

## دوائیاں ورتن آلیے لوکاں لئی COVID-19 دی رہنمائی

COVID-19 ساڈی کمیونٹی وچ پھیلدا جا رہیا اے اتے تسی اپنے گھروں باہر دوجیاں نال جیدوں وی جمع بوو تے خطرے لاحق ہو سکدے نیں۔ جیداں کہ شہر فیر کھل رہیا اے، سانوں لوڑ اے کہ COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن لئی اقدامات نوں جاری رکھیے۔

### COVID-19 توں بچو

COVID-19 دے پھیلاؤ دے خطرے نوں گھٹاؤن لئی اپناں چار بنیادی تجویزاں نوں ذہن وچ رکھو:

- **جے تسی ودھیا محسوس نہیں کر رہے یا COVID-19 دیاں ودھ بیجدگیاں دے خطرے وچ او تے گھر رہو۔**
  - منصوبہ شدہ فیر کھلن دی اپ ڈیٹس دی پیروی کرو۔
  - جیدوں تیکر ویکسین نہیں آندی، (جے تہاڈی ملازمت اجازت دیندی اے) تے اپنے آپ نوں اتے دوجیاں نوں COVID-19 توں محفوظ رکھن لئی جینا ممکن ہو سکے گھر رہنا بہترین انتخاب اے۔
  - **COVID-19 توں متعلقہ علامتاں** لئی اپنی صحت دا معمول توں ودھ خیال رکھو۔ جے تہاڈیاں علامتاں معمولی توں ماڑیاں موٹیاں نیں تے، گھر رہو۔ ضروری طبی نگہداشت (بشمول COVID-19 لئی ٹیسٹنگ) یا ضروری شیواں جے کوئی تہانوں لیا کے نہیں دے سکدا جیداں کہ گراسپیریز حاصل کرن تُوں علاوہ اپنا گھر نہ چھڈو۔
- **چہرے دے نقاب پاؤ۔** بھاویں تسی ودھیا محسوس کر رہے او یا کوئی علامتاں ظاہر نہیں کر رہے، فیر وی جیدوں گھروں باہر ہوو تے اک **منہ ڈھکن آلا نقاب** پاؤ اتے دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔
- **بتھاں دی صحت مندانہ صفائی تے عمل کرو۔** اپنے بتھاں نوں صابن اتے پانی نال گھٹ توں گھٹ 20 سکنیٹاں تیکر دھوو۔ جے صابن اتے پانی دستیاب نہ ہون تے الکحل تے مینی اک بینڈ سینیٹائزر ورتو۔
  - اوہ لوکیں جیہڑے دوائیاں ورتدے نیں، اونہاں لئی اپناں شیواں تیکر رسائی کرنا سوکھا نہیں۔ سپلائر لئی میڈیکل کلینکس یا ڈراپ ان سینٹر، **سرنج سروس فراہم کنندگان** (syringe service providers, SSP) نال پڑتال کرو،
  - نیچے مارن یا کھنگن ویلے اپنے منہ اتے نک نوں اک ٹشو یا اپنی آستین نال ڈھکو۔ اپنے بتھاں نوں نہ ورتو۔
  - ان ڈھلے بتھاں نال اپنیاں اکھاں، نک، یا منہ نوں نہ چھوو۔
  - دوجیاں نال بتھ نہ ملاوو۔ اپدی تہاں، بتھ بلا دوو۔
- **دوجیاں نوں جسمانی فاصلہ بندی قائم رکھو۔**
  - جیدوں وی تسی اپنے گھروں باہر ہوو تے دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے رکھو۔
  - جے تہاڈے کول رین لئی کوئی مستحکم تہاں نہیں، تے دوجے لوکاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رین دی کوشش کرو اتے منہ ڈھکن آلا اک نقاب پاؤ۔

### دوائیاں دی محفوظ ورت لئی تجویزاں

- دوائیاں دی پیکجنگ، سپلائرز اتے سطح نوں ورتن توں پہلاں جراثیم کش پراڈکٹس، پتلی بلیچ، یا گھٹ توں گھٹ 60% الکحل تے مینی پراڈکٹس نال صاف کرو۔
- اپنی ڈرگس نوں خود تیار کرو۔
- کلیاں ورتن توں گریز کرو پر اپنے نیڑے آلیاں توں فاصلہ بندی قائم رکھو۔
- جیناں لوکاں نال تسی رابطے وچ رہندے او اونہاں دی تعداد گھٹ کرو۔ اونوں لئی جیناں نال تسی نہیں رہندے او، اونہاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ قائم رکھو۔

