

نیویارک دے شہریاں نوں COVID-19 دے بارے وچ کیی جانن دی لوڑ اے

جیڈاں نیویارک شہر کھلدا اے اتے اسی اپنے گھراں توں بہتا باہر جاندے آں، تے COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن لئی "بنیادی چار" عملوں نوں وچ رکھو:

- **جے ہمار ہووے تے گھر تے رہو:** اپنی صحت دی نگرانی کرو اتے جے ہمار ہووے تے ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 ٹیسٹنگ) اتے ہور اہم ضرورتاں توں علاوہ گھر رہو۔
- **جسمانی فاصلہ بندی:** جیہڑے تہاڈے گھر آئے نہیں اونہاں لوکاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- **منہ ڈھکن آلی شے پاوو:** آئے دوالے آلیاں دی حفاظت کرو۔ منہ ڈھکن آلی شے پانا COVID-19 دے پھیلاؤ نوں گھٹاؤن وچ مدد دیندا اے، خاص طور تے جے ٹسی ہمار او اتے علامتاں ظاہر نہیں کر رہے۔ منہ ڈھکن آلیاں شیواں بارے ہور جانکاری لئی nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کرو اتے "FAQ About Face Coverings" (منہ ڈھکن آلیاں شیواں بارے اکثر پچھے جاؤن آئے سوالاں) نوں تلاش کرو۔
- **بتھاں دی صحت مندانہ صفائی دا خیال رکھو:** اپنے بتھاں نوں صابن اتے پانی نال کثرت نال دھوو یا جے صابن اتے پانی دستیاب نہ ہون تے الکحل تے مبنی بینڈ سینٹیائزر ورتو، بار بار چھون آلیاں تھواواں نوں باقاعدگی نال صاف کرو، بتھاں نوں دھوئے بنا اپنے چہرے تے نہ لاؤ اتے کھنگ یا نچھ نوں اپنی آستین نال ڈھکو، بتھ نال نہیں۔

COVID-19 کیداں پھیلا اے؟

- وائرس سب توں ودھ اونہاں لوکاں وچ پھیلا اے جیہڑے COVID-19 توں متاثرہ بندے نال قریبی رابطے وچ ہوون (6 فٹ توں گھٹ فاصلہ)۔ وائرس اونہاں قطریاں دے نال پھیلا اے جیہڑے بندے دے کھنگن، یا نچھ مارن، گان یا بولن دے دوران نکلدے نیں۔
- او لوکیں جیناں نوں علامتاں نہ وی ہوون او وی وائرس نوں پھیلا سکدے نیں۔
- لوکاں لئی وائرس آلی تھواواں نوں چھون اتے ایس توں بعد اپنے منہ، نک یا اکھاں نوں چھون دی وجہ توں COVID-19 دا شکار ہونا ممکن ہو سکدا اے، پر اینوں وائرس نوں پھیلاؤ دا بنیادی کارن نہیں کہیا جا سکدا۔

COVID-19 دیاں علامتاں کیی نیں؟

- COVID-19 دی زد وچ لوکاں نے ماڑیاں موٹیاں توں لے کے شدید ہماری تیکر، وسیع پیمانے دیاں علامتاں توں رپورٹ کیتا اے۔ کچھ لوکاں توں کوئی علامتاں نہیں ہوندیاں۔
- علامتاں وائرس دی زد وچ آون دے 2-14 دنوں بعد ظاہر ہو سکدیاں نیں۔ بیٹھاں دتیاں علامتاں آئے لوکاں توں COVID-19 ہو سکدا اے (ایدے وچ ساریاں ممکنہ علامتاں شامل نہیں نیں):
 - تاپ یا ٹھنڈ لگنا
 - کھنگ
 - ساہ پھلنا یا ساہ لین وچ اوکڑاں
 - تھکاوٹ
 - پٹھیاں یا جسم وچ پیڑ
 - سر پیڑ
 - چکھن یا سونگھن دی حس دا کھو جانا
 - گل خراب ہونا
 - بند یا وگدی نک
 - متلی یا الٹی
 - اسہال
- بالوں وچ وی وڈیاں آلیاں علامتاں ہوندیاں نیں اتے عمومی طور تے ماڑی موٹی ہماری ہوندی اے۔ ڈاکٹراں نے کچھ بالوں وچ اک نایاب اتے شدید ہماری توں شناخت کیتا اے، جیہڑی بالوں وچ ملٹی سسٹم سوزش سنڈروم (MIS-C) کہلاندی اے، جیہڑی COVID-19 دے نال منسلک اے۔ ہور جانکاری لئی، nyc.gov/coronavirus ملاحظہ کرو اتے "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (بالوں وچ ملٹی سسٹم سوزش دا سنڈروم) نوں لہو۔

