئر کنڈیشنر نہیں ہوتا ہے یا جب ضرورت ہوتی ہے تو اسے آن نہیں کرتے۔ انہیں ایئر کنڈیشننگ کے استعمال کی ترغیب دیں۔ اگر وہ گھر میں ٹھنڈا نہیں رہ سکتے تو ایئر کنڈیشننگ والی کسی جگہ پر چلے جائیں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/heat](https://www.nyc.gov/health/heat) ملاحظہ کریں۔

مقابلہ کرنا اور دماغی صحت

ہمیں اپنے بچوں سے COVID-19 کے بارے میں کیسے بات کرنی چاہیے؟

- معلومات کو آسان رکھنے کی کوشش کریں اور انہیں یاد دلائیں کہ بہت سے لوگ ہر ایک کو محفوظ اور صحتمند رکھنے کے لیے سخت محنت کر رہے ہیں۔
- بچوں کو ایسی معلومات دیں جو دیانتدار اور درست ہیں اس طرح سے جو ان کی عمر اور بڑھنے کی سطح کے لیے موزوں ہوں۔
- پر سکون رہیں اور حوصلہ دلائیں۔ یاد رکھیں کہ بچے جو آپ کہتے ہیں اور جس انداز سے کہتے ہیں، دونوں پر رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ وہ آپ کے ساتھ ہونے والی گفتگو سے اشارے لیتے ہیں۔
- اپنے آپ کو سننے اور بات کرنے کے لیے دستیاب بنائیں۔ بچوں کو بتائیں کہ جب ان کے پاس کوئی سوالات ہوں تو وہ آپ کے پاس آ سکتے ہیں۔
- ایسی زبان سے پرہیز کریں جو دوسروں کو مورد الزام ٹھہرائے اور بدنامی کا باعث بنے۔ وائرس عمر، نسل، قومیت یا پیدائش کے ملک سے بالاتر ہو کسی کو بھی بیمار بنا سکتا ہے۔ کس کو شاید COVID-19 ہو، اس بارے میں قیاس آرائیاں کرنے سے گریز کریں۔ COVID-19 کے بارے میں غلط معلومات خوف اور نفرت پیدا کر سکتی ہیں جو لوگوں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور ہر ایک کو صحت مند رکھنا مشکل بناتے ہیں۔
- COVID-19 پر مرکوز میڈیا دیکھنا کم کریں۔ ایک ہی موضوع پر بہت زیادہ معلومات اضطراب کا باعث بن سکتی ہیں۔
- بچوں سے بات کریں کہ کس طرح انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا پر COVID-19 کے بارے میں کچھ کہانیاں افواہوں اور غلط معلومات پر مبنی ہو سکتی ہیں۔

COVID-19 وبائی امراض کے تناؤ کا مقابلہ کرنے میں آپ اپنے خاندان کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

- COVID-19 وبائی مرض آپ یا آپ کے اہل خانہ کے لیے دباؤ کا سبب ہو سکتا ہے۔ کسی بیماری کے بارے میں خوف اور پریشانی بڑوں اور بچوں میں شدید جذبات کا سبب بن سکتی ہے۔ آپ اور آپ کے خاندان کا جذباتی، غمزدہ، بے چین یا خوف زدہ محسوس کرنا، یا تکلیف کی دوسری علامات کا سامنا کرنا، جیسے سونے میں مسئلہ، فطری ہے۔ بچوں کی جذباتی فلاح و بہبود کی حمایت اور حفاظت کرنا ضروری ہے۔
- دباؤ والے حالات کے بارے میں ہر ایک مختلف ردعمل کا اظہار کرتا ہے اور آپ کی عمر کے لحاظ سے یہ بہت مختلف ہو سکتا ہے۔ بچوں کو اس تناؤ سے نمٹنے میں مدد فراہم کرنے کا سب سے موثر طریقہ معاونت فراہم کرنا ہے۔ بچوں کی فلاح و بہبود آپ کی فلاح و بہبود پر منحصر ہے، لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی دیکھ بھال کے لیے جو کچھ بھی کر سکتے ہیں وہ کریں۔ اپنے تناؤ کو کم کرنے اور صورتحال کو سنبھالنے کے لیے، مثبت رہنے کی کوشش کریں، اپنے آپ کو اپنی طاقتیں یاد دلائیں، ٹکنالوجی (جیسے سوشل میڈیا، ٹیکسٹنگ اور ویڈیو چیٹ ایپس) کا استعمال کرتے ہوئے دوستوں اور پیاروں سے رابطہ کریں، اور مقابلہ کرنے کی صحت مند صلاحیتوں کا استعمال کریں۔
- مقابلہ کرنے اور جذباتی بہبود کے وسائل [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) پر دستیاب ہیں۔
- اگر آپ کے ذہنی دباؤ کی علامات بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو آپ NYC Well (NYC ویل) کے تربیت یافتہ مشیروں کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور رازدارانہ خدمت ہے جو نیو یارک کے باشندوں کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ NYC Well کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے **888-692-9355** پر کال کریں یا [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- اس کے علاوہ، آپ گھر سے اپنی صحت اور جذباتی فلاح و بہبود کا نظم کرنے میں مدد کے لیے ایپس اور آن لائن ٹولز کی تلاش [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کر کے اور ان کی [App Library](https://www.nyc.gov/nycwell) (ایپ لائبریری) پر کلک کر کے کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ اپنے آپ کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو [NYC Well](https://www.nyc.gov/nycwell) سے رابطہ کریں یا فوری طور پر **911** پر کال کریں۔

