

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਜਿਕ (ਭੌਤਿਕ) ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਦਿਲ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦੁਖ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਥਕਾਵਟ, ਖੀਣਤਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰਤਾ (ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ, ਵਾਧਾ, ਵਿਗੜਨਾ)
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ
- ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਉਲਝਣ, ਭੁਲੱਕੜਪੁਣਾ, ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਵਿਵਹਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਅਸੁਭਾਵਕ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ, ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਸਪਸ਼ਟ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਫਵਾਹਾਂ 'ਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਰ ਅਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਵੇਖਣਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਅਪਡੇਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਭਾਲੋ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚੋ

ਈਮੇਲ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ, ਟੈਲੀਫੋਨ, FaceTime ਜਾਂ Skype ਜਿਹੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਨਵੇਂ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੋ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਬਿਲ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NYC 311 ਦੇ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\) ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜੀਵਨ](#) ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣੋ

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੱਥੋਂ ਹੈ, ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਤੁਹਮਤ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਨਸਲ/ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਘਿਰਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲਤ ਅਫਵਾਹਾਂ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅੜਿੱਕੇ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਸਲ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ NYC ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ [ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰੋ](#)।

ਮਦਦ ਲਵੋ

COVID-19 ਜਿਹੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਬੇਦਿਲ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਿਤ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦੁਖ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ
- ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਾਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

NYC Well

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 ਨਿਉ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 888-NYC-WELL (888-692-9355) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 65173 'ਤੇ “WELL” ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ **ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ**।

ਤੁਸੀਂ 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।