

COVID-19: گڈی چلان آلیاں لئی عمومی راہنمائی

ایہہ دستاویز COVID-19 دے پھیلاؤ نوں گھٹاؤن وچ مدد لئی غیر ہنگامی گڈی چلاؤن آلیاں دی اتے مسافراں دی مدد لئی عمومی راہنمائی اتے حفاظتی تدابیر فراہم کردی اے۔ مریضاں نوں نقل مکانی فراہم کرن آلیے طبی سہولت دے ٹھیکیداراں نوں کمپنی دیاں ہدایاتاں دی پیروی کرنی چاہیدی اے۔

COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن لئی ایناں چار بنیادی کماں نوں یاد رکھو:

- جے بیمار او تے گھر رہو۔
 - COVID-19 لئی اپنی صحت دی نگرانی کرو، جیذاں کہ کھنگ، ساہ لین وچ دشواری یا ساہ پھولنا، تاپ، ٹھنڈ، پٹھیاں وچ پیڑ، گل خراب یا چکھن یا سونگھن دی صلاحیت مُک جانا۔ ایس فہرست وچ سب شامل نہیں۔ بور گھٹ عمومی علامتاں دی وی رپورٹ کیتی گئی اے، بشمول معدے دیاں علامتاں جیذاں کہ متلی، آلتی یا پیچس۔ وڈی عمر دے لوکیں الجھن، بوش وچ وگاڑ ظاہر کردے یا ڈگن دا تجربہ کر سکنے نیں۔
 - COVID-19 دا مفت ٹیسٹ کراؤ۔ ٹیسٹنگ سائٹ لبھن لئی nyc.gov/covidtest ملاحظہ کرو۔
 - جے تہانوں COVID-19 سی یا اوبدا شک سی، تے جیدوں تیکر بیٹھاں دتیاں **ساریاں** درست نہ ہوں گھر رہو:

- علامتاں ظاہر ہوں نوں بن گھٹ توں گھٹ 14 دن ہو گئے نیں یا، تہاڈے پہلے مثبت ٹیسٹ دے بعد 14 دن تیکر کوئی علامتاں ظاہر نہیں ہویاں۔
- تہانوں تاپ گھٹاؤن آلیاں دوائیاں جیذاں کہ Tylenol یا ibuprofen ورتے بنا پچھلے تین دن تاپ نہیں ہویا۔
- تہاڈی مجموعی صحت بہتر ہو گئی اے۔
- نیویارک سٹیٹ (NYS) دے قنون دے مطابق کچھ کارکنان جیناں نوں COVID-19 اے یا اوبدا شک اے اوناں نوں کم تے واپس جان نوں پھلاں بہتا اڈیکنا یے سکدا اے۔

• جسمانی فاصلہ بندی اختیار کرو۔

- جیدوں وی ممکن ہووے اپنے اتے دوجیاں دے وچکار گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے رکھو۔
- جسمانی فاصلہ بندی بناؤن لئی گڈی وچ سواریاں نوں پچھلی سیٹ تے بیٹھن دا کہو۔ جے گڈی دے وچکار کوئی پارٹیشن اے، تے سواریاں بٹھاؤن توں پھلاں اونہوں بند کر لو۔ جے گڈی دے وچ کوئی پارٹیشن نہیں، تے گڈی دے آگے دے اتے پچھے دے حصے وچکار کوئی صاف پلاسٹ دی رکاوٹ لان بارے سوچو۔ **ایہہ دھیان رکھو کہ رکاوٹ پچھے ویکھن آلیے شیشے دا نظارہ نہ روکے۔** ٹیکسی اتے لیموزین کمیشن (Taxi and Limousine Commission, TLC) ولوں لائسنس شدہ گڈیاں لئی، ڈرائیورز نوں پارٹیشن لاون لئی TLC دی راہنمائی دی پیروی کرنی چاہیدی اے۔
- اونہاں سواریاں نوں چکو چیہڑیاں اکو پارٹی وچوں ہوں۔ گروپ رائیڈز (جیناں نوں مشترکہ یا پولڈ رائیڈز وچ کہیا جاندا اے) اونہاں دی اجازت نہیں (ماسوائے پیرا ٹرانزٹ گڈیاں)۔
- باہروں تازہ ہوا وچ لیان لئی گڈی دے سوراخ نوں ورتو اتے باریاں تھلے رکھو۔ ری سرکلیٹڈ ہوا دے انتخاب نوں ورتن توں گریز کرو۔

