

نیو یارک شہر وچ پارکس اتے ساحل تے جانا: اپنے آپ اتے دیگر لوکاں نوں COVID-19 توں محفوظ رکھو

جسمانی طور تے فعال رہنا تہاڈے دماغ اتے جسم نوں صحت مند رکھدا اے۔ جدوں تسی تازہ ہوا واسطے باہر نکلو، ایہہ ضروری اے کہ COVID-19 دی جاری وبا دے دوران اضافی حفاظتی قدم اٹھاؤ۔

اپنے آپ نوں اتے دوجے لوکاں نوں محفوظ رکھن لئی کجھ مشورے ایہہ نیں:

- جے کر تسی بیمار محسوس کردے او تے تہانوں گھر رہنا چاہیدا اے۔ پارک یا ساحل تے نہ جاؤ۔
- COVID-19 دے شکار لوکاں نے وکھ وکھ طراں دیاں علامتاں دسیاں نیں۔ ایہہ علامتاں وائرس دی زد وچ آون دے دو توں 14 دنن بعد ظاہر ہو سکدیاں نیں۔
- عام طور تے رپورٹ کیتیاں علامتاں وچ ایہہ شامل نیں:
 - پٹھیاں وچ پیڑ
 - گلا خراب ہونا
 - منہ دا ذائقہ خراب ہونا یا منہ چوں بو آنا
 - کھنگ
 - ساہ پھلنا یا ساہ لین وچ مشکل
 - تاپ
 - ٹھنڈ لگنا
- جیہڑے لوکاں نوں COVID-19 ہویا ہووے یا ہو سکدا ہووے، اوہناں نوں اپنے شوقیہ کماں لئی گھر توں باہر نہیں جانا چاہیدا اے۔
- ہور معلومات لئی، nyc.gov/health/coronavirus ویکھو اتے "Symptoms and What to Do When Sick" (علامتاں تے بیماری دی حالت وچ کیہ کرنا چاہیدا اے) نوں لبھو۔

اوبناں پارکاں، ساحل یا دوجی کھلی تہاواں تے جاؤ جیہڑے تہاڈے گھر توں نیڑے ہوں۔

- لمبے فاصلے دا سفر کردے ہوئے تہاڈے COVID-19 دے شکار کسے بندے دے نال رابطے وچ آون دا امکان ودھ سکدا اے۔ ایہہ عوامی ٹرانسپورٹیشن اتے گلیاں وچ رش نوں وی ودھا سکدا اے۔

اپنا فاصلہ رکھو۔

- اپنے اتے دوجیاں دے وچکار گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ رکھو۔ جے تسی ایہہ نہ کر سکو تے ساحل یا پارک دی تہاں نوں چھڈ دیو۔

منہ تے نقاب چڑھاؤ۔

- منہ نوں ڈھکن آلی شے کوئی وی محفوظ کاغذ یا کپڑا اے جیویں کوئی بندانا یا سکارف جیہڑا تہاڈے منہ تے نک نوں ڈھک دیندا اے۔ منہ نوں ڈھکن آلی شیواں سادہ نیں پر بیماری دے پھیلاؤ نوں گھٹ کرن لئی اہم طریقہ اے۔
- گھر توں باہر ہون تے اگر اوہ دوجے لوکاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ نہیں رکھ سکدے تے 2 سال توں زیادہ عمر دے نیو یارک دے شہریاں نوں منہ ڈھکن آلی شے پہنن دی لوڑ اے۔
- منہ ڈھکن آلی شے بارے ہور معلومات لئی nyc.gov/facecoverings تے جاؤ۔

صحت مند ذاتی حفظان صحت تے عمل کرو۔

- اپنے ہتھ نوں صابن اتے پانی دے نال ہر واری گھٹ توں گھٹ 20 سیکنڈ لئی دھوؤ، یا جدوں صابن اتے پانی دستیاب نہ ہووے تے الکوبل دا ہینڈ سینی ٹائزر ورتو۔
- نچھ مارن یا کھنگن لگیاں اپنے منہ اتے نک نوں اک ٹشو یا بانہ نال ڈھک لو۔ اپنے ہتھ نوں نہ ورتو۔
- ہتھ نہ ملاؤ۔

- اکثر چھون آلی سطحان نوں غیر ضروری طور تے نہ چھیڑو، جیویں دروازے دا دستہ اتے ہینڈ ریلز۔
 - ہور معلومات لئی [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ویکھو اتے
- "Prevention and Groups at Higher Risk" (بچن اتے زیادہ خطرے دے حامل گروپاں) نوں تلاش کرو۔

گروپاں وچ جمع نہ ہوو۔

- گھر والیاں توں علاوہ دوجے لوکاں نال ملن توں پرہیز کرو۔ جدوں کدی تسی اونہاں لوکاں نال ملاقات کرو جیہڑے تہاڈے گھر دے بندے نہیں، تاں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ رکھو۔
- بچیاں نوں کھیڈن لئی باہر جان نہ دیو۔

منظم کھیڈاں وچ حصہ نہ لو۔

- گروپ کھیڈاں جیویں فٹ بال اتے باسکٹ بال وچ کھیڈاریاں نوں اک دوجے دے نیڑے ہون دی لوڑ ہوندی اے، جو COVID-19 توں متاثر ہون دے خطرے نوں ودھا دیندا ہے۔

