

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ COVID-19 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੇ ਪੈਣਗੇ।

COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕੋ

COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [COVID-19 ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ](#) ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।**
 - ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
 - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਅਜੇ ਵੀ COVID-19 ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
 - [COVID-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ([COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਮੇਤ](#)) ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ।
- **ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।** ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਓਦੋਂ [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।** ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੌਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। [ਸਰਿੰਜ ਸਰਵਿਸ ਪਰਦਾਤਾ](#) (syringe service providers, SSP), ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕਸ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ,
 - ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
 - ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਵੇਵ ਕਰੋ।
- **ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।**
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪੱਕੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ, ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਪਤਲੀ ਬਲੀਚ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਇਕੱਲੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ **ਨਲੈਕਸੋਨ** ਰੱਖੋ। ਨਲੈਕਸੋਨ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਓਪੀਐਇਡ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਲਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਵਰਤਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 800-484-3731 'ਤੇ "Never Use Alone" (ਨੈਵਰ ਯੂਜ਼ ਅਲੋਨ) ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ **SSP** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਨਲੈਕਸੋਨ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਿੰਜਾਂ (ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ) ਸਾਂਝਾ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
 - ਜੇਕਰ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਬੈਰਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਰਲ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਸੂਈ ਨਾ ਚੱਟੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਈਪ, ਬੱਗ, ਸਟ੍ਰਾ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ, ਵਰਤਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।

ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਪੀਐਂਇਡ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਮੋਥਾਡੋਨ ਜਾਂ ਬਿਊਪ੍ਰੀਨੋਰਫੀਨ, ਤਾਂ:
 - ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਓਪੀਐਂਇਡ ਇਲਾਜ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
 - ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਓਪੀਐਂਇਡ ਇਲਾਜ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਸੀਲੇ

- **SSP** ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਨਸ਼ਾ ਉਪਕਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ SSP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “syringe service programs” (ਸਰਿੰਜ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਸ) ਖੋਜੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਨਲੈਕਸੋਨ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਮੁਦਾਏ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਲੈਕਸੋਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਦਲ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- **NYC Well:** NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ਼ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਵਸੀਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, [ਵਿਆਪਕ ਵਸੀਲਾ ਗਾਈਡ](http://nyc.gov/health/coronavirus) ਵੇਖੋ। nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “Community Services” (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਲੱਭੋ।
- COVID-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 7.7.20