

نیویارک سٹی (NYC) کے لیے وسائل کی رہنمائی

COVID-19 کی منتقلی کو روکنے کے لیے ہمیشہ چار اہم اقدامات کو یاد رکھیں:

- گھر پر رہیں۔ اگر آپ تندرست محسوس نہیں کر رہے ہیں، COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آیا ہے یا کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کو COVID-19 ہے تو گھر پر ہی رہیں۔
- فاصلے پر رہیں: دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
- چہرے پر نقاب پہنیں۔ جب آپ گھر سے باہر ہوں تو ہر وقت چہرے پر نقاب پہن کر اپنے آپ اور آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ نیویارک اسٹیٹ میں تمام عوامی ٹرانسپورٹ (بشمول کار خدمات)، ہوائی سفر، ٹرین اور بس کیریئرز میں چہرے پر نقاب پہننا ضروری ہے۔ چہرے کے نقابوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/facecoverings](https://www.nyc.gov/facecoverings) ملاحظہ کریں۔
- اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں اور سفر کے دوران استعمال کے لیے الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر پاس رکھیں۔ بے دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں اور اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیں۔

COVID-19 کی صحت عامہ کی ایمرجنسی کے دوران نیو یارک کے باشندوں کے لئے درج ذیل وسائل ہیں۔

ٹیلی ارجنٹ کیئر سروسز: CityMD ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے 24/7 ہنگامی نگہداشت فراہم کرتا ہے۔ بیمہ کوریج کی تصدیق کے لیے، [citymd.com/virtualcare](https://www.citymd.com/virtualcare) ملاحظہ کریں۔

نگہداشت صحت اور معاون خدمات فراہم کنندگان کی ڈائریکٹریاں: نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے اور اس بات کا تعین کرنے کے لئے کہ آیا وہ COVID-19 کے دوران خدمات فراہم کر رہے ہیں، یہ ملاحظہ کریں:

- a816-healthpsi.nyc.gov/NYHealthMap پر NYC ہیلتھ میپ؛ یا
- [hitesite.org](https://www.hitesite.org) پر HITE۔

صحت بیمہ: بہت سے کم یا بلا خرچ صحت بیمہ منصوبے نیو یارک اسٹیٹ (NYS) ہیلتھ مارکیٹ پلیس کے ذریعہ دستیاب ہیں۔ مصدقہ ایپلی کیشن کونسلر سے ملاقات طے کرنے کے لیے:

- 311 پر کال کریں؛
- 877-877 پر "CoveredNYC" یا "SeguroNYC" لکھ کر بھیجیں؛ یا
- [nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page](https://www.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page) ملاحظہ کریں۔

ادویات کی ادائیگی میں مدد: مندرجہ ذیل پروگرام ادویات کے اخراجات پورے کرنے میں مدد کر سکتے ہیں:

- نیو یارک نسخہ (Rx) کارڈ [New York Prescription (Rx) Card] 877-321-6755 پر کال کریں یا [newyorkrxcard.com](https://www.newyorkrxcard.com) ملاحظہ کریں۔
- NeedyMed. 800-503-6897 پر کال کریں یا [needymeds.org](https://www.needymeds.org) ملاحظہ کریں۔ انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہے۔

COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے مقامات

اپنے قریب ٹیسٹ کروانے کی سائٹ تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں یا 844-692-4691 پر کال کریں۔ بہت سی سائٹیں ٹیسٹنگ کی مفت سہولت پیش کرتی ہیں۔

NYC ٹیسٹ اینڈ ٹریس کارپس

NYC ٹیسٹ اینڈ ٹریس کارپس (NYC Test & Trace Corps) کے بارے میں معلومات کے لیے، [nychealthandhospitals.org/test-and-trace](https://www.nychealthandhospitals.org/test-and-trace) ملاحظہ کریں۔

COVID-19 ہوٹل پروگرام

اگر آپ کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو پہلے کبھی یہ رہا تھا اور گھر کے دوسرے افراد سے الگ ہونا ممکن نہیں ہے تو آپ سٹی کے COVID-19 ہوٹل پروگرام (COVID-19 Hotel Program) کے تحت کسی ہوٹل میں مفت رہنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ فراہم کنندہ کی جانب سے جائزے کے لیے [nyc.gov/covid19hotels](https://www.nyc.gov/covid19hotels) ملاحظہ کریں یا صبح 9 بجے سے 5 بجے کے درمیان 844-692-4692 پر کال کریں۔