نیو یارک دے ساحلاں تے تیراکی نہ کرو۔

- نیویارک شہر دے ساحل فی الحال تیراکی لئی بند نہیں۔ تھوڑے وقت لئی چلن، دوڑن اتے بیٹھن دی اجازت اے۔

عام طور تے پچھے جان آئے سوال

کیہ نیویارک دے پارک کھلے نیں؟

ہاں۔ ہور جانکاری لئی، [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) ویکھو۔

کیہ نیو یارک دے ساحل کھلے نیں؟

نیو یارک دے ساحل فی الحال تیراکی لئی بند نہیں۔ تھوڑے وقت لئی چلن، دوڑن اتے بیٹھن دی اجازت اے۔ جدوں تکر ممکن ہووے ہر اس بندے توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ رکھو جیہڑا تہاڈے گھر دا بندہ نہیں اے۔ منہ نوں ڈھکن آلی شیواں ورتیاں جانیاں چاہیدیاں نیں جدوں تکر تسی دوجے لوکاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ نہیں رکھ سکدے او۔ ہور معلومات لئی [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) ویکھو۔

کیہ نیویارک ریاست دے ساحل کھلے نیں؟

نیو یارک ریاست جمعہ، 22 مئی توں نیو یارک ریاست توں باہر دے کجھ ساحل کھول دوے گی۔ جیہڑے ساحل نیو یارک ریاست دے نہیں ہن، اوہ 50% یا ایس توں گھٹ گنجائش اتے اضافی احتیاطاں نال چلائے جان گے۔ ہور تفصیلات لئی parks.ny.gov/covid19 ویکھو۔

کیہ نیو یارک شہر دے پول کھلے نیں؟

نہیں۔ نیو یارک شہر اتے نیو یارک ریاست دے پبلک پول بند ہن۔

کیہ نیویارک شہر دے پلے گراؤنڈز کھلے ہن؟

نہیں۔ نیو یارک شہر دے پلے گراؤنڈز مزید نوٹس تکر بند ہن۔

جے تہانوں کسے باہر دی سرگرمی وچ شریک ہون لئی پبلک ٹرانسپورٹیشن دی لوڑ ہووے تے تہانوں کیہ کرنا چاہیدا اے؟

جدوں تکر ممکن ہووے، اپنے گھر دے نیڑے موجود پارک اتے ساحل تے جاؤ۔ ہر قسم دی ٹرانسپورٹیشن لئی COVID-19 دے عام حفاظتی طریقیاں تے عمل کرو، جیویں دوجے لوکاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ، منہ ڈھکن آلی شے پہنن اتے ہتھ دی صفائی دا انتظام۔ گروپ رائیڈز ("شینرڈ" یا "پولڈ" رائیڈز توں وی جانیاں جاندیاں نیں) دی اجازت نہیں۔

کیہ میں پارک وچ پاربی کیوں کر سکدا آن؟
اکٹھے ہونا اتے بار بی کیو کرنا منع اے، اتے گرل دی تھواں بند ہن۔ اپنا کھانا اتے پینا کول رکھو، ایڈے نال جدوں صابن اتے پانی دستیاب نہ ہووے تے ورتن لئی ہینڈ سینی ٹائزر رکھو۔ تفصیل لئی nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus ویکھو۔

کیہ میں پارک وچ ورزش کر سکدا آن؟
ہاں۔ چلن اتے وزش کرن لئی نیو یارک دے پارک چنگی تھواں نیں۔ اکیلے یا اپنے گھر دے بندیاں دے نال ورزش کرنا ٹھیک اے، ٹیم اسپورٹس (جیویں باسکٹ بال، فٹ بال، سافٹ بال اتے ساکر) دی اجازت نہیں اے۔ سیر کرن، دوڑن اتے سائیکلنگ دے دوران گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ رکھو۔

کیہ میں اپنا کتا پارک لے جا سکدا آن؟
ہاں۔ نیو یارک شہر دے پارک تازہ ہوا اتے ورزش کرن لئی کتے اتے پالتو جانوراں دے مالکان لئی کھلے نیں۔ رسی کھولن دے سارے اصولاں دا اطلاق ہوندا اے۔ جدوں اپنے کتے نال سیر کر رہے ہوو، تے دوجے لوکاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ رکھو۔ شہر وچ کتیاں دی دوڑ مزید نوٹس تکر بند اے۔ ہور تفصیل لئی nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus ویکھو۔

ذرائع

- نیو یارک شہر دے پارک سروسز بارے ہور معلومات لئی، nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus ویکھو۔
- نیو یارک ریاست دے پارک سروسز بارے ہور معلومات لئی parks.ny.gov/covid19 ویکھو
- جدوں پارکاں اتے تفریحی سرگرمیاں لئی جا رہے ہوو تے مزید رہنمائی لئی cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html ویکھو۔

5.22.20

نیو یارک شہر دا ہیلتھ ڈپارٹمنٹ بدلے حالات دے مطابق اپنی تجویزاں بدل سکدا اے۔