

COVID-19: ਵਾਹਨ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।

- COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਠੰਡ ਲਗਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਪਾਉਣਾ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਿਰਲੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸਟਰੋਇਨਟੇਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਦਿਸ਼ਾਹੀਨਤਾ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- COVID-19 ਲਈ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸੱਚ ਨਾ ਹੋਣ:
 - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
 - ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ-ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ, ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
 - ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ (NYS) ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਦੀ ਪਿੱਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ (ਵਿਭਾਜਨ) ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਰੁਕਾਵਟ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਦਿੱਖ 'ਤੇ

ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਟੈਕਸੀ ਅਤੇ ਲਿਮੋਜ਼ਿਨ ਕਮੀਸ਼ਨ (Taxi and Limousine Commission, TLC) ਰਾਹੀਂ ਲਸੰਸਧਾਰਕ ਗੱਡੀਆਂ ਲਈ, ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਬਾਰੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ TLC ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਓ ਜੋ ਇੱਕੋ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਰਾਈਡਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰਡ ਜਾਂ ਪੂਲਡ ਰਾਈਡਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਸਿਵਾਇ ਪੈਰਾਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ)।
- ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਦੇ ਵੈਂਟਸ (ਨਿਕਾਸ ਮਾਰਗ) ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਥੱਲ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿਓ। ਰੀਸਰਕੁਲੇਟਿਡ ਏਅਰ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

• ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ।

- ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ। NYS ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ 202.18 ਦੇ ਤਹਿਤ, ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵੇਲੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਦਾ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ [FAQ About Face Coverings \(ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ\)](#) ਲੱਭੋ।

• ਚੰਗੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਯਾਤਰੀ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ, ਖੰਘਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ; ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਟਿਸੂ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਨਕਦੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਗਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

• ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

- ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਬਟਨ, ਤਾਲੇ, ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਹੱਥ/ਬਾਂਹ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ, ਸੀਟ ਕੁਸ਼ਨ, ਬੱਕਲ ਅਤੇ ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਯਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ, ਰੇਡੀਓ ਦੇ ਬਟਨ, ਮੁੜਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੀਵਰ ਅਤੇ ਕੱਪ ਹੋਲਡਰ।
- ਦਿੱਸ ਰਹੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂੰਝ ਲਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਲੀਚ, ਪੈਰੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਬਹੁ-ਉਦੇਸ਼ੀ

ਉਤਪਾਦ) ਜੋ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ। ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸਾਫ਼ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੱਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗਿਅਰ ਪਹਿਨੋ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਹਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਈਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ [Guidance for Businesses \(ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ\)](#) ਪੰਨੇ 'ਤੇ [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings \(ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਮ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ\)](#) ਵੇਖੋ।

ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਲੱਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਰੋਗ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਸਲ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ NYC ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ 311 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ “human rights” (ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ) ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ nyc.gov/cchr 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ “Report Discrimination” (ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ) 'ਤੇ ਕਲੱਕ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

- nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਿਆਣ ਸਬੰਧੀ ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ।
- NYC Well: ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਖੇਪ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਐਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- NYS COVID-19 ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ 844-863-9314 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- NYC Health + Hospitals: ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। 844-692-4692 ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

- COVID-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। ਪੋਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਚਿਆਂ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

- NYC ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ [Guidance for Businesses \(ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ\)](#) ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ।

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

6.29.20