

پریشانی اور سماجی فاصلے نال نمٹنا کورونا وائرس (COVID-19) دے پھیلن دے دوران

ایک بیماری کا پھوٹ پڑنا پریشان کن ہوسکتا ہے خاص طور پر اوہ جدوں سانوں سب نوں اپنی صحت دا گہرا معائنہ کرن، جنوں ممکن ہوسکے گہرے رهن ے دوسریاں نال سارے غیر ضروری (جسمانی) سماجی تعلق توں بچنا چاہیدا۔ سماجی فاصلہ رکھنا ے علیحدہ رھنا سادے کم، کنیے دی زندگی، جداں تسیں کم کردے ہو ے دوجیاں نال ورتدے ہو اوس وچ رکاوٹ پاندا اے۔ ایہہ ساریاں گلاں حالات نوں ہور وی مشکل بنا دیندیاں نیں۔ ے بس، اداس، خرف زدہ، یا پریشانی دیاں دوسریاں علامتاں جداں کہ نیند نہ اوناں قدرتی اے۔ تسان پریشانی دے منفی وچار نوں گھٹاؤن واسطے پریشانی نوں گھٹ کرن والے کم ے مدد منگ سکدے او۔

جانکاری کرو کہ کیہہ ہوسکتا ہے

پریشانی تہاڈی سوچ، احساس، ے عمل دے طریقے نوں بدل سکدی ہے۔ زیادہ تر بدلیاں پریشان کرن والے واقعات دا رد عمل ہوندے نیں ے عام طور ے جلدی ختم ہوجاندے نیں۔ ایہہ کج ایہو جے اتر ے علامتاں نیں:

- جسمانی اثرات: تھکاوٹ، تھکینواں، سردرد، دل دی تیز تڑکن یا خراب ہونا یا پہلاں توں موجود خراب صحت دی حالت (ودھ جانا، خراب ہوجانا)
- جذباتی اثرات: اداسی، پریشانی، غصہ، بھڑک پیناں یا چڑچڑا ہوجانا
- زہنی اثرات: الجھا ہویا ہونا، بھل جانا، یا فیصلہ کرن یا توجہ کرن وچ مشکل ہونا
- روپے ے اثرات: غلط رویہ جداں کہ ے آرامی ہوجاوناں، لڑنا یا چھیتی غصہ آجانا، یا کھان پین ے نیند دے طریقے وچ تبدیلی ہوجاوناں

جانکاری رکھو

جانکاری واسطے درست ذریعے استعمال کرو تاکہ بیماری دے پھیلن دی جانکاری رھوے تاں جے کیہہ ہوریا اے، خطر یاں نوں سمجھو ے کس طرح اپنے آپ نوں بچانا اے۔ غیر تصدیق شدہ خبر پھیلاؤن ے افواہ توں بچو، کیونکہ ایس طرح کرن نال خوف ے کبراہٹ پھیل دی اے۔ ایس بارے زیادہ جانکاری رکھن نوں، وزٹ کرو:

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

سکرین دے سامنے ے میڈیا دا وقت گھٹا دیو

فون یا کمپیوٹر ے بہت زیادہ وقت بیٹھنا، یا ہر روز 24 گھنٹے خبراں سنن یا دیکھن نال پریشانی ے خوف زیادہ ہوجاندا اے۔ ایک دن وچ دو یا تین دفعہ تازہ خبر سنو۔

جڑے رھو ے تعلق رکھو

ای میل، سوشل میڈیا، ویڈیو کانفرنس، ٹیلیفون، فیس ٹیم یا سکیپ استعمال کر کے اپنے کنیے، دوستاں ے سماجی حلقے نال جڑے رھو۔ اپنے ہمسایے یا زیادہ عمر دے لوکاں نوں کال کرن بارے سوچو جیڑے کے رھندے ہوں تاں جے جانکاری لے سکو جے اوہ کیس طرح وسدے نیں ے اپنے ولوں حال پچھو۔

روز دی مصروفیت جاری رکھو

ہر دن مصروف رھن دے نال تہاڈے حالات قابو وچ رھندے نیں ے پریشانی گھٹ جاندی ہے۔ جنوں زیادہ ممکن ہوسکے ہر روز کم کردے رھو یا نواں لہبہ لوو، جے ضرورت پوے تاں تاں جے بدلے ہوئے وقت نال پورے اتر سکو۔