نگہداشت صحت کی خدمات

ہنگامی صورتحال کی صورت میں 911 پر کال کریں۔

COVID-19 سے متعلق ضروریات یا صحت کی دیگر ضروریات:

- ٹیلی ہیلتھ یا ذاتی نگہداشت کے لیے، ذیل کو کال کریں:
 - آپ کے ڈاکٹر؛
 - آپ کے زپ کوڈ کیلئے بنیادی نگہداشت کا مقام؛ یا
 - 844-692-4692

کو 800-342-3009 پر کال کریں یا اس کے بارے میں
otda.ny.gov/programs/heap ملاحظہ کریں۔

عارضی معاونت (Temporary assistance, TA)۔ اگر آپ کام
کرنے سے قاصر ہیں، نوکری نہیں ڈھونڈ سکتے ہیں، یا آپ کی
ملازمت سے ملنے والی تنخواہ کافی نہیں ہے تو TA آپ کو اپنے
اخراجات کی ادائیگی میں مدد کر سکتی ہے۔ 800-342-3009 پر
کال کریں یا otda.ny.gov/programs/temporary-assistance
ملاحظہ کریں۔

بے روزگاری میں امداد: ان اہل کارکنوں کے لئے عارضی آمدنی کے
لئے درخواست دینے کے لئے جو اپنی ملازمت سے محروم ہو گئے
ہیں اور اس میں ان کی کوئی غلطی نہیں تھی، 888-209-8124 پر
کال کریں یا ny.gov/services/get-unemployment-assistance
ملاحظہ کریں۔

مالی مشاورت: براہ راست رابطے کے ذریعے مالی مشاورت کے
لیے nyc.gov/talkmoney ملاحظہ کریں۔

خوراک کے حوالے سے امداد

خوراک سے متعلق ہر قسم کی امداد کے لیے:

- **311** پر کال کریں اور "Get food" (خوراک حاصل
کریں) بولیں؛
- اپنے قریب کھانے کی مفت تقسیم کی سائٹ تلاش کرنے کے
لیے، 877-877 پر "NYC FOOD" یا "NYC
COMIDA" لکھ کر بھیجیں؛ یا
- اپنے قریب فوڈ بینٹری تلاش کرنے یا کھانے کی ترسیل کے
لیے اپنی اہلیت جاننے کے لیے nyc.gov/getfood
ملاحظہ کریں۔

ہنگامی خوراک کی امداد: 866-888-8777 یا 311 پر کال کریں۔

بھوک کے حوالے سے ہاٹ لائن: 866-348-6479 پر کال کریں۔
ہسپانوی کے لیے 3 دبائیں۔

SNAP/فوڈ اسٹیمپس: یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ اندراج کے اہل
ہیں یا نہیں، 718-557-1399 پر کال کریں یا
access.nyc.gov/programs/supplemental-nutrition-assistance-program-snap
ملاحظہ کریں۔

- rxassist.org RxAssist. ملاحظہ کریں۔
- امریکی ذیابیطس ایسوسی ایشن (American Diabetes Association) insulinhelp.org ملاحظہ کریں۔

ذہنی صحت کی خدمات: NYC Well خفیہ ذہنی صحت کے حوالے
سے 24/7 معاونت فراہم کرتا ہے۔ کونسلر سے بات کرنے کے لیے:
• 888-692-9355 پر کال کریں؛ یا
• nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں۔

اپنے علاقے میں ذہنی صحت اور مادہ کے استعمال سے متعلق وسائل
تلاش کرنے کے لیے
nycwell.cityofnewyork.us/en/find-services ملاحظہ
کریں۔

جنسی اور تولیدی صحت کی خدمات:

- منتخب شدہ NYC محکمہ صحت کے جنسی صحت کے
کلینکس اس وقت کھلے ہیں اور وہ HIV اور جنسی لحاظ
سے منتقل شدہ انفیکشنز (STI) سے متعلق محدود واک ان
خدمات پیش کر رہے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے،
nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page
ملاحظہ کریں۔
- HIV اور دیگر STIs کے لئے ٹیلی میڈیسن خدمات NYC
جنسی صحت کے کلینک (NYC Sexual Health Clinic Hotline)
کی ہاٹ لائن 347-396-7959 پر پیر
تا جمعہ تک، صبح 9 بجے سے شام 3:30 بجے تک
دستیاب ہیں۔
- Queens، Manhattan، Brooklyn، Bronx
اور Staten Island میں اس وقت جنسی اور تولیدی
صحت کی خدمات دینے والے فراہم کنندگان، اور کلینکس
میں HIV اور STI ٹیسٹنگ، PrEP، PEP، اور HIV
نگہداشت کی خدمات فراہم کرنے والے PlaySure نیٹ
ورک کے فراہم کنندگان، اور کمیونٹی پر مبنی ترتیبات میں
HIV سے متعلق نیویگیشن اور معاون خدمات کی آن لائن
ڈائریکٹریاں ملاحظہ کریں۔