جے اونہاں توں COVID-19 ہووے تے شدید ہماری دے سب توں ودھ خطرے وچ کون اے؟

- شدید ہماری توں مراد COVID-19 وچ مبتلا بندے توں اسپتال وچ داخلے، انتہائی نگہداشت، یا ساہ لین لئی وینٹیلیٹر دی لوڑ ہو سکدی اے، یا او مر وی سکدا اے۔ او لوکیں جیہڑے شدید ہماری دے ودھ خطرے وچ نیں

اونہاں نوں اپنی صحت دی نگرانی بارے خاص خیال رکھن اتے علامتاں دی صورت وچ اپنی صحت دے نگہداشت کار نال رابطہ کرن دی لوڑ اے۔

- **وڈیاں وچ، عمر دے نال COVID-19 توں شدید بیماری دا خطرہ ودھ جاندا اے، جیدے وچ سب توں وڈے سب توں ودھ خطرے وچ بوندے نیں۔** مثال دے طور تے، 50 وریاں دی عمر وچ لوکیں 40 وریاں آلیاں توں بیماری دے ودھ خطرے وچ بوندے نیں۔ ایسے طرح، عمومی طور تے، 60 یا 70 وریاں دی عمر دے لوکیں 50 وریاں آلیاں توں ودھ خطرے وچ بوندے نیں۔
- **بیٹھاں دتیاں صحت دیاں حالتاں وچ کسے وی عمر دے لوکیں COVID-19 دے ودھ خطرے وچ ہو سکدے نیں:**

○ کینسر

○ گردے دی دائمی بیماری

○ COPD (ساہ لین وچ رکاوٹ آلی دائمی بیماری)

○ کسی عضو دی پیوندکاری دے کارن ایمیونو کمپرومائزڈ حالت (جسم دا کمزور مدافعتی نظام)

○ موٹاپا (30 باڈی ماس انڈیکس یا ایس توں ودھ)

○ دل دے سنگین عارضے، جیداں دل دا بند ہو جانا، دل دی رگ دی بیماری یا کارڈیومیوپیتھی

○ سیکل سیل بیماری

○ ٹائپ 2 ذیابیطس دی بیماری

- اسی ہلے وی COVID-19 بارے سیکھ رہے آں، اتے ہور وی صحت دیاں حالتاں ہو سکدیاں نیں جیہڑیاں شدید بیماری دے خطرے نوں ودھا سکدیاں نیں۔ جیہڑا اسی ہلے جاندا اے اودے بنیاد تے، بیٹھاں دتیاں حالتاں وچ لوکیں COVID-19 توں شدید بیماری دے ودھ خطرے **وچ ہو سکدے نیں:**

○ دمہ (ماڑے توں شدید)

○ دماغی اعضاء دی بیماری (لہو دیاں نساں اتے دماغ وچ لہو دی فراہمی تے اثر پاندی اے)

○ سسٹک فائبروسس

○ ہائپرٹینشن یا ہائی بلڈ پریشر

○ لہو توں مدافعت نال سمجھوتے آلی حالت (کمزور مدافعتی نظام) یا ہڈیاں دے گودے دا ٹرانسپلانٹ،

○ مدافعت دی کمزوری، HIV، کورٹیکوسٹیروئیڈ دی ورت، یا مدافعت دیاں کمزوریاں دیاں ہور دوائیاں ورتنا

○ نیورولوجک حالتاں، جیداں کہ ڈمنیشیا

○ جگر دا مسئلہ

○ حمل:

○ پلمونری فیبروسس (پھپھڑیاں دے ٹشوز دا خراب یا داغدار ہونا)

