

جے تہانوں COVID-19 ہوے تے کی کرنا چاہیدا اے

گھر وچ اپنی اتے دوجیاں دی نگہداشت کرنا سیکھو۔



COVID-19 دیاں علامتاں کی نیں؟

- علامتاں ماڑیاں موٹیاں تُوں لے کے شدید بیماری تیکر، وسیع پیمانے دیاں ، بو سکدیاں نیں۔ کجھ لوکاں تُوں کوئی علامتاں نہیں ہوندیاں۔
- مزید علامتاں وچ تاپ یا ٹھنڈ، کھنگ، ساه پھلنا یا ساه وچ اوکڑاں، تھکاوٹ، پٹھیاں یا جسم وچ پیڑ، سر درد، چکھن یا سُنگھن دی حس دا کھو جانا، گل خراب، چھاتی وچ رکاوٹ یا وگدی نک، متلی، الٹی، اتے اسپہال شامل نیں۔

جے مینوں COVID-19 دیاں علامتاں ہون تے مینوں کی کرنا چاہیدا اے؟



- **گھر ای رہو!** ضروری طبی نگہداشت یا جے کوئی تہانوں لیا کے نہیں دے سکدا تے ضروری شیواں جیداں کہ گراسپریز حاصل کرن تُوں علاوہ اپنا گھر نہ چھڈو۔ کم تے نہ جاؤ، بہاویں تسی اک ضروری کارکن او۔



- **اپنی صحت دی نگہداشت دے فراہم کار نال مشورہ کرو!** جیدوں ممکن ہووے ٹیلی فون یا ٹیلی میڈیسن ورتو۔



- **ٹیسٹ کراؤ!** جے تہاڈا فراہم کار ٹیسٹنگ پیش نہیں کردا، تے اپنے نیڑے ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرن لئی [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) دا دورہ کرو یا **311** تے کال کرو۔ بہتیاں تہاواں مفت ٹیسٹ کردیاں نیں۔



- **ہنگامی صورتحال وچ 911 تے کال کرو!** جے تہانوں ساه لین وچ دشواری، چھاتی وچ پیڑ یا دباؤ محسوس ہووے، الجھن ہووے یا جاگنا اوکھا ہو جاوے، یا چہرہ یا ہل نیلے ہو جاوے، یا ہسپتال جاوے لئی کوئی ہور ہنگامی حالت ہووے، تے فوری طور تے **911** تے کال کرو۔



- **اجے تہانوں گھر لازمی چھڈنا پے جاوے تے:**

- ہجوم آلیاں تہاواں تون پرہیز کرو۔
- دوجیاں کولوں گھٹ تون گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- چہرے دا نقاب پاؤ۔



- باہر جان تون پہلاں اپنے ہتھ دھوو اتے جیدوں باہر ہوو تے ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔

COVID-19 تون شدید بیماری دے سب توں ودھ خطرے وچ کون نیں؟

- وڈیاں وچ، عمر دے نال شدید بیماری دا خطرہ ودھ جاندا اے، جیدے وچ سب توں وڈے سب توں ودھ خطرے وچ ہوندے نیں۔
- کسے وی عمر دے لوکیں جیناں نوں صحت دے ہور مسئلے نیں، جیداں کہ:
 - کینسر
 - گردے دی دائمی بیماری
 - COPD (سah لین وچ رکاوٹ آلی دائمی بیماری)
 - اعضا دی پیوند کاری دے کارن کمزور مدافعتی نظام
 - موٹاپا
 - دل دا سنگین مرض
 - سیکل سیل بیماری
 - ٹائپ 2 ذیابیطس

- جے تہاڈی صحت دی حالت خراب اے جیہڑی تہانوں شدید COVID-19 دے ودھ خطرے وچ پاندی اے یا تسی 65 وریاں تون ودھ او، تے اپنے آپ نوں محفوظ رکھن لئی جینا ہو سکے گھر رہن دی کوشش کرو۔



جے تہانوں COVID-19 اے یا COVID-19 دیاں علامتاں نیں اتے
دوجیاں نال رہندے او تے:

• جسمانی فاصلہ بندی اختیار کرو:

• کوئی مہمان نہ بلاؤ۔

• دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔ جے ممکن ہووے اک
وکھرے کمرے وچ رہو۔

• جے تُسی کسے بمار نال اک بیڈ دی حصہ داری کردے او تے اپنا سر
اونہاں دے پیراں والی تہاں تے رکھو، یا صوفے تے سوو۔

• بمار لوکاں نوں دوجے لوکاں توں وکھرا رکھو، خاص طور تے شدید
بماری دے، ودھ خطرے دے شکار لوکاں توں۔

• COVID-19 ہوٹل وچ مُفت رہن توں مینظر رکھو۔ 844-692-4692
تے کال کرو یا [nyc.gov/covid19hotel](https://www.nyc.gov/covid19hotel) ملاحظہ کرو۔

• ڈھک کے رکھو:

• جے تُسی دوجیاں توں 6 فٹ توں نیڑے او تے، منہ ڈھکن آلی اک شے پاؤ۔
• اپنی کھنگ یا نچھ نوں اک تَشو یا اپنی بازو نال ڈھکو۔

• اونہاں توں صاف رکھو:

• تَشو ورتن توں بعد فوری کچرے وچ سٹ دوو۔

• اکثر اپنے ہتھانوں صابن اتے پانی نال گھٹ توں گھٹ 20
سیکنڈاں لئی، دھوو، خاص طور تے جیدوں کھنگو یا نچھ مارو۔
• جے تُسی ہتھ دھون توں قاصر او تے الکحل تے مبنی ہینڈ
سینیٹائزر ورتو۔

• جیناں تھواں نوں تُسی چھوندے او جیداں کہ دروازیاں دے
ہینڈلز، لائٹاں دے بٹن، ٹوٹیاں، فونز اتے ریمورٹ کنٹرولز،
اونہاں نوں بار بار صاف کرو۔

• تولیے، چادراں، اتے کپڑیاں نوں جینا گرم ہو سکے اونے
گرم پانی نال اپنے عمومی سرف نال دھوو اتے پوری
طرح خشک کرو۔

• کھان آلے پانڈیاں دی دوجیاں نال حصہ داری نہ کرو
اتے ہر بار ورتن دے بعد دھوو۔

بمار ہون توں بعد میں اپنا گھر کیدوں چھڈ
سکدا آن؟

جے تُسی بمار رہے او تے گھر رہو جیدوں تیکر:

• تہاڈیاں علامتاں شروع ہون نوں گھٹ توں گھٹ
10 دن ہو چکے نیں

• تاپ گھٹاون آلیاں گولیاں لین توں بنا تہانوں
پچھلے 24 گھنٹیاں توں تاپ نہیں ہویا

• تہاڈی مجموعی بیماری بہتر ہو گئی اے

جے تہاڈا COVID-19 لئی سویب یا تھک دے

تشخیصی (وائرس) ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا اے پر

تہاڈے تے کدی علامتاں ظاہر نہیں ہویاں، تے

اپنے ٹیسٹ دی تاریخ توں 10 دنن تیکر گھر رہو۔



مدد دی لوڑ اے؟

جے تہاڈے کول ڈاکٹر نہیں اے پر اوہدی لوڑ

اے، تے 844-692-4692 تے کال کرو۔

نیویارک شہر امیگریشن دے اسٹیٹس، انشورنس
دے اسٹیٹس یا ادائیگی دی صلاحیت توں بالاتر،
نگہداشت مہیا کردا اے۔

COVID-19 بارے ہور جانکاری لئی 311 تے

کال کرو یا [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus)

ملاحظہ کرو۔