• منہ ڈھکن آلی اک شے پاوو

- منہ ڈھکن آلی اک شے پاوو۔ NYS انتظامی حکم 202.18 دے تحت سارے ڈرائیورز نوں مسافراں دی نقل مکانی کردے ویلے منہ ڈھکن آلی اک شے پانی چاہیدی اے۔ سارے مسافر جیہڑے دو وریاں توں ودھ عمر دے نیں اتے طبی طور تے اینوں برداشت کر سکنے نیں اونہاں نوں لازمی طور تے منہ نوں ڈھکن آلی شے پانی چاہیدی اے۔ منہ ڈھکن آلیاں شیواں بارے بور جانکاری لئی، nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کرو اتے منہ "FAQ About Face Coverings" (ڈھکن آلیاں شیواں بارے اکثر پچھے جاؤن آلیے سوالاں) نوں ویکھو۔

• صحت مند ذاتی حفظان صحت تے عمل کرو۔

- 0 اپنے ہتھوں نوں صابن اتے پانی نال گھٹ توں گھٹ 20 سکیٹھاں تیکر دھوو، خاص طور تے جے ٹسی پیسیاں یا مسافراں دے بیگز نوں ہتھ لاندے او، ہاتھ روم جاندے او، نک صاف کردے او، کھنگدے او یا نچھ مار دے او۔ جے صابن اتے پانی دستیاب نہ ہون تے الکحل تے مبنی ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔
- 0 نچھ مارن یا کھنگن لگیاں اپنے منہ اتے نک نوں اک ٹشو یا اپنی آستین نال ڈھک لوو؛ اپنے ہتھ نہ ورتو۔
- 0 مسافراں لئی اپنی گڈی وچ ٹشوز اتے ہینڈ سینیٹائزر دستیاب رکھو۔
- 0 چھون دے بنا ادائیگی دے طریقیاں دی حوصلہ افزائی کرو۔ نقدی اتے کریڈٹ کارڈز نوں ہتھ لان ٹوں گھٹاؤ۔
- 0 ہتھ دھوئے بنا اپنیاں اکھاں، نک یا منہ ٹوں نہ چھوو۔
- 0 ہتھ نہ ملاؤ یا مسافراں نوں پانی دی بوتل، بیل یا بور شیواں پیش نہ کرو۔