○ تمباکو نوشی

○ تھیلیسیمیا (لہو دے عارضے دی اک قسم)

○ ٹائپ 1 ذیابیطس میلیٹس

- اوہ بال جیہڑے طبی طور تے پیچیدہ ہوں، جیناں توں دماغی، جینیاتی، یا تحولی بیماری ہووے، یا جیناں نوں پیدائشی دل دی بیماری ہووے اوہ دوجیاں بالان دی نسبت COVID-19 توں شدید بیماری دے ودھ خطرے وچ ہو سکدے نیں۔

- اضافی جانکاری لئی، بیماری دے قابو اتے بچاؤ دے مرکز (CDC) نوں [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.htm](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.htm) تے ملاحظہ کرو۔

میں اپنے آپ نوں اتے دوجیاں نوں COVID-19 توں کیداں محفوظ رکھ سکداں آں؟

- **"بنیادی چار"** دی پیروی کرو! (صفحہ نمبر 1 ویکھو)
- جینا اسی بہتا باہر جاندا اے، بیٹھاں دتے نوں ذہن وچ رکھو:
 - نکے گروپس اتے اونہاں لوکاں تیکر رہو جیناں بارے تہانوں پک او کہ اوہ بنیادی چار اصولاں دی پیروی کردے نیں۔
 - باہر رہنا اندر رہن توں محفوظ اے، کیوں جے باہر پھیلاؤ دا خطرہ گھٹ ہوندا اے۔
 - اونہاں سرگرمیاں دا انتخاب کرو جیناں وچ 6 فٹ دا فاصلہ بنایا جا سکے، جیداں کہ فریسیبی، سائیکل چلانا، اتے پکنگ۔
- [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے ہور تجویزاں لئی **"Tips on Getting Together Safely"** (رل کے حفاظت حاصل کرن تے تجویزاں) ویکھو۔

میں وڈی عمر دا آں یا میری طبی حالت ٹھیک نہیں، کیی باہر جانا میرے لئی محفوظ اے؟

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

- تے گھر توں ای کم کرو، ہجوم اتے جمگٹھیاں توں گریز کرو، اتے جے تسی باہر جاوو تے جسمانی فاصلہ بندی اتے بور تدبیراں نوں قائم رکھن دا پک کرو۔
- اپنیاں گراسریز اتے بور ضروری شیواں نوں ڈیلیور کراؤ، کسے نوں کہوو کہ تہانوں لیا دین، یا گھٹ رش آلیے گھنٹیاں وچ شاپنگ کرو۔
- ورزش ضروری اے! تازہ ہوا لئی باہر جاؤ پر جیدوں جاؤ "بنیادی چار" اصولاں دی پیروی کرن وچ احتیاط کرو (صفحہ 1 ویکھو)۔
- اپنی صحت دی نگہداشت دے فراہم کار نال گل کرو، جیہڑا تہاڈی صحت دے خطریاں نوں سمجھن لئی سب توں ودھیا تہاں تے اے۔ صحت دی نگہداشت دے فراہم کار نوں لبھن وچ مدد لئی، بیٹھاں ویکھو۔

COVID-19 لئی کیس قسم دی ٹیسٹنگ دستیاب اے؟

- دو قسم دے ٹیسٹس ہوندے نیں:
 - **تشخیصی ٹیسٹس:** شناخت کرن لئی کہ کیسے تون موجودہ طور تے COVID-19 (کیس اوہ موجودہ طور تے ہمار نیں) اے، ایڈے لئی سویب یا تھک دے ٹیسٹس۔
 - **اینٹی باڈی ٹیسٹس (یا سیرولوجی ٹیسٹس):** شناخت کرن لئی کہ کیسے تون ماضی وچ COVID-19 سی ایڈے لئی لہو دے ٹیسٹس۔
- بور جانکاری لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے " [COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](https://www.nyc.gov/health/coronavirus/questions) " (COVID-19 ٹیسٹنگ: اکثر پچھے جان آلیے سوالاں) نوں تلاش کرو۔

ایہہ ویکھن لئی کہ جے اوہ موجودہ طور تے ہمار نیں COVID-19 لئی وائرس ٹیسٹ کینوں کروانا چاہیدا اے؟