- **نالوکسون (naloxone)** کول رکھو۔ نالوکسون اک محفوظ دوائی اے جیہڑی افیون آمیز مرکب دی ودھ مقدار دی ورت دے اثرات نوں گھٹ کردی اے۔
- کسے ایسے بندے نال ودھ مقدار دا حفاظتی منصوبہ بناؤ جیہڑا جاندا ہووے کہ ٹسی اینوں ورتن جا رہے او۔
- جے ٹسی کلے ورتنا چاہندے او، تے ورتن توں پہلاں 800-484-3731 تے "Never Use Alone" (کلے نہ ورتو) دی ہاٹ لائن تے کال کرو۔
- ایہہ ویکھن لئی کہ جے اوہ جراثیم توں پاک دوائیاں دے ورتارے دی فراہمی اتے نالوکسون دی فراہمی کر رہے نیں اک **SSP** نال رابطہ کرو۔
- ممکنہ قلت یا دوائی دی سپلائی وچ بدلاؤ لئی تیار رہو۔

### جے ٹسی ٹیکہ لاؤ:

- اشتراک کاری توں گریز کرو۔
- جے ٹسی سرنجاں (اتے بور سامان) نوں شیئر کرنا یا فیر ورتنا چاہندے او تے ورتاریاں دے وچکار اینوں صاف پانی نال چنگی طرح کھنگالو۔
- جے بلیچ ورت رہے او، تے اینوں گھٹ توں گھٹ 30 سکیٹھاں لئی بیرل وچ رکھو۔
- بلیچنگ توں بعد بیرل نوں مکمل طور تے صاف پانی نال کھنگالو۔
- جے ممکن ہووے، تے اپنے ٹیکے نوں خود تیار کرو اتے اپنا ٹیکہ آپے لاؤ۔
- سوئی نوں نہ چٹو۔

### جے ٹسی پائپس، بونگس، سٹرا یا ای-سیگریٹ ورتدے او:

- اشتراک کاری توں گریز کرو۔ ورتاریاں دے وچکار اونہاں حصیاں نوں الکحل دی پٹی نال صاف کرو جیناں نوں ٹسی اپنے ٹلاں، نک یا ہتھاں نال چھویا اے۔

### اضافی رہنمائی

- جے ٹسی کوئی دوائیاں لے رہے او، تے فارمیسی دے چکراں نوں گھٹان لئی اضافی دوائیاں لین بارے اپنے صحت دی نگہداشت دے فراہم کرن آلیے نال گل کرو۔
- جے ٹسی افیون دی ورت دی بیماری لئی علاج تے او جیداں کہ **methadone** یا **buprenorphine**:
  - ٹیلی فون تقرریاں لئی اختیاراں بارے گل کرن لئی اپنی افیون دے علاج دے فراہم کار نال رابطہ کرو۔
  - دوائیاں گھر لے جاوون لئی اپنے اختیاراں بارے اپنی افیون دے علاج دے فراہم کار نال گل کرو۔

### ذرائع

- **SSPs** دوائیاں ورتن آلیے لوکاں نوں سروسز اتے جراثیم توں پاک دوائی دے آلیے فراہم کرن آلیے پروگرامز نیں۔ COVID-19 دی عالمی وباء دے دوران کھیڑیاں سروسز فراہم کیتیاں جا رہیاں نیں بارے جانن لئی اپنے مقامی SSPs نوں کال کرو۔ [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کرو اتے **"syringe service programs"** (سرنج سروس پروگرامز) نوں تلاش کرو۔
- اپنے نیڑے **نالوکسون لیہن لئی**، [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کرو یا 888-692-9355 تے کال کرو۔ نالوکسون دی دستیابی دے بارے کمیونٹی تے مبنی پروگراماں اتے فارمیسیاں یا ایناں دے مقاماں تے جان توں پہلے رابطہ کرو، کیوں جے دستیابی دے گھنٹیاں وچ تبدیلی ہوسکدی اے۔
- **NYC Well**: NYC Well دا عملہ 24/7 دستیاب اے اتے 200 توں ودھ زباناں وچ نگہداشت لئی مفت جامع مشاورت اتے حوالہ جات فراہم کر سکدا اے۔ معاونت لئی، 888-692-9355 تے کال کرو یا [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کرو۔
- اضافی ذرائع لئی جیہڑے رولیاں نوں حل کردے نیں مثال دے طور تے مالی مدد، خوارک، صحت دی نگہداشت یا انشورنس کوریج، اتے بور لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے **"Community Services"** (کمیونٹی سروسز) نوں تلاش کرو۔
- COVID-19 بارے بور جانکاری لئی [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو۔