مرعات

ACCESS NYC نیو یارک کے باشندوں کو اہل مرعات کی شناخت
کرنے اور ان کے لیے درخواست دینے میں مدد کرتا ہے۔ اس وقت
30 سے زیادہ پروگرامز موجود ہیں جن میں آپ یا آپ کا خاندان ترک
وطن کی حیثیت سے قطع نظر مستحق ہو سکتا ہے اور چاہے آپ
پہلے سے ہی مرعات حاصل کر رہے ہیں یا ملازمت کرتے ہیں تو
تب بھی آپ مستحق ہو سکتے ہیں۔ 718-557-1399 پر کال کریں یا
access.nyc.gov ملاحظہ کریں۔

آپ کے گھر کو گرم اور ٹھنڈا کرنے میں مدد: ہوم انرجی اسٹیمپس
پروگرام (Home Energy Assistance Program, HEAP)

nyc.gov/site/acs/about/covid19.page#ChildCareAssistance ملاحظہ کریں۔

دیگر وسائل

تارک وطن کمیونٹیوں کے لیے وسائل: تارک وطن کمیونٹیوں کے لیے COVID-19 سے متعلقہ وسائل کی فہرست کے لیے، nyc.gov/immigrants/coronavirus ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کے ترک وطن یا سٹی کی خدمات تک رسائی کے طریقہ کار کے حوالے سے سوالات ہیں تو میئر کے دفتر برائے امور تارک وطن (Mayor's Office of Immigrant Affairs, MOIA) کی ہاٹ لائن 212-788-7654 پر پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان کال کریں، یا askMOIA@cityhall.nyc.gov پر ای میل کریں۔

LGBTQ+ کمیونٹیوں کے لیے وسائل: COVID-19 کے LGBTQ+ کی معاونت کے پروگراموں اور خدمات کی فہرست کے لیے، nyc.gov/lgbtqcovid پر NYC یونٹیٹی پروجیکٹ (NYC Unity Project) ملاحظہ کریں۔

نیو یارک کے معذور باشندوں کے لیے وسائل: معذور افراد کے لیے COVID-19 وسائل کی فہرست کے لیے، nyc.gov/site/mopd/resources/covid-19-resources-for-people-with-disabilities.page ملاحظہ کریں۔

نیویارک کے ضعیف باشندوں کے لیے وسائل: نیویارک کے ضعیف باشندوں کے لیے وسائل کی فہرست کے لیے، nyc.gov/site/dfta/services/covid-19-resources.page ملاحظہ کریں۔

سابق فوجیوں کے لیے وسائل: سابق فوجیوں کے لیے وسائل کی فہرست کے لیے، nyc.gov/site/veterans/covid-19/resources.page ملاحظہ کریں۔

تدفین میں معاونت

تدفین میں معاونت: ہر بدھ کے دن صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان 718-473-8310 پر کال کریں، یا nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page یا nyc.gov/site/helpnwnyc/get-help/funeral-burial-guidance.page ملاحظہ کریں۔

اپنے حقوق جانیں

COVID-19 اور انسانی حقوق: COVID-19 اور حقوق، بشمول رہائش، روزگار، اور عوامی رہائش سے متعلق موجود تحفظ کے بارے میں معلومات، اور ہرسانی یا امتیازی سلوک کا سامنا کرنے پر

گھریلو اور صنف پر مبنی تشدد کے حوالے سے خدمات

ہنگامی صورتحال کے لیے 911 پر کال کریں۔

NYC HOPE خدمات کے لیے، 24 گھنٹے دستیاب ہاٹ لائن -800-621-4673 پر کال کریں یا nyc.gov/nychope ملاحظہ کریں۔

COVID-19 کے دوران صحتیاب ہونے والے افراد کے وسائل کے لیے <https://www1.nyc.gov/site/ocdv/get-help/resources-for-survivors-during-covid-19.page> ملاحظہ کریں۔