- نیویارک دے سارے شہریاں نوں COVID-19 لئی ٹیسٹ کروانا چاہیدا اے۔ ٹیسٹ کروانا خاص طور تے ضروری اے جے:
 - تسی علامتاں ظاہر کر رہے او
 - تسی COVID-19 دے تشخیص شدہ یا COVID-19 دیاں علامتاں ظاہر کردے بندے نال قریبی رابطے وچ سی۔
 - حالیہ طور تے کسے احتجاج یا وڈے جمگٹھے وچ گئے سی
 - شدید ہماری دے وڈے خطرے وچ کسے بندے نال ملن جا رہے او
 - اک گروپ رہائشی ترتیب وچ کم کردے او (جیداں کہ اک ترسنگ بوم)
 - اک صحت دی نگہداشت وچ کم کردے او یا ایذاں دی ملازمت کردے او جیدے وچ لوکاں نال قریبی رابطہ ہوندا اے

جے میں COVID-19 دیاں علامتاں ظاہر کردا آن تے مینوں کیسے کرنا چاہیدا اے؟

- اپنی صحت دی نگہداشت دے فراہم کار نال مشورہ کرو! جے تسی علامتاں ظاہر کر رہے او تے اپنی صحت دے فراہم کار نال گل کرو، خاص طور تے جے تسی وڈے او، حاملہ او، یا ایذاں دی صحت دی حالت وچ او جیہڑی تہانوں شدید ہماری دے ودھ خطرے وچ پاندی اے۔ 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) ملاحظہ کرو یا 311 تے کال کرو۔ بہت ساریاں تہاواں مفت ٹیسٹ کردیاں نیں۔
- **گھر ای رہو۔** ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 لئی ٹیسٹ) یا جے کوئی تہانوں لیا کے نہیں دے سکدا تے ضروری شیواں جیداں کہ گراسریز حاصل کرن تون علاوہ اپنا گھر نہ چھڈو۔ کم تے نہ جاؤ، بھاویں تسی اک ضروری کارکن او۔

مینوں طبی نگہداشت کدوں لینی چاہیدی یا 911 تے کال کیدوں کرنی چاہیدی اے؟

- ہن چنگا ویلا اے کہ تسی اوہ طبی نگہداشت حاصل کرو جیہڑی عرصے توں نہیں لے رہے سی، جیداں کہ اپنے یا اپنے بالان لئی ویکسینیشن، پُرانی حالتاں لئی نگہداشت، معمول دی ٹیسٹنگ اتے اسکریننگ، اتے چنگی طرح جانچ کیتے معائنے۔ COVID-19 دی عوامی صحت دی ہنگامی صورتحال دے دوران تہانوں محفوظ رکھن لئی صحت دی نگہداشت دے فراہم کار اضافی اقدام کر رہے نیں۔ بور جانکاری لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے " [Get the Medical Care You Need](https://www.nyc.gov/health/coronavirus/get-the-medical-care-you-need) " (اپنی ضرورت دی طبی نگہداشت حاصل کرو) نوں تلاش کرو۔
- ایہہ ضروری اے کہ تسی COVID-19 لئی اتے بور صحت دے مسئلیاں لئی ہنگامی طبی نگہداشت صرف ضرورت پین تے حاصل کرو۔ جے تہانوں ایہہ اے تے فوری طور تے اک ہنگامی کمرے وچ جاؤ یا 911 تے کال کرو:
 - ساہ لین وچ اوکڑاں
 - چھاتی یا ڈھیڈ وچ لگا تار پیڑ یا دباؤ

- جاگدے رہن وچ نویں الجھن یا ناکامی
- نیلے بُل یا چہرہ
- بولن وچ اوکڑاں
- چہرے تے اچانک لقوہ ہو جانا
- چہرے، ہانہ یا لت دا بے حس ہو جانا
- دورے پینا
- کوئی اچانک اتے شدید پیڑ
- بے قابو لہو نکلنا
- شدید یا مستقل قے یا اسپہال
- کوئی بور ہنگامی صورتحال

