

COVID-19 دی عالمی وباء دے دوران سون دیاں عاداتاں ٹوں بہتر بناونا

COVID-19 دی عالمی وباء نیویارک دے سارے شہریاں تے اثر پا رہی اے جیہڑے نقصان دے احساس، غیر یقینی صورتحال، وائرس دے خوف اتے غم دے نال نیڑ رہے نیں۔ نتیجے دے طور تے، بہتے لوکاں نوں وڈے درجے دی افسردگی اتے اضطراب دا سامنا کرنا پے سکدا اے جیہڑا سون وچ مسئلے دا کارن بن سکدا اے، بشمول سون وچ یا سوئے رہن وچ اوکڑاں یا غیر ارادی طور تے چھیتی اٹھ جانا۔ بہتے لوکیں نسل پرستی، امتیازی سلوک، پولیس دی بربریت یا بور ناانصافیاں توں متعلق موجودہ اتے/یا جاری صدمے توں وی نیڑ رہے نیں جیہڑے افسردگی، اضطراب اتے نیندر توں متعلق مسئلیاں وچ حصہ پاسکدے نیں۔

عمومی صحت لئی سون دیاں چنگیاں عاداتاں اہم نیں۔ بہتے لوکاں ٹوں ہر رات ست ٹوں اٹھ گھنٹے سون دی لوڑ ہوندی اے، پر بوراں ٹوں ایہدے ٹوں ودھ یا گھٹ دی لوڑ ہوندی اے۔ خراب نیندر دا تہاڈی ذہنی اتے جسمانی صحت دواں تے منفی اثر ہوندا اے۔

سون دیاں عاداتاں ٹوں بہتر کرن لئی تجویزاں

جے تہانوں سون وچ مسئلے ہو رہے نیں تے ایہے کجھ تجویزاں نیں:

- نیندر دا اک معمول بناؤ۔
- دن دے ویلے لمے پین یا سون ٹوں گریز کرو۔
- کیفین دی مقدار ٹوں پینا گھٹ کرو (جیداں کہ کافی، چاء، سوڈا اتے انرجی ڈرنکس) اتے شام دے بعد کیفین پین ٹوں گریز کرو۔
- جے ٹسی غیر نسخہ جاتی دوائیاں یا بیلٹھ سپلیمنٹس لے رہے او جیہڑیاں تہاڈی نیندر تے اثر پا سکدیاں نیں تے اپنی صحت دے فراہم کنندہ نال گل کرو۔
- اپنی الکحل پین دی مقدار یا نیکوٹین دی ورت ٹوں گھٹاؤ۔
- جے ٹسی سیگٹ یا ویپ پیندے او، تے چھڈن بارے غور کرو۔ nyc.gov/health
- ملاحظہ کرو اتے "NYC Quits" (NYC چھڈ ریا اے) نوں تلاش کرو یا 311 تے کال کرو۔
- ودھ پھر کے اتے گھٹ بہہ کے اپنی جسمانی سرگرمی نوں ودھاؤ۔ جے باہر جاؤ تے اونہاں سرگرمیاں دا جیہڑیاں جسمانی فاصلہ بندی دی اجازت دیندیاں نیں یا گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دے فاصلے آلیاں دا انتخاب کرو۔
- پک کرو کہ ٹسی ہر روز اکو وقت تے جاگو (بشمول چھٹی دے دن)، بہاویں پچھلی راتیں تہانوں سون وچ مسئلہ ہویا ہووے۔
- لمے پین ٹوں پہلاں آرام دیاں تکنیکاں دی مشق کرو۔
- پک کرو کہ ٹسی اوس ویلے لمے پوو جیدوں ٹسی تھکے اتے سون لئی تیار ہوو۔
- بستر وچ اسکرینز (جیداں کہ سمارٹ فونز یا ٹیبلیٹ کمپیوٹرز) نوں ورتن توں یا ٹیلی وژن ویکھن توں گریز کرو۔
- گھڑی ویکھن ٹوں گریز کرو، اتے جے ضرورت ہووے اونہوں ڈھک دوو یا چھپا دوو۔

جے ایہناں تجویزاں تے عمل کر کے وی تہانوں نیندر وچ مسئلہ آ رہیا اے، تے اپنے فراہم کنندہ نال گل کرو یا رابطہ کرو:

- NYC Well اک رازدارانہ 24/7 ہیلپ لائن دا عملہ پیشہ ورانہ کاؤنسلرز تے مشتمل اے جیہڑا 200 توں ودھ زبانان وچ جامع مشاورتاں اتے ریفرلز فراہم کر سکتا اے۔
888-692-9355 تے کال کرو یا nyc.gov/nycwell تے چیٹ کرو۔
- نیویارک شہر دی COVID-19 جذباتی معاونت دی ہیلپ لائن، خاص طور تے تربیت یافتہ پیشہ ور رضاکاراں دے عملے تے مشتمل اے جیہڑے تہانوں سُنن، معاونت کرن اتے جے ضروری ہووے، تے ریفرلز پیش کرن لئی موجود اے۔ 844-863-9314 تے سویرے 8 وجے توں راتیں 10 وجے تیکر، ہفتے دے ست دن کال کرو۔

7.31.20

بدلے حالات دے پیش نظر NYC دا محکمہ صحت تجویزاں بدل سکتا اے۔