سوچ چنگی رکھو

اوهناں چیزاں بارے سوچو جیڑیاں تہاڈی زندگی وچ چنگیاں جارہیاں نیں ے تسی شکر کردے او۔ لریاں دیاں چنگیاں گلاں توں ہمت حاصل کرو جیڑے کہ ہمت کرن دا طریقہ لہدے ے حوصلے نال رھندے نیں۔

اپنیاں بنیادی ضرورتاں ے مالی پریشانیاں دے بارے چست رھو

NYC دا محکمہ صحت حالات دے بدلن دے نال مشوریاں وچ تبدیلی کرسکتا اے

جیہڑی چیز دی تہانوں لوڑ ہووے جداں خوراک تے دوا، اونہاں واسطے کوشش کرو تاں جے محفوظ تے آرام وچ رہ سکو۔ جے تسی کم نہیں کرسکدے تاں اپنے باس دے نال گل کر کے چھٹی لین دے بارے گل بات کرو۔
جیہڑیاں کمپنیاں تہانوں مہینے دے بل گھلدیاں نیں اونہاں نال گل کر کے بل تارن دے ہور طریقیاں بارے درخواست کرو۔ اضافی دستیاب وسائل لئی **311** تے کال کرو یا NYC **311** دے **کورونا وائرس (COVID-19) تے City Life (سٹی لائف)** دے ویب پیج وزٹ کرو۔

خیال رکھو تے حساس بنو

فرض نہ کرو تے جس نوں بیمارے ہو جاوے اوس نوں ایس گل تے الزام نہ دیو کہ اودا تعلق کس خاندان توں ہے۔ اک توں دوچے نوں لگن والیاں بیماریاں دا کیسے دی نسل / قومیت دے نال کج وی تعلق نیں۔ جدوں تسی کج جھوٹیاں افواہاں تے منفی کہاوتاں سنو جیہڑیاں نسل پرستی تے تعصب نوں پھیلانڈیاں ہوون تاں اودے خلاف بولو۔ جے تہانوں تہاڈی نسل، قومیت یا دوسریاں شناختاں دی وجہ توں خوفزدہ کیتا جاندا اے NYC تاں **311** نوں کال کرو یا انسانی حقوق کمیشن دی ویب سائٹ نوں وزٹ کرو تے **آن لائن شکایت درج کرا دیو**۔

مدد منگ لوو

ایک متعدی بیماری سی او وی آئے ڈی۔ 19 دا پھوٹ پینا تہاڈے واسطے تے تہاڈے پیاریاں تے دوستاں واسطے پریشان کن ہو سکدا اے۔ جداں کہ پہلاں دسیا اے کہ ایہہ گل قدرتی اے کہ تسان اداس، پریشان تے خوفزدہ ہو جاو، یا پریشانی دیاں دوسریاں علامتاں جداں کہ نیند نہ آن دا مسیلہ ہو جاوے۔ اپنی پریشانی نوں گھٹان واسطے تے صورتحال نوں سنبھال واسطے:

- چنگا سوچن دی کوشش کرو
- اپنے آپ نوں ہمت دا احساس کراو
- اپنے دوستاں تے پیاریاں نال جڑے رہو
- مقابلہ کرن دیاں صحت مند مہارتاں دا استعمال کرو

NYC تندرست

جے پریشانی دیاں علامتاں تہاڈے تے غلبہ پا لین تے، تسان تربیت یافتہ کونسلر نوں این وائے سی تندرست تے ملو، ایک مفت تے رازدارانہ زہنی تندرستی دی سروس جیہڑی نیویارک دے وسنیکاں نوں مدد دے سکدی اے۔

NYC تندرست دا عملہ دن وچ 24 گھنٹے، ہفتے وچ ست دن دستیاب ہوندا ہے، تے 200 توں زیادہ زبانان وچ نگہداشت بارے مختصر مشورے تے حوالے دے سکتا ہے۔ مدد لئی، 888-NYC-WELL (888-692-9355) تے کال، 65173 تے "WELL" لکھو یا آن لائن گل کرو۔

تسی گھر توں اپنی صحت تے جذباتی فلاح و بہبود دا انتظام کرن وچ مدد لئی ایپس تے آن لائن ٹولز تلاش کرن لئی nyc.gov/nycwell وی وزٹ کر سکتے تے اندی **App Library (ایپ لائبریری)** تے کلک کرو۔