

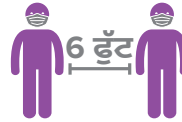
NYC ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ!

ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:



ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।



ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਇੱਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ

ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।



ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ

16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ COVID-19 ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**।

COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **212-268-4319** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

COVID-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, nyc.gov/covidvaccine 'ਤੇ ਜਾਓ।

COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/vaccinefinder 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **877-829-4692** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।