

COVID-19 دی عالمی وباء دے دوران محفوظ طریقے نال احتجاج کیداں کریے

نیویارک شہر بلے وی عالمی وباء دی زد وچ آئے۔ COVID-19 دا پھیلاؤ بلے وی جاری آئے اتے اپنے گھروں باہر دوجیاں نال کدی وی جمع ہون وچ خطرہ آئے۔ ایس ویلے سب تُوں سوکھا عمل آئے کہ جینا ہو سکے گھر وچ رہو پر، جے تسی اک عوامی احتجاج وچ شامل ہون دا فیصلہ کرو، تے اپنے آپ تُوں پیاریاں تُوں بچاؤن لئی ذیل وچ تجویزاں تے عمل کرو:

باہر جان تُوں پہلاں تیاری کر لوو

- **جے تسی بیمار او تے گھر رہوو۔** جے تسی باہر جاؤ، تے تسی دوجیاں تُوں ہماری دے خطرے وچ پا دیندے او۔ جے تہانوں کوئی صحت دا مسئلہ آئے، یا تسی 65 وریاں تُوں ودھ او، تے اپنے آپ تُوں محفوظ رکھن لئی گھر رہن بارے سوچو۔ تسی گھر تُوں **ووٹ رجسٹر کرکے**، مقامی کمیونٹی دیاں تنظیمماں دی معاونت کر کے، اتے **اپنے قانون سازاں نال رابطہ** کر کے ہور طریقیاں نال وی عمل کر سکہے او۔
- **منہ ڈھکن آلی شے تُوں ٹھیک طریقے نال پاؤ۔** پک کرو کہ تہاڈے منہ تُوں ڈھکن آلی شے تہاڈے نک، منہ اتے تھوڈی نوں پوری طرح ڈھک لووے؛ جے تسی بولن دا ارادہ کرو تے ایہہ قطریاں تُوں پھیلن تُوں بچاؤے گا۔ یاد رکھو کہ بہاویں تسی علامتاں ظاہر نہ کر رہے ہوو پر تسی فیر وی COVID-19 پھیلا سکہے او۔
- **اوہ ای لے کے جاؤ جیدی تہانوں اپنے آپ تُوں محفوظ کرن لئی لوڑ آئے۔** الکحل تے مینی بینڈ سینینٹائزر، **منہ ڈھکن آلی شے**، اپنی پانی دی بوتل، کھان آلی سٹیکس، اک ID، اتے کوئی دوائی جیدی تہانوں لوڑ بے سکہی آئے (مثال دے طور تے، اک انہیلر) نال لے کے جاؤ۔
- **سکوئرٹ بوتل وچ صابن آلا اتے سادہ پانی لے کے جاؤ۔** جے تسی پیپر اسپرے دی زد وچ آ جاؤ، تے اوس تیل تُوں صاف کرن لئی صابن آلا پانی ورتو۔ بعد وچ، اوس تہاں تُوں صاف پانی نال صاف کرو۔ اپنیاں اکھاں اتے منہ تُوں رگڑن تُوں گریز کرو کیوں جے ایہہ جلن تُوں ہور ودھا دیندا آئے اتے COVID-19 دے پھیلاؤ وچ معاونت کر سکہا آئے۔
- **اک نکے گروہ نال جاؤ۔** اپنے جانن آلی لوکاں دے نال مارچ کرنا ودھیا آئے۔ ایس طرح، جے بعد وچ کسے دا COVID-19 دے ٹیسٹس دا نتیجہ مثبت ہو جاندا آئے، تے تسی پک کر سکہے او کہ تہاڈے بیلیاں دا وی ٹیسٹ ہووے۔
- **اک منصوبہ بناؤ۔** اپنے آپ تُوں ذہنی طور تے تیار کرو — راستے بارے سوچو، واپسی دے اتے متبادل راستیاں بارے سوچو۔

جیدوں احتجاج کر رہے ہوو تے اپنے آپ تُوں محفوظ رکھو

- **شور کرن آلیاں، ڈھول اتے لکھے بولے نشاناں تُوں ورتو۔** دوجیاں تُوں ممکنہ زد تُوں بچاؤن لئی بولن یا چیخن تُوں محدود کرو۔ چیخنا کھنگن وانگو ہوندا آئے: تسی نکے نکے قطرے چھڈدے او جیہڑے تہاڈے آلی دوالے دوجے لوکاں وچ ممکنہ طور تے وائرس پھیلا سکہے نیں۔
- **جسمانی فاصلہ بندی بلے وی ضروری آئے۔** دوجے جیہڑے تہاڈے گروہ دا حصہ نہیں اتے اپنے وچکار جینا ہو سکے فاصلہ رکھو۔
- **بتھاں دی چنگی صفائی تُوں عمل وچ لیاندے رہوو۔** اک الکحل تے مینی بینڈ سینینٹائزر ورتو اتے دوجیاں تُوں چھون تُوں گریز کرو۔ نالے اپنے منہ تُوں چھون تُوں گریز کرو۔ جے تہانوں اپنے منہ تُوں ڈھکن آلی شے تُوں ٹھیک کرن لئی منہ تُوں چھون دی لوڑ بے جاوے، تے پہلاں اتے بعد وچ بینڈ سینینٹائزر ورتو۔
- **اپنی ذاتی (BYO) سپلائز لے کے آوو اتے اینوں شئیر نہ کرو۔** پانی دیاں بوتلاں، مائیکروفونز یا میگا فونز شئیر کرن تُوں گریز کرو۔
- **اپنی جسمانی اتے ذہنی صحت دا خیال رکھو۔** خیال رکھو کی کدوں تہانوں اک غیر محفوظ حالت وچوں نکلن دی لوڑ آئے۔

واپس آون تے تہانوں کیی کرنا چاہیدا آئے

- **سمجھو کم ٹسی COVID-19 دی زد وچ آگئے او۔** زد وچ آون دے پنچ دناں بعد اپنا COVID-19 ٹیسٹ کراؤ۔ بور جانکاری لئی nyc.gov/covidtesting ملاحظہ کرو یا **311** تے کال کرو۔ NYC صحت + ہسپتال دی سرپرستی وچ تھاواں تے ٹیسٹنگ مفت اے۔ ٹیسٹ دے نتیجے قنون ساز ایجنسیاں نال شیئر نہیں کیتے جاون گے۔
- **دو جیاں نال رابطے ٹوں گریز کرو** خاص طور تے جیہڑے COVID-19 بون دے شدید خطرے وچ نیں (بشمول 65 وریاں ٹوں ودھ، اتے کوئی وی جیہڑا صحت دی شدید حالت وچ اے)۔
- **جیداں ای ٹسی گھر واپس آوو تے صابن اتے پانی نال گھٹ ٹوں گھٹ 20 سیکنڈاں تیکر اپنے ہتھ دھوو۔**
- **اپنی ذہنی صحت دا خیال رکھو۔** جے تہانوں اضافی معاونت دی لوڑ ہووے، تے NYC Well ٹوں 24/7 **888-692-9355** تے کال کرو۔

6.8.20

NYC محکمہ صحت بدلے حالات دے مطابق تجاویز ٹوں بدل سکدا اے۔