

## COVID-19: حفاظت نال جمع ہون لئی تجویزات

جیذاں کہ نیویارک شہر مرحلہ بہ مرحلہ فیر کھل رہیا اے، ایہہ ضروری اے کہ اک دوجے نال وقت گزار دیاں محفوظ رہن دیاں حکمت عملیاں بنائیاں جاوے۔ COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن لئی اسی اپنی روز مرہ زندگیاں وچ بدلاؤ لیا سکدے آں۔

### COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن لئی ایناں چار کلیدی عملات نوں یاد رکھو:

- **جے ہمار او تے گھر رہو:** جے تسی ہمار ہوو تے جیدوں تیکر ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 دی ٹیسٹنگ) یا پور ضروری کماں لئی نہ جا رہے ہوو تے گھر رہو۔
- **جسمانی فاصلہ بندی:** دوجیاں کولوں گھٹ 6 فٹ دے فاصلے تے رہو۔
- **منہ ڈھکن آلے ماسک پاؤ:** اپنے آلے دوالے دے لوکاں دی حفاظت کرو۔ تسی علامتاں دے بنا وی متعدی ہو سکدے او اتے کھنگن، نچھ مارن یا گل کرن نال وی ہماری پھیلا سکدے او۔ منہ نوں ڈھکنا COVID-19 دے پھیلاؤ نوں گھٹان وچ مدد دیندا اے۔
- **بتھاں دی صحت مندانہ صفائی تے عمل جاری رکھو:** اپنے بتھاں نوں صابن اتے پانی نال کثرت نال دھوو یا جے صابن اتے پانی دستیاب نہ ہووے تے الکحل تے مبنی ہینڈ سینیٹائزر ورتو؛ بار بار چھوون آلیاں تھاون نوں باقاعدہ طور تے صاف کرو؛ اپنے چہرے نوں ہتھ دھوئے بنا نہ چھوو، اتے اپنی کھنگ یا نیچھ نوں اپنے ہتھ نال نہیں، اپنی آستین نال ڈھکو۔

### محفوظ اجتماع

- **عالمی وباء دا اک "سماجی دائرہ" بناؤ اتے ایہدے نال جڑ جاؤ:** سماجی اجتماع وچ بندیاں نوں قریبی بیلیاں یا خاندان آلے گروہ تیکر محدود کر دوو، بھاویں تسی اک وڈے اجتماع وچ او، تے اپنے قریبی گروہ دے علاوہ لوکاں نال رابطے نوں گھٹ رکھو۔
- **اپنا خطرہ جانو:** 65 وریاں یا ایہدے توں ودھ عمر دے لوکاں یا صحت دی خراب حالت آلے لوکاں نال قریبی رابطے توں گریز کرو۔
- **وڈے اجتماعات توں گریز کرو:** جیناں ودھ لوکیں اک دوجے دے نیڑے جمع ہون گے، پھیلاؤ دے امکان اونے ودھ جان گے۔
- **موسم دا مزہ لوو:** COVID-19 اودوں ودھ پھیل سکدا اے جیدوں تسی چار دیواری وچ ملو۔ خطرے نوں مزید گھٹاؤن لئی باہر تازہ ہوا وچ اجتماع رکھو۔
- **حفاظت نال عبادت کرو:** جے تہاڈی عبادت گاہ فیر کھل گئی اے، تے منہ ڈھکن آلے ماسک پاؤ، چیلنس یا بہانڈیاں دی حصہ داری نہ کرو اتے دوجیاں نال قریبی رابطے توں گریز کرو بشمول ہتھ ملانا اتے گل لگنا ----- ایہدی تھان تے ہتھ بلا دوو۔
- **اپنا ذاتی (BYO) لے کے آؤ:** مشروب یا کھانے دی حصہ داری وائرس نوں پھیلا سکدی اے۔ اپنی ذاتی کرسی یا پکنک کمبل نال لے کے آنا گروہ وچ فاصلہ برقرار رکھن وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔
- **تخلیقی بنو:** اونہاں کھیڈاں بارے سوچو جیہڑیاں دور ہو کے کھیڈیاں جا سکدیاں نیں اتے جیناں وچ جسمانی رابطہ نہیں ہوندا، جیذاں کہ شریڈز۔

### محفوظ کھیڈاں

- **نسو۔ ٹرو۔ سائیکل چلاؤ:** ایہہ کلے یا دوجیاں نال کھیڈن آلے محفوظ کھیڈ نیں — بس جیدوں تسی منہ ڈھکن آلی شے نہ پاؤ تے دوجیاں توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- **ٹیم آلیاں کھیڈاں توں گریز کرو:** ٹیم آلیاں کھیڈاں وچ قریبی رابطہ ہوندا اے اتے تھانوں خطرے وچ پا سکدیاں نیں۔
- **کھیڈ کھیڈیاں بتھاں دی چنگی صفائی دی پیروی کرو:** فریسبی اتے کیچ چنگیاں ٹیم دیاں کھیڈاں نیں کیوں جے تسی اک محفوظ فاصلہ رکھدے او۔ کھیڈن توں پہلاں اتے بعد وچ بتھاں نوں صابن اتے پانی نال دھونا یا الکحل تے مبنی اک ہینڈ سینیٹائزر ورتنا یاد رکھو۔ کھیڈیاں اپنے چہرے نوں ہتھ نہ لاؤ۔