- جے میںے کول صحت دی نگہداشت دا فراہم کار یا صحت دی انشورنس نہ ہووے تے کیوی ہووے گا؟**
- جے تہانوں اک نگہداشت صحت دے فراہم کار دی لوڑ اے، تے "NYC ہیلتھ + ہسپتال" (NYC Health + Hospitals) نیویارک دے سارے شہریاں تُوں امیگریشن دی حیثیت یا ادائیگی کرن دی صلاحیت تُوں بالا تر نگہداشت فراہم کردا اے۔
 - بور جانکاری لئی یا صحت دی نگہداشت دے فراہم کار تُوں تلاش کرن لئی nychealthandhospitals.org ملاحظہ کرو، یا 844-692-4692 یا 311 تے کال کرو۔

مینیوں COVID-19 اے یا COVID-19 دیاں علامتاں ظاہر ہو رہیاں نیں۔ میں اپنے گھر وچ دوجیاں نوں کیداں محفوظ رکھ سکداں آن؟

- جینا ممکن ہوسکے دوجیاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- جے تسی دوجیاں توں 6 فٹ توں نیڑے او تے، منہ ڈھکن آلی اک شے پاوو۔
- جے دستیاب ہوے تے وکھرا ہاتھ روم ورتو۔ جے تسی اک ہاتھ روم ورتدے او، تے بار بار چھون آلیاں تہاواں تُوں بر واری جراثیم تُوں پاک کرو۔
- اپنے ہتھیاں نوں بار بار صابن اتے پانی نال گھٹ تُوں گھٹ 20 سیکنڈاں تیکر دھوو۔
- کھنگدیاں یا نچھ مار دیاں اپنے منہ اتے نک نوں اک ٹشو یا اپنی آستین نال ڈھکو، اپنے ہتھیاں نال نہیں۔ ٹشو نوں فوری طور تے سٹ دوو اتے بعد وچ اپنے ہتھ دھو لوو۔
- جیہڑیاں تہاواں تُوں بار بار چھوندے او اونہاں تُوں بر ورت دے بعد یا دن وچ اک واری صاف کرو، جیداں کہ کاؤنٹرز، دروازیاں دے ہینڈل، ریمورٹ کنٹرولز اتے فونز۔ گھر نوں صاف کرن لئی کلیننگ اسپرے یا وائپ ورتو۔
- گھر دیاں ذاتی شیواں، جیداں کے عینکاں، کپس، کھان دے بھانڈے اتے تولیے دا اشتراک نہ کرو۔
- جے تسی بیڈ دی حصہ داری کردے او، اک بندے تُوں صوفے تے سونا چاہیدا اے یا فیر بیڈ تے اک بندے دا سر دوجے دے پیراں ول کر کے سوو۔
- پیٹھن دے انتظام اتے بور فرنیچر تُوں جسمانی فاصلہ بندی بناو لئی دور دور کر دوو۔
- اپنے گھر وچ پرونیاں نوں نہ اون دوو۔
- جے تسی گھر دے دوجے اراکین توں حفاظت نال وکھرے نہیں ہو سکدے، تے COVID-19 دے شکار یا ایدے شک وچ لوکاں لئی بوٹل دے مفت کمرباں بارے جانکاری لئی 311 یا 844-692-4692 تے کال کرو۔ بور جانکاری لئی تسی nyc.gov/covidhotel نوں وی ملاحظہ کر سکدے او۔

جے میں ہمار ہواں اتے طبی نگہداشت لئی یا ضروری شیواں لین لئی گھر نوں چھڈنا بے جاوے تے میں کیوی کراں؟

- اک منہ تُوں ڈھکن آلی شے پاوو اتے دوجیاں کولوں گھٹ تُوں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- باہر جاوے توں پہلاں اپنے ہتھیاں نوں صابن اتے پانی نال دھوو اتے جیدوں باہر ہووے تے الکحل تے مینی ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔
- جیناں ممکن ہو سکے دوجے لوکاں توں دور رہو۔ جے تسی تُوں سکدے او تے تُوں اتے ہجوم آلیاں تہاواں یا گڈیاں وچ سوار نہ ہوو۔

