

نیو یارک کے باشندوں کو اس وقت COVID-19 کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

اب جبکہ نیویارک کھل رہا ہے اور ہم گھروں سے زیادہ نکلنا شروع ہو رہے ہیں، COVID-19 کی منتقلی کی روک تھام کے لیے "چار لازمی" اقدامات کو ذہن میں رکھیں:

- اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں: اگر آپ بیمار ہیں تو صحت کی نگرانی کریں اور گھر میں ہی رہیں اور صرف ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 کا ٹیسٹ) اور دیگر ضروریات کے لیے ہی گھر سے باہر نکلیں۔
- جسمانی فاصلہ: ان لوگوں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں جو آپ کے گھرانے کے رکن نہیں ہیں۔
- چہرے پر نقاب پہنیں: اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ چہرے پر نقاب پہننے سے COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے، خاص طور پر اس وقت جب آپ بیمار ہوں لیکن علامات نہیں رکھتے ہوں۔ چہرے کے نقاب کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "FAQ About Face Coverings" (چہرے کے نقابوں سے متعلق عمومی سوالات) دیکھیں۔
- ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں: اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں یا اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الخحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں؛ بار بار چھونے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں؛ ان دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے پرہیز کریں، اور اپنی کھانسی یا چھینک کو اپنے ہاتھوں کی بجائے اپنی آستین سے ڈھانپیں۔

COVID-19 کیسے پھیلتا ہے؟

- وائرس کا ان لوگوں تک پھیلانے کا زیادہ امکان ہے جو کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے (تقریباً 6 فٹ کے اندر) میں ہیں جس کو COVID-19 ہے۔ وائرس ان بوندوں سے پھیلتا ہے جن کا چھڑکاؤ کسی شخص کے کھانستے، چھینکتے، گاتے یا بات کرتے وقت ہوتا ہے۔
- وہ لوگ جن میں علامات نہیں ہیں وہ بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں۔
- یہ ممکن ہے کہ لوگوں کو وائرس کی موجودگی والی سطح کو چھونے کے بعد اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھو لینے سے COVID-19 ہو جائے، لیکن یہ وائرس کے پھیلاؤ کا اہم طریقہ نہیں سمجھا جاتا۔

COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟

- COVID-19 میں مبتلا افراد نے وسیع پیمانے پر علامات کی اطلاع دی ہے، ان میں ہلکی علامات سے لے کر شدید علامات شامل ہیں۔ کچھ لوگوں کو کوئی بھی علامات درپیش نہیں ہوتیں۔
- وائرس کی زد میں آنے کے 2-14 دن بعد علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل علامات والے افراد کو COVID-19 ہو سکتا ہے (اس میں تمام ممکنہ علامات شامل نہیں ہیں):
 - بخار یا سردی لگنا
 - کھانسی
 - سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشواری
 - تھکاوٹ
 - پٹھوں یا جسم میں درد
 - سر درد
 - چکھنے یا سونگھنے کی حس میں کمی
 - گلے میں خراش
 - ناک بند ہونا یا بہنا
 - متلی یا الٹی
 - اسہال
- بچوں میں بالعموم کی طرح ہی علامات پائی جاتی ہیں اور عام طور پر انہیں قدرے ہلکی بیماری ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں نے کچھ بچوں میں ایک غیر معمولی لیکن سنگین مسئلے کی نشاندہی کی ہے جسے بچوں میں ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم (MIS-C) کہا جاتا ہے جو COVID-19 سے وابستہ ہے۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (بچوں میں ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم) تلاش کریں۔

COVID-19 میں مبتلا ہو جانے پر شدید بیماری کا زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

- شدید بیماری کا مطلب یہ ہے کہ COVID-19 میں مبتلا شخص کو اسپتال میں داخل ہونا پڑ سکتا ہے، انہیں انتہائی نگہداشت درکار ہو سکتی ہے، وینٹیلیٹر کی ضرورت پڑ سکتی ہے، یا ان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ شدید بیماری کے زیادہ خطرے کا سامنا کرنے والے افراد کو خاص طور پر اپنی صحت کی نگرانی کے حوالے سے محتاط ہونے کی ضرورت ہے اور اگر ان میں کوئی علامات ہیں تو ان کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کرنا چاہیے۔
- **بڑوں میں COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ عمر کے ساتھ بڑھتا ہے**، جبکہ زیادہ عمر کے لوگوں میں سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، 50 سال سے 60 سال کے درمیان عمر کے لوگوں کو 40 سال سے 50 سال کے درمیان عمر کے لوگوں کی نسبت بیماری کا زیادہ خطرہ ہو گا۔ اسی طرح 60 سال یا 70 سال کے لگ بھگ عمر کے لوگوں کو عمومی طور پر ان لوگوں کی نسبت زیادہ خطرہ ہو گا جن کی عمر 50 سال کے لگ بھگ ہے۔
- **صحت کے مندرجہ ذیل بنیادی مسائل میں مبتلا کسی بھی عمر کے افراد کو COVID-19 سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہو گا:**

- سرطان / کینسر
- گردے کی دائمی بیماری
- COPD (دائمی رکاوٹی پلمونری بیماری)
- ٹھوس اعضا کے ٹرانسپلانٹ سے امیونوکم پرومائیڈ کی حالت (کمزور مدافعتی نظام)
- موٹاپا (30 یا اس سے زیادہ کا ہائی ماس انڈیکس)
- دل کا سنگین مسئلہ، جیسے دل کا کام کرنا چھوڑ دینا، کورونری آرٹری کی بیماری یا کارڈیو مایوپیتھی
- سیکل سیل کی بیماری
- ٹائپ 2 ذیابیطس میلیٹس
- ہم COVID-19 کے بارے میں ابھی مزید جان رہے ہیں اور صحت کے دیگر مسائل بھی ہو سکتے ہیں جو شدید بیماری کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔ ابھی تک ہم جو کچھ جان پائے ہیں، اس کے مطابق صحت کے مندرجہ ذیل مسائل میں مبتلا افراد کو **ممکنہ طور پر COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ ہو سکتا ہے:**
- ہلکے دمے سے لے کر شدید دمہ
- دماغی خلیوں کی بیماری (دماغ میں خون کی نالیوں اور خون کی فراہمی کو متاثر کرتی ہے)
- سسٹک فائبروسس
- ہائپر ٹینشن یا بلند فشار خون
- خون یا بون میرو کی ٹرانسپلانٹ، قوت مدافعت کی کمی، HIV، کورٹیکوسٹیروئڈز کے استعمال، یا قوت مدافعت کو کمزور کرنے والی دوسری دوائیوں کے استعمال سے امیونوکمپرومائزڈ کیفیت (کمزور مدافعتی نظام)
- اعصابی مسائل جیسے ڈیمینشیا
- جگر کی بیماری
- حمل
- پلمونری فیروسس (پھیپھڑوں کے ٹشوز کو نقصان ہونا یا ان پر زخموں کے نشان ہونا)
- تمباکو نوشی
- تھیلیسیمیا (خون کی خرابی کی ایک قسم)
- ٹائپ 1 ذیابیطس میلیٹس
- وہ بچے جو طبی لحاظ سے پیچیدہ ہیں، جن کو اعصابی، جینیاتی، یا میٹابولک کیفیات درپیش ہیں، یا جن کو پیدائشی دل کی بیماری ہے، ان کو دوسرے بچوں کے مقابلے میں COVID-19 سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔
- مزید معلومات کے لیے، [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) پر مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام (CDC) ملاحظہ کریں۔

میں اپنے آپ کو اور دوسروں کو COVID-19 سے کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

- **"چار لازمی"** اقدامات پر عمل کریں! (صفحہ 1 دیکھیں)
- جب باہر جائیں تو مندرجہ ذیل باتیں ذہن میں رکھیں:
 - چار لازمی اقدامات پر عمل کرنے کے لیے چھوٹے گروپوں اور ان لوگوں تک محدود رہیں جن پر آپ کو بھروسہ ہے۔
 - باہر اندر سے محفوظ ہے کیونکہ پھیلاؤ کا خطرہ کم ہے۔
 - ایسی سرگرمیاں منتخب کریں جن میں 6 فٹ کے فاصلے پر رہنا آسان ہو، جیسے فریسیبی، بائیسکلنگ اور پکنک۔
- دیگر تجاویز کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور **"Tips on Getting Together Safely"** (مجالس میں محفوظ میل جول کے بارے میں نکات) دیکھیں۔

میں بوڑھا ہوں یا صحت کے بنیادی مسائل میں مبتلا ہوں، کیا میرے لیے باہر جانا محفوظ ہے؟

- اگر آپ صحت کے بنیادی مسائل میں مبتلا ہیں جو آپ کے COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ بڑھاتے ہیں یا اگر آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے تو جتنا ممکن ہو گھر میں ہی رہنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے لیے ممکن ہے تو گھر سے ہی کام کریں، ہجوم اور مجالس سے گریز کریں، باہر جانے کی صورت میں جسمانی فاصلہ قائم کرنا اور دیگر احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا یقینی بنائیں۔
- اپنی گروسری اور ضرورت کی دیگر اشیا ڈیلیور کروائیں، کسی کے ذریعے منگوائیں، یا کم رش والے اوقات میں خریداری کریں۔
- ورزش ضروری ہے! تازہ ہوا کے لیے باہر جائیں لیکن جب بھی آپ ایسا کریں تو احتیاط برتیں اور "چار لازمی" اقدامات پر عمل کریں۔
- اپنے طبی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اس حوالے سے بات کریں کہ آپ کی صحت کے انفرادی خطرات کو کون بہتر طریقے سے سمجھ سکتا ہے۔ نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی تلاش کے لیے نیچے ملاحظہ کریں۔

COVID-19 کے لیے کس طرح کے ٹیسٹ دستیاب ہیں؟

- ٹیسٹ کی دو اقسام ہیں:
 - **تشخیصی ٹیسٹ:** سواب یا تھوک کے ٹیسٹ اس چیز کی نشاندہی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں کہ آیا کسی کو اس وقت COVID-19 ہے (یعنی، آیا وہ اس وقت بیمار ہیں)۔
 - **اینٹی باڈی ٹیسٹ (یا سیرولوجی ٹیسٹ):** خون کے ٹیسٹ اس بات کی نشاندہی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں کہ آیا کسی کو ماضی میں کسی وقت COVID-19 تھا۔
- مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 ٹیسٹنگ: عمومی سوالات) تلاش کریں۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کسی کو اس وقت انفیکشن ہے، COVID-19 تشخیصی ٹیسٹ کس کو کروانا چاہیے؟

- نیویارک کے تمام باشندوں کو COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ ٹیسٹ کروانا خاص طور پر اس وقت اہم ہے جب:
 - آپ کو علامات درپیش ہیں
 - آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے تھے جس میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی تھی یا جس کو COVID-19 کی علامات درپیش تھیں
 - حال میں کسی احتجاج یا بڑے ہجوم میں رہے تھے
 - کسی ایسے شخص کے پاس جانے کا ارادہ کر رہے ہیں جس کو شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے
 - کسی گروپ رہائشی ترتیب (جیسے نرسنگ ہوم) میں رہتے یا کام کرتے ہیں
 - نگہداشت صحت یا ایسی ملازمت سے منسلک ہیں جس میں باقاعدگی سے دوسروں کے ساتھ قریبی رابطہ کرنا پڑتا ہے

اگر مجھے COVID-19 کی علامات ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رجوع کریں! اگر آپ کو علامات درپیش ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں، خاص طور پر اگر آپ بوڑھے ہیں، حاملہ ہیں، یا صحت کی ایسی کیفیت میں مبتلا ہیں جس سے آپ کو شدید بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جب بھی ممکن ہو، ٹیلی فون یا ٹیلی میڈیسن استعمال کریں۔
- ٹیسٹ کروائیں! اگر آپ کا فراہم کنندہ ٹیسٹ کی سہولت فراہم نہیں کر رہا تو اپنے قریب ٹیسٹنگ کی سائٹ تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔ بہت سی سائٹس مفت ٹیسٹنگ فراہم کر رہی ہیں۔
- گھر پر رہیں! ٹیسٹ کروانے اور دیگر طبی نگہداشت یا بنیادی ضروریات جیسے گروسری کے حصول، اگر کوئی اور یہ آپ کے لیے نہیں لا سکتا، کے علاوہ گھر سے باہر مت نکلیں۔ کام پر نہ جائیں، چاہے آپ ایک ضروری کارکن ہیں۔

مجھے طبی نگہداشت کب حاصل کرنی چاہیے یا 311 پر کب فون کرنا چاہیے؟

- اس ضروری طبی نگہداشت کو حاصل کرنے کے لیے اب اچھا وقت ہے جس کے حصول میں آپ تاخیر کرتے چلے آ رہے تھے، جیسے آپ یا آپ کے بچوں کے لیے ویکسین کے ٹیکے لگوانا، صحت کے دائمی مسائل کی نگہداشت، معمول کی ٹیسٹنگ اور اسکریننگ، اور تندرستی کے حوالے سے معائنہ کروانا۔ COVID-19 کی صحت عامہ کی ایمرجنسی کے دوران نگہداشت صحت فراہم کنندگان آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے اضافی احتیاطی تدابیر لے رہے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "Get the Medical Care You Need" (طبی نگہداشت حاصل کریں جس کی آپ کو ضرورت ہے) تلاش کریں۔

- تاہم، یہ ضروری ہے کہ جب بھی ضرورت ہو تو آپ COVID-19 اور صحت کی دیگر پریشانیوں کے لیے ہنگامی طبی نگہداشت حاصل کریں۔ اگر آپ کو ان علامات کا سامنا ہے تو فوری ایمرجنسی روم میں جائیں یا 911 پر کال کریں:
- سانس لینے میں دقت
- سینے یا پیٹ میں مسلسل درد یا دباؤ
- نئی الجھن یا جاگتے رہنے میں ناکامی
- نیلے ہونٹ یا چہرہ
- بولنے میں دشواری
- چہرے پر اچانک لقوہ ہو جانا
- چہرے، بازو یا ٹانگ سن ہو جانا
- دورے پڑنا
- کوئی اچانک اور شدید درد
- بے قابو خون نکلنا
- شدید یا مستقل قے یا اسہال
- کوئی اور ہنگامی حالت

اگر میرے پاس نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا صحت بیمہ نہیں ہے تو کیا ہو گا؟

- اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ضرورت ہو تو NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز ترک وطن کی حیثیت، بیمہ کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر، نیو یارک کے تمام باشندوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔
- مزید معلومات اور نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی تلاش کے لیے nychealthandhospitals.org ملاحظہ کریں، یا 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔

مجھے COVID-19 ہے یا COVID-19 کی علامات ہیں۔ میں اپنے گھرانے میں دیگر افراد کے تحفظ کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

- جتنا زیادہ ممکن ہو سکے دوسرے لوگوں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
- چہرے پر نقاب پہنیں، خاص طور پر اس وقت جب آپ دوسروں سے 6 فٹ سے کم فاصلے پر ہوں۔
- اگر دستیاب ہو تو علیحدہ ہاتھ روم کا استعمال کریں۔ اگر آپ ہاتھ روم کا اشتراک کرتے ہیں تو ہر بار استعمال کے بعد کثرت سے چھوئی جانے والی جگہوں کی جراثیم کشی کریں۔
- ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- کھانسی کرتے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں؛ اپنے ہاتھ مت استعمال کریں۔ ٹشو کو فوری باہر پھینک دیں اور اس کے بعد ہاتھ دھوئیں۔
- ان سطحوں کو جو اکثر چھوئی جاتی ہیں، جیسے کاؤنٹرز، دروازوں کے دستے، ریموٹ کنٹرولز، اور فون ہر استعمال کے بعد یا دن میں کم از کم ایک بار صاف کریں۔ گھر کا صفائی والا اسپرے یا صفائی والا کپڑا استعمال کریں۔
- اپنی ذاتی گھریلو اشیاء جیسے کہ عینک، کپ، کھانے کے برتن اور تولیوں کا اشتراک مت کریں۔
- اگر آپ بستر بانٹتے ہیں تو ایک شخص کو صوفے پر سو جانا چاہیے یا بستر میں پاؤں والی سمت سر رکھ کر سوئیں۔
- جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے کے لیے بیٹھنے کی جگہوں اور دیگر فرنیچر کو پھیلا کر رکھیں۔
- اپنے گھر ملاقاتیوں کا آنا بند کریں۔
- اگر آپ گھر کے دوسرے ممبروں سے محفوظ طریقے سے الگ نہیں ہو سکتے ہیں تو ان لوگوں کے لیے مفت ہوٹل کے کمروں کے بارے میں معلومات کے لیے 311 یا 1-844-692-4692 پر کال کریں جن کو COVID-19 ہے یا خدشہ ہے کہ ان کو COVID-19 ہے۔ مزید معلومات کے لیے آپ nyc.gov/covidhotel ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

اگر میں بیمار ہوں اور طبی امداد یا ضروری سامان کے لیے گھر سے نکلنے کی ضرورت ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- چہرے پر نقاب پہنیں اور دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں۔
- باہر جانے سے پہلے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں اور جب باہر ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- جتنا ممکن ہو سکے دوسرے لوگوں سے دور رہیں۔ اگر آپ چل سکتے ہیں تو چلیں اور پرجوم اسٹورز یا ٹرانسپورٹیشن میں داخل مت ہوں۔

اگر مجھے COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے کہ مجھے یہ ہو تو مجھے کتنا عرصہ گھر میں رہنا ہو گا؟

- اگر آپ کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ ہو تو آپ گھر سے باہر تب نکل سکتے ہیں جب تمام درج ذیل واقع ہو جائیں:

- آپ کی علامات شروع ہوئے کم از کم 10 دن ہو چکے ہیں؛
- بخار کو کم کرنے والی ادویات استعمال کیے بغیر آپ کو پچھلے 24 گھنٹوں سے بخار نہیں ہوا ہے؛ اور
- آپ کی بیماری میں مجموعی طور پر بہتری آئی ہے۔
- اگر آپ کا COVID-19 کا سواب یا تھوک والا ٹیسٹ مثبت آیا ہے لیکن علامت کبھی نہیں رہی ہیں تو آپ ٹیسٹ ہونے کی تاریخ سے 10 دن تک گھر میں رہیں۔
- صحت کے بنیادی مسائل یا آپ کی بیماری کی شدت کے مطابق آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کے لیے طویل دورانیے کی علیحدگی کی سفارش کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، NYS کے تقاضوں کے مطابق آپ کا آجر آپ سے کام پر مختلف مدت کے لیے نہ آنے کو کہہ سکتا ہے۔
- ہم ابھی تک نہیں جانتے ہیں کہ آیا کسی کو دوبارہ COVID-19 ہو سکتا ہے، لہذا یہ ضروری ہے کہ جسمانی فاصلہ رکھنا جاری رکھیں، چہرے پر نقاب پہنیں، اور گھر سے باہر رہتے وقت ہاتھوں کی اچھی حفظان صحت پر عمل کریں۔

یہ مشکل وقت ہے۔ میں ذہنی دباؤ اور بے چینی سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

- جذباتی، غمزدہ، بے چین یا خوف زدہ محسوس کرنا، یا تکلیف کی دوسری علامات کا سامنا کرنا، جیسے سونے میں مسئلہ، فطری ہے۔ اپنے ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور صورتحال کو سنبھالنے کے لئے مثبت رہنے کی کوشش کریں اور اپنے آپ کو اپنی طاقتیں یاد دلائیں۔
- فون کالز، سوشل میڈیا، اور ویڈیو چیٹ کے ذریعے دوستوں اور چاہنے والوں سے جڑے رہیں۔ آپ پارک یا دوسری کھلی جگہ پر بھی مل سکتے ہیں۔ لیکن کم سے کم 6 فٹ کی دوری رکھیں اور چہرے پر نقاب پنہیں۔
- باہر کے ماحول سے لطف اٹھائیں اور کچھ ورزش کریں لیکن ایسا کرتے وقت لازمی چار اقدامات پر عمل کرنا یاد رکھیں!
- اپنی صحت اور جذباتی تندرستی کی دیکھ بھال میں مدد کے آن لائن ٹولز کے لیے nyc.gov/nycwell پر "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔
- NYC Well ذہنی صحت سے متعلق ایک مفت اور رازدارانہ سہولت ہے، جس پر ہفتے میں 7 دن، 24 گھنٹے تربیت یافتہ صلاح کار دستیاب ہوتے ہیں جو مختصر مشاورت اور نگہداشت کے حوالہ جات فراہم کرتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں۔
- نیو یارک اسٹیٹ کی COVID-19 کے حوالے سے جذباتی مدد کی ہیلپ لائن پر تربیت یافتہ پیشہ ور افراد معاونت کرنے اور حوالہ جات فراہم کرنے کے لیے موجود ہوتے ہیں۔ یہ ہفتے میں سات دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک 844-863-9314 پر دستیاب ہے۔

مزید معلومات کے لیے:

- nyc.gov/health/coronavirus اور cdc.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔

8.5.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