فیصلہ کن نہ ہوو ---- دوجیاں نوں محفوظ رہن بارے تعلیم دوو

- **محفوظ اجتماعات ممکن نہیں:** سب نوں سماجی رابطے دی لوڑ بوندی اے، اتے نیویارک دے تھوڑے شہریاں کول کلے بین لئی باہر تھان یا شہر توں باہر لے جاو لئی گڈی بوندی اے۔ جیذاں کہ شہر فیر کھل رہیا اے، بور لوکیں ملن جُلن گے۔ لوکاں دی ایہہ حفاظت نال کرن وچ معاونت کرو بجائے لوکاں دے ذاتی رابطیاں تے فیصلہ کن بون دے۔
- **خوش اخلاق رہو:** چنگے برتاؤ دی معاونت کرو۔ جے ٹسی ویکھو کہ کسے نیں ماسک نہیں پایا، تے غصہ کرن دی تھان کہو کہ "میریانی کر کے کیی ٹسی میرے نیڑے ماسک پا سکدے او؟"۔ جے کوئی بہتا نیڑے اے، تے آرام نا کہو کہ "میریانی کر کے کیی ٹسی تھوڑی تھان دے سکدے او؟"
- **جے ٹسی غیر محفوظ محسوس کرو، تے ٹر جاؤ:** ایذاں دے اجتماعات نوں چھڈ جاؤ جیتھے لوکیں تھانوں وافر تھان نہ دے رہے ہون۔ [ٹسی اجتماع دی 311 تے رپورٹ وی کر سکدے او۔](#)

### جانو کہ تہاڈے ٹیسٹ دے نتیجیاں دا کیی مطلب اے!

- اجتماعات بارے فیصلے لین وچ مدد لئی **ٹیسٹ دے نتیجے احتیاط نال ورتو۔** COVID-19 دے ٹیسٹس بارے اتے نتیجیاں دی ترجمانی کیداں کرنی دے بارے وچ بور جانکاری لئی [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے **"COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions"** (COVID-19 ٹیسٹنگ: اکثر پچھے جان آئے سوال تلاش کرو)۔
- COVID-19 کردے وائرس لئی اینٹی باڈی دا اک مثبت ٹیسٹ پہلاں بیماری بون نوں ظاہر کردا اے، پر ایہدا ایہہ مطلب نہیں کہ ٹسی فیر انفیکشن دے خلاف قوت مدافعت بنا لئی اے۔
- **تشخیص دے پہلے مثبت ٹیسٹ** (نک دا سوپ یا تھک) دا مطلب اے کہ تھانوں COVID-19 ہویا اے اتے فیر انفیکشن بون دے گھٹ امکانات نیں۔ اسی نہیں جاندے کہ ایہہ حفاظت کینی مضبوط اے یا ایہہ کینے چر تیکر چلے گی۔
- ایہہ فیصلہ کرن لئی کہ ٹسی کیداں اتے کیدے نال باہر جاندے او ایناں ٹیسٹاں نوں ورتن وچ **احتیاط کرو۔**

### اک دوجے دی حفاظت کرو

- **اپنے بیلیاں اتے گوانڈیاں دی دیکھ بہال کرو۔** اونہاں لوکاں دا خیال رکھو جیہڑے کلے نیں، وڈی عمر دے نیں، یا اونہاں دی صحت دی حالت اونہاں نوں COVID-19 دی شدید بیماری دے وڈے خطرے وچ پا سکدی اے۔ جے ٹسی ہمار نہیں او اتے وڈے خطرے وچ نہیں او، تے اونہاں دے باہر دے کم کرن دی پیشکش کرو جے اوہ گھر نہیں چھڈ سکدے۔
- **پھیلاؤ نوں روکو:** بھاویں ٹسی COVID-19 نال بیمار بون بارے پریشان نہیں او، تے جیناں بو سکے گھر رہ کے اتے گھروں باہر جانڈیاں بویاں منہ ڈھکن آلی شے پا کے ٹسی اپنی کمیونٹی نوں محفوظ رکھ سکدے او۔
- **ٹیسٹ کراؤ:** پنجاں بوروز وچ COVID-19 دے ٹیسٹ کروان دیاں تھاواں نیں۔ ٹیسٹنگ دیاں تھاواں بارے جانکاری لئی اتے اونہاں نوں لبھن لئی [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کرو یا **311** تے کال کرو۔

8.12.20

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