رہائش کے حوالے سے معاونت

NYC ہاؤسنگ اتھارٹی (NYC Housing Authority)، NYCHA (NYCHA) کے بارے میں عمومی سوالات کے لیے، nyc.gov/site/nycha/about/covid-19-FAQ.page ملاحظہ کریں۔

میئر کے دفتر کی جانب سے کرایہ داروں کا تحفظ: COVID-19 سے متاثرہ کرایہ داروں کے لیے معلومات اور وسائل کے لیے، nyc.gov/content/tenantprotection/pages/covid19-home-quarantine ملاحظہ کریں۔

NYC کرایہ دار کے لیے وسائل کے پول کا تخلیہ کی روک تھام کا ٹول: nyc.gov/content/tenantresourceportal/pages ملاحظہ کریں۔

تخلیہ کی روک تھام: بے دخلی یا رہائش یا کرایہ دار کے دیگر معاملات کیلئے قانونی خدمات کے لیے 212-577-3300 پر قانونی مدد (Legal Aid) اور 917-661-4500 پر قانونی خدمات (Legal Services NYC) کو کال کریں۔

اسکول، ریموٹ تعلیم، اور نگہداشت طفل

اسکول کو دوبارہ کھولنے، امتزاج کے ساتھ تعلیم فراہم کرنے اور دیگر امور سے متعلق NYC محکمہ تعلیم کی اپ ڈیٹس کے لیے، schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/coronavirus-update ملاحظہ کریں۔

اپنے بچے کے اسکول سے ریموٹ تعلیم کے لیے آلے کی درخواست کرنے کے لیے، coronavirus.schools.nyc/RemoteLearningDevice ملاحظہ کریں۔

NYC ایڈمنسٹریشن برائے بچوں کی خدمات کے ذریعے نگہداشت طفل سے متعلق معلومات کے لیے،

شکایت درج کروانے کے طریقے کے لیے،
nyc.gov/StopCOVIDHate ملاحظہ کریں۔

پالتو جانور
NYC کی پالتو جانوروں کے مالک کے لیے ہاٹ لائن (NYC)
COVID-19 Pet Owner Hotline کے لئے، ہفتے میں سات
دن، صبح 8 بجے سے رات 8 بجے کے درمیان، 877-204-8821
پر کال کریں۔

کام کرنے کی جگہ کے قوانین اور تحفظ: COVID-19 کے دوران
کام کرنے کی جگہ کے قوانین اور تحفظ، بشمول رخصت بوجہ
بیماری بمعہ تنخواہ کے بارے میں معلومات کے لیے
nyc.gov/assets/dca/downloads/pdf/workers/Complying-with-NYC-Workplace-Laws-During-COVID-19.pdf
ملاحظہ کریں۔

COVID-19 اور جانوروں کے حوالے سے عمومی سوالات کے
لیئے،
<https://www1.nyc.gov/site/animalwelfare/covid-19/animals-faq.page>
ملاحظہ کریں۔

پالتو جانوروں اور خدمت والے جانوروں کے لئے ہنگامی منصوبہ
بنانے کے بارے میں تجاویز کے لئے،
nyc.gov/site/em/ready/pets.page ملاحظہ کریں۔

ملازم کی رخصت بوجہ بیماری اور خاندانی رخصت: NYC ملازمین
کو رخصت بمعہ یا بغیر تنخواہ کے قانونی حقوق حاصل ہیں، بشمول
COVID-19 سے متعلق نئے حقوق۔ COVID-19 سے متاثرہ اپنے
اور خاندان کے ممبروں کی نگہداشت کے لیے، آپ اپنے حالات اور
اپنے آجر کی نوعیت کے لحاظ سے، بلا معاوضہ اور بمعہ معاوضہ
چھٹی لے سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے 855-491-2667 پر
کال کریں یا access.nyc.gov ملاحظہ کریں۔

شہریوں کی شمولیت

اپنے سٹی کونسل کے ممبر سے رابطہ کریں: آپ اپنے سٹی کونسل
کے ممبر کے ضلعی دفتر سے رابطہ کر کے اضافی مدد حاصل کر
سکتے ہیں۔ اپنی کونسل تلاش کرنے کے لیے،
council.nyc.gov/districts ملاحظہ کریں۔

اپنے زپ کوڈ میں وسائل تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/health/covidresources ملاحظہ کریں۔

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

12.17.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