• اپنی گڈی ٹوں باقاعدہ طور تے صاف اتے جراثیم ٹوں پاک کرو۔

- 0 اونہاں تھواواں اتے شیواں تے خاص دھیان دوو جیناں ٹوں مسافر بار بار چھوندے نیں، جیداں کہ دروازے دے ہینڈلز، باریاں دے ہٹنز، لاکس، ادائیگی دی مشینز، آرم ریسٹس، سیٹ دے تکیے، بکلز اتے سیت بیلٹس۔ اونہاں تھواواں ٹوں صاف کرو جیناں ٹوں ٹسی بار بار چھوندے او، جیداں کہ سٹیرنگ ویل، ریڈیو دے ہٹنز، مڑن دے انڈیکٹرز اتے کپ دے بولڈرز۔
- 0 پہلاں نظر آں آلا گرد اتے گند صاف کرو۔ فیر جراثیم کش پروڈکٹ ٹوں باقاعدہ طور تے ورتو (مثال دے طور تے بلیچ، peroxide یا الکحل تے مبنی متعدد مقاصد آلیاں پروڈکٹس) جیہڑا سطح توں جراثیم ہٹاؤ لئی مناسب اے۔ صاف تھواواں تے جراثیم کش سب توں مؤثر نیں۔ صفائی اتے جراثیم کش پروڈکٹس دے اتے لیبلز نوں پڑھو اتے اونہاں دی پیروی کرو۔
- 0 صفائی اتے جراثیم نوں پاک کرن ویلے قابل تلف دستاں اتے مناسب حفاظتی سامان پاؤ۔ ورتن ٹوں بعد دستانیاں ٹوں کوڑے وچ سٹ دوو اتے ہتھوں صابن اتے پانی نال دھوو یا جے صابن اتے پانی دستیاب نہ ہون تے الکحل تے مبنی ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔
- 0 صفائی اتے جراثیم ٹوں پاک کردیاں گڈی دے بوئے گھلے رکھو۔
- 0 مسافراں ٹوں گڈی وچ ہٹھاں ٹوں پہلاں اڈیکو کہ ساریاں تھواواں خشک ہو جان۔
- 0 صفائی اتے جراثیم کشی بارے اضافی جانکاری لئی، nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کرو [Guidance for Businesses and Disinfection for Non-Health Care Settings](http://www.nyc.gov/health/coronavirus/Guidance%20for%20Businesses%20and%20Disinfection%20for%20Non-Health%20Care%20Settings) (کاروبار لئی رہنمائی) دے صفحے تے " [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](http://www.nyc.gov/health/coronavirus/General%20Guidance%20for%20Cleaning%20and%20Disinfection%20for%20Non-Health%20Care%20Settings) (غیر صحت دی نگہداشت دیاں ترتیاں لئی صفائی اتے جراثیم کشی) لئی رہنمائی ویکھو۔

حقائق ٹوں خوف ٹوں وکھرا کرو اتے پریشانی ٹوں بچو

- ایہہ وباء نسلی تعصب اتے امتیازی سلوک پھیلاؤ دا بالکل بہانہ نہیں۔ نسل، قوم یا بور شناختاں دی وجہ ٹوں مسافراں یا متوقع مسافراں نال امتیازی سلوک کرنا غیر قانونی اے۔
- جے ٹسی اپنی نسل، قوم یا بور شناختاں دی وجہ ٹوں امتیازی سلوک دا شکار یا براساں ہو رہے او، تے 311 تے کال کر کے اتے "human rights" (ہیومن رائٹس) بول کے یا nyc.gov/cchr ملاحظہ کر کے اتے "Report Discrimination." (امتیازی سلوک رپورٹ کرو) تے کلک کر کے NYC انسانی حقوق دے کمشن نال رابطہ کر سگدے او۔

اپنا اتے اپنے خاندان دا خیال رکھو

- nyc.gov/nycwell تے ایپ لائبریری: صحت اتے جذباتی بہتری دے آن لائن آلات۔
- **NYC Well**: ذہنی صحت دی مفت معاونت، جامع مشاورت اتے ریفرلز لئی 7/24 دستیاب اے۔ 888-692-9355 تے کال کرو، یا nyc.gov/nycwell تے آن لائن چیٹ کرو۔
- **NYS COVID-19 جذباتی معاونت دی ہیلپ لائن**: لوڑ پین تے تربیت یافتہ پیشہ ور سُنن، معاونت کرن اتے نگہداشت لئی ریفر کرن لئی موجود نیں۔ سویرے 8 بجے ٹوں راتیں 10 بجے دے وچکار، ہفتے دے کسے وی دن، 844-863-9314 تے کال کرو۔
- **NYC صحت + ہسپتال (NYC Health + Hospitals)**: امیگریشن دی حالت یا ادائیگی دی اہلیت توں قطع نظر، نیویارک دے سارے شہریاں نوں نگہداشت فراہم کردے نیں۔ 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔

باخبر رہو

- COVID-19 تے جانکاری لئ nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کرو۔
- پیچھے آلی سیٹ تے مسافراں لئی جانکاری ٹنگ دوو۔ پوسٹرز اتے اشتہاراں لئی nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کرو۔
- NYC دے فیر کھلن بارے اضافی راہنمائی لئی، nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کرو اتے [Guidance for Businesses](#) (کاروبار لئی راہنمائی) دے صفحے تے جاوو۔

6.29.20

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