خاندان کے وسائل

- تازہ ترین معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔

- شہر کے وسائل اور NYC والدین کے بارے میں معلومات کے لنکس کے لیے [Growing Up NYC](#) (NYC) میں [بڑے بونا](#) ملاحظہ کریں۔
- کثیر لسانی سیکھنے والوں، جسمانی تعلیم اور سرگرمیوں، کالج اور کیریئر کی تیاری، خصوصی تعلیم، ابتدائی بچپن اور گریڈ کے مخصوص وسائل کے وسائل کے لیے DOE کا [طلباء کے لیے سرگرمیاں کا پیج](#) دیکھیں۔
- چھوٹے بچوں کے لیے معلومات اور سرگرمیوں، بشمول کوکی مونسٹر کی 2020 گریجویٹیشن تقریر، کے لیے [SesameStreet.org/caring](#) ملاحظہ کریں۔
- کھانے پینے کی حفاظت سے متعلق تجاویز اور بچوں کے ساتھ کھانا بنانے سے متعلق خیالات کے لیے [eatright.org](#) ملاحظہ کریں اور "make the most of your time at home" (گھر میں اپنے وقت کا بہترین استعمال کریں) تلاش کریں۔
- والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے خاندانوں کو COVID-19 کا مقابلہ کرنے میں مدد کے حوالے سے رہنمائی کے لیے [nctsn.org](#) ملاحظہ کریں اور "helping families cope with COVID-19" (خاندانوں کی COVID-19 کا مقابلہ کرنے میں مدد کرنا) تلاش کریں۔
- ای بکس، آڈیو بکس، ای میگزینوں، گانوں، فلموں، ویڈیوز، ورچوئل اسٹوری ٹائمز اور ہوم ورک میں ریموٹ مدد اور ٹیوشن سمیت مفت وسائل کے لیے، [nypl.org](#)، [bklynlibrary.org](#) اور [queenslibrary.org](#) پر NYC لائبریری کی مختلف سائٹس ملاحظہ کریں۔
- چھوٹے بچوں سے کورونا وائرس کے بارے میں بات کرنے کے طریقے کے بارے میں معلومات، اور والدین کے لیے گھر میں نیا معمول بنانے کے طریقوں کے بارے میں تجاویز کے لیے [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](#) ملاحظہ کریں۔
- ورزشوں کی مفت ویڈیوز، خاندان کی سرگرمیوں اور فلاح و بہبود کی تجاویز کے لیے [ymcanyc.org/ymca-home](#) ملاحظہ کریں۔
- کمسن بچوں (نوزائیدہ سے 3 سال کی عمر) والے خاندانوں کے لیے تجاویز کے لیے [zerotothree.org](#) ملاحظہ کریں اور "tips on coronavirus" (کورونا وائرس کے حوالے سے تجاویز) تلاش کریں۔

6.26.20

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