

COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ 'ਤੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ (ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ) ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ 'ਤੇ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਦਤ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮਹਾਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਸੋਗ, ਉਦਾਸੀ, ਕਰੋਧ, ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਗਏ ਹੋ ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਬਚੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਬੇਮਿਸਾਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਦੇਸ਼ ਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਨਵੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦੂਜੇ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

- ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਮਰਹੂਮ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪਰਯਾਪਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਨਾ ਚੱਕਣ ਲਈ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਾਜਕ ਇਕਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਮਰ ਰਹੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
- ਯਾਦਗਾਰੀ ਇਕੱਠ ਦੀ ਰਸਮ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ
- ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ।

- ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਵਰਚੁਅਲ ਸਮੂਹਕ ਸਿਮਰਤੀਆਂ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀਆਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੋ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀਆਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ, ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਦੀ ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਰੋਹ ਜਾਂ ਰਸਮ ਦੀ ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਅਜੇ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ), ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਆਦਰਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਵੋ।

ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।
- ਕਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਪੁਛਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਇੱਕ ਕੇਅਰ ਪੈਕੇਜ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ

- ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ NYC Well ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

nyc.gov/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/covid19 'ਤੇ ਜਾਓ।

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