

## ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਮੁੜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ “ਚਾਰ ਮੁੱਖ” ਕੰਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- **ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:** ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ([COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ](#) ਸਮੇਤ) ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ:** ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- **ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ:** ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ [“FAQ About Face Coverings”](#) (ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:** ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

### COVID-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ (ਤਕਰੀਬਨ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ। ਇਹ ਓਦੋਂ ਛਿੜਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਗਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਗੱਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਓਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

### COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ **ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ**। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ):
  - ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
  - ਖੰਘ

- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਬਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ-ਪੀੜ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਪਾਉਣਾ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵੱਗਣਾ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ
- ਦਸਤ
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੈਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MIS-C) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "[Multisystem Inflammatory Syndrome in Children](#)" (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੈਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਲੱਭੋ।

### ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ?

- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ, ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ, ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- **ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 60 ਜਾਂ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:**
  - ਕੈਂਸਰ
  - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - COPD (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼)
  - ਠੋਸ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਕੇ ਇਮਿਊਨੋਕਾਮਪ੍ਰਮਾਈਜ਼ਡ ਸਟੇਟ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ)
  - ਮੋਟਾਪਾ (30 ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ)
  - ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀਜ਼
  - ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲੀਟਸ

- ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ COVID-19 ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਜੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  - ਦਮਾ (ਮੱਧਮ-ਤੋਂ-ਗੰਭੀਰ)
  - ਮੇਰਿਬੈਕਟੀਰੀਆਲ ਬਿਮਾਰੀ (ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ)
  - ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ
  - ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
  - ਖੂਨ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਕੇ ਇਮਿਊਨੋਕਾਮਪ੍ਰਮਾਈਜ਼ਡ ਸਟੇਟ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ), ਬਚਾਅ ਦੀ ਕਮੀ, HIV, ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
  - ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
  - ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
  - ਪਲਮਨਰੀ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ)
  - ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ
  - ਥੈਲੇਸੀਮੀਆ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)
  - ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੇਲੀਟਸ
- ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਟਿਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰੋਲੋਜ਼ਿਕਲ, ਜੈਨੇਟਿਕ, ਜਾਂ ਮੇਟਾਬਾਲਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html) 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (CDC) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- “ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ” ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ! (ਪੰਨਾ 1 ਵੇਖੋ)
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:
  - ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
  - ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੈਲਾਅ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਫਰਿਸਬੀ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਪਿਕਨਿਕ।
- [Nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ “[Tips on Getting Together Safely](#)” (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ) ਵੇਖੋ।

ਮੈਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਭੀੜ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਵਾਓ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਉਹ ਮੰਗਵਾਓ, ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ! ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਪਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ "[ਚਾਰ ਮੱਖ ਕੰਮਾਂ](#)" (ਪੰਨਾ 1 ਵੇਖੋ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।

### ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

- ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:
  - **ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ:** ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)।
  - **ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ (ਜਾਂ ਸੇਰੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ):** ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "[COVID-19 Testing:Frequently Asked Questions](#)" (COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ: ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।

### ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿਸਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹਨ
  - ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਸਦੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ
  - ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ
  - ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਟਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
  - ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

### ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- **ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਦਾਤਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਸਾਈਟਾਂ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- **ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ!** ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਹੁਣ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ, ਰੁਟੀਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਸ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰੀਖਣ। COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "[Get the Medical Care You Need](#)" (ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ) ਲੱਭੋ।
- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
  - ਨਵੀਂ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
  - ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ
  - ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਅਚਾਨਕ ਚਿਹਰਾ ਕੁਮਲਾਉਣਾ
  - ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹ, ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪੁਣਾ
  - ਦੌਰਾ
  - ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
  - ਬੇਕਾਬੂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
  - ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
  - ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ

### ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ NYC Health + Hospitals, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ 844-692-4692 ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ; ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਤੁਰੰਤ ਟਿਸ਼ੂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸਤਹਾਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਊਂਟਰ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਅਤੇ ਫੋਨ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਵਾਇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ, ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਬਿਸਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਕਮਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 311 ਜਾਂ 1-844-692-4692 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [nyc.gov/covidhotel](http://nyc.gov/covidhotel) 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ — ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸੱਚ ਹੋਣ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ-ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ COVID-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਕਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, NYS ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਓਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਬੇਦਿਲ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਿਤ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦੁਖ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਪਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
- ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਕਰੋ ਓਦੋਂ “[ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ](#)” ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਸਤੇ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ “App Library” (ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- NYC Well, ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੀ COVID-19 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ 844-863-9314 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

### ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ਅਤੇ [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8.5.20