

COVID-19: अपने दोस्तों, परिवार और समुदाय के साथ जुड़े रहना

जबकि COVID-19 फैलाने से रोकने के लिए शारीरिक दूरी बनाकर रखना महत्वपूर्ण है, इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अकेले या दोस्तों, परिवार और अपने समुदाय से अलग रहने की आवश्यकता है। COVID-19 महामारी के अलावा, NYC नस्लीय अन्याय और असमानता का सामना भी कर रही है, और अश्वेत समुदायों और अन्य गैर-श्वेत समुदायों द्वारा कई दशकों से अनुभव किए जा रहे ऐतिहासिक सदमे का विरोध करने के लिए काम कर रही है। अभिभूत, उदास, चिंतित या भयभीत होना स्वाभाविक है। दोस्तों, परिवार और अपने समुदाय के साथ जुड़े रहने से आपको चिंता से निपटने, तनाव को कम करने और सकारात्मक रहने में मदद मिल सकती है।

निम्न द्वारा दूसरों के साथ संपर्क में रहें:

- फ़ोन कॉल
- टेक्स्ट मैसेज
- वीडियो चैट
- ईमेल
- सोशल मीडिया
- विज़िट्स और मीट-अप्स (जब संभव हो तब घर से बाहर मिलना, दूसरों से 6 फीट दूर रहना और फेस कवरींग पहनना)

पड़ोस के दोस्तों और परिवार के साथ सुरक्षित मुलाकातें करें।

- 6 फीट दूर रहकर और फेस कवरींग पहनकर किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ टहलने जाएं।
- व्यक्तिगत रूप से घुलने-मिलने के लिए कुछ करीबी दोस्तों या परिवार के सदस्यों का "सोशल बबल" बनाएं। इकट्ठे होने पर, ये सुनिश्चित करें:
 - बाहर किसी पार्क या अन्य खुले स्थान पर मिलें।
 - बड़ी सभाओं से बचें।
 - जितना हो सके एक दूसरे के बीच 6 फीट की दूरी बनाकर रखें।
 - जब भी शारीरिक दूरी संभव न हो तब फेस कवरींग अपने साथ रखें और पहनना सुनिश्चित करें (आपकी नाक और मुँह, दोनों को पूरी तरह से कवर करते हुए)।
 - अपने समूह और दूसरों के बीच काफी जगह छोड़ें।

सुरक्षित रूप से इकