

بوٹل دیاں ترتیبات وچ کلے پن یا قرنطینہ نال نبڑنا

کلا پن یا قرنطینہ وچ رہنا تہاڈے خیالات اتے جذبات نوں متاثر کر سکدا اے۔ اپنے بیلیاں، اہل خانہ توں جسمانی طور تے وکھ رہن، اپنے عمومی معمول دے نہ ہون اتے COVID-19 دے کارن اپنے آپ نوں کلیاں کرن یا قرنطینہ وچ رہن دے دوران، ایس بوٹل ورگے، نویں ماحول وچ رہن دے نتیجے وچ تناؤ اتے اضطراب دیاں کیفیات عمومی اتے سمجھن دے قابل ہوندیاں نیں۔

نیو یارک دے بہت سارے شہری، خاص طور تے سیاہ فام، مقامی، دوجے رنگ آلیے لوکیں، مہاجرین، او جیناں نوں پہلاں بند رکھیا جا چکیا اے، گھریلو تشدد اتے بد سلوکی توں بچ جاوون آلیاں لئی، کلا پن اتے قرنطینہ منفی یاداں نوں سامنے لیا سکدا اے، جیذاں کہ پلس دے ظلم دے واقعات، نسل دے کارن ناانصافی اتے عدم مساوات اتے او ویلے جیدوں حرکت اتے برتاؤ تے پابندیاں سن۔ بہتے لوکیں مالی پریشانی دا تجربہ وی کر رہے نیں۔ کلا پن اتے قرنطینہ بے روزگاری دے بارے پریشانیاں نوں ودھا سکدے نیں۔ جدوں تسی کلے پن یا قرنطینہ وچ رہ رہے ہوو تے عام رد عمل، نبڑن لئی مشوریاں اتے مدد لئی کیتھے جانا ایناں نوں جاننا تنظیم وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔

جیدوں تسی کلے پن یا قرنطینہ وچ ہوو، تے تسی ایناں دا تجربہ کر سکدے او:

- سر پیڑ
- دھیان دین وچ دشواری
- نیندر وچ بدلاؤ
- ڈراؤنے خواب
- ڈھیڈ پیڑ، قبض یا اسہال
- بھوک وچ بدلاؤ
- ڈر
- غصہ
- کلا پن
- اداسی
- بے چینی
- اک دم موڈ دا بدلنا
- خود نوں آپ نہ سمجھنا

معاونت اتے مدد دستیاب اے۔

جے تسی دباؤ محسوس کردے او، یا اپنے آپ مقابلہ کرن دی کوشش کر رہے او، یا کسیے نال گل کرنا چاہندے او، تے عملے نوں دسو۔ ایس بوٹل وچ رہندیاں تربیت یافتہ عملہ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔ تسی کسیے وی ویلے اُونہاں نوں معاونت لئی آکھ سکدے او۔ عملہ تہاڈی مدد کر سکدا اے:

- تہاڈے پیاریاں نال تہاڈا رابطہ رکھن وچ
- ویلا لنگاون لئی تہاڈے لئی سرگرمیاں لبھن وچ
- اُونہاں مسئلیاں نوں منظم کرن وچ جیہڑے کلے پن یا قرنطینہ وچ ہون دے کارن پیش آسکدے نیں
- تہانوں مالی، طبی اتے جذباتی خدمات اتے ذرائع نال مربوط رکھن وچ

تسی تربیت یافتہ کاؤنسلرز تے مشتمل اک رازدرانہ 7/24 ہیلپ لائن NYC Well تے وی رابطہ کر سکدے او۔ اوہ 200 توں ودھ زباناں وچ نگہداشت لئی جامع مشاورت، ریفرلز اتے بور ذرائع فراہم کر سکدے نیں۔ 888-692-9355 تے کال کرو یا nyc.gov/nycwell تے چیٹ کرو۔

ذرائع توں متعلقہ مالی مدد لئی، کھان پین، صحت دی نگہداشت، یا بیمہ دی کوریج، اتے بوراں لئی، ذرائع دی مکمل راہنمائی نوں nyc.gov/health/coronavirus تے ملاحظہ کر کے اتے "Community Services" (کمیونٹی دیاں خدمات) وچ جا کے ویکھو۔ جے لوڑ ہووے تے ایس جانکاری تیکر رسائی لئی عملے دی مدد بارے پچھو۔

8.21.20

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