جے مینیوں COVID-19 ہووے یا اوبدا شک ہووے تے مینیوں کینی دیر گھر رہنا چاہیدا اے؟

- جے تہانوں COVID-19 سی یا اوبدا شک سی، تے تسی اپنا گھر چھڈ سکدے او جے بیٹھیاں دتیاں ساریاں درست ہون:
- علامتاں ظاہر ہون توں بن گھٹ توں گھٹ 10 دن ہو گئے نیں؛
- تہانوں تاپ گھٹاؤں آلیاں دوائیاں توں بنا پچھلے 24 گھنٹیاں تُوں توں تاپ نہیں ہویا؛ اتے
- تہاڈی مجموعی ہماری بہتر ہو گئی اے۔

- جے تہاڈا COVID-19 لئی سویب یا تھک وچ وائرس دے ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا اے پر تہاڈے تے کدی علامتاں ظاہر نہیں ہویاں، تے اپنے ٹیسٹ دی تاریخ ٹوں 10 دناں تیکر گھر رہو۔
- تہاڈی موجودہ صحت دی حالت یا تہاڈی بیماری دے دورانیے تے منحصر تہاڈی صحت دا فراہم کار لمے دورانیے دے کدے پن لئی وی تجویز کر سکدا اے۔ بور، NYS دیاں ضرورتاں تے مبنی، تہاڈا آجر تہانوں وکھرے دورانیے لئی وی کم توں دور رہن دا کہہ سکدا اے۔
- اسی بلے وی نہیں جاندے کہ جے کسے ٹوں COVID-19 فیر دوبارہ ہو سکدا اے تاں جے ایہہ ضروری اے کہ جیدوں گھروں باہر جاوو جسمانی فاصلہ بندی ٹوں جاری رکھو، منہ ڈھکن آلی شے ٹوں پا کے رکھو، اتے ہتھان دی چنگی صفائی دا خیال رکھو۔

ایہہ مشکل وقت اے۔ میں ذہنی دباؤ اتے بے چینی توں کیداں نمٹ سکدا آں؟

- پریشان، دکھی، بے چین اتے خوف زدہ ہونا یا تکلیف دیاں دوجیاں علامتاں جیداں کہ نیندر وچ اوکڑاں دا سامنا کرنا فطری عمل اے۔ تناؤ نوں گھٹان اتے صورتحال دی تنظیم لئی مثبت رہن دی کوشش کرو اتے اپنے آپ نوں اپنیاں طاقتاں یاد کراؤ۔
- فون کالز، سوشل میڈیا، اتے ویڈیو چیٹ دے ذریعے اپنے بلیاں اتے پیاریاں نال رابطے وچ رہو۔ ٹسی پارک اتے بور کھلیاں تہاواں تے وی مل سکدے او۔ پر گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے اتے منہ ڈھکن آلی اک شے پاکے رکھو۔
- باہر دے مزے لوو اتے کچھ ورزش کرور جیدوں وی کرو "بنیادی چار" اصولاں دی پیروی نوں یاد رکھو!
- اپنی صحت اتے نفسیاتی بہبود دی تنظیم وچ اپنی مدد لئی آن لائن ٹولز لئی nyc.gov/nycwell تے "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کرو۔
- NYC Well، اک مفت اتے رازدراںہ ذہنی صحت دی معاون سروس وچ تربیت یافتہ مشیر نگہداشت لئی 24 گھنٹے ہفتے دے 7 دن جامع مشاورت اتے ریفرلز فراہم کرن لئی موجود نیں۔ 888-692-9355 تے کال کرو یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کرو۔
- نیویارک سٹیٹ دی COVID-19 جذباتی معاون ہیلپ لائن وچ تربیت یافتہ پیشہ ور معاونت اتے ریفرلز فراہم کرن لئی موجود نیں۔ ایہہ ہفتے دے ست دن سویرے 8 بجے ٹوں راتیں 10 بجے تیکر 844-863-9314 تے موجود نیں۔

بور جانکاری لئی:

- nyc.gov/health/coronavirus اتے cdc.gov/covid19 ملاحظہ کرو۔

8.5.20

بدلے حالات دے پیش نظر NYC دا صحت دا محکمہ تجویزاں بدل سکدا اے۔