

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਕਹਿਰ ਵਿੱਚ ਫੱਸੀ ਹੋਈ ਹੈ। COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਦਮ ਜਿੰਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। [ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ](#), ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ [ਆਪਣੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ](#) ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਹੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ।** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਕਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬੁੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ COVID-19 ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।** ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਇੱਕ [ਨਕਾਬ](#), ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਸਨੈਕਸ, ਇੱਕ ਆਈ.ਡੀ., ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਚੁੱਕੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਇਨਹੇਲਰ)।
- **ਸਕਵਰਟ ਬਾਟਲਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈੱਪਰ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੇਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਜਗ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਜਲਨ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜਾਓ।** ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਬਿਲਕੁੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਜੇਕਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ।
- **ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।** ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ — ਰਸਤੇ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਓ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਰਸਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

- **ਨੋਇਜ਼ਮੇਕਰਜ਼, ਡ੍ਰਮਜ਼ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾਰੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੀਕਣਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਚੀਕਣਾ ਖੰਘਣ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਬੁੰਦਾਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।** ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।** ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਕਾਬ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ (BYO) ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨਸ ਜਾਂ ਮੈਗਾਫੋਨਸ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਉੱਥੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਇਹ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/covidtesting 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। NYC Health + Hospitals ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਯੋਜਿਤ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)।
- ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 888-692-9355 'ਤੇ NYC Well 24/7 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 6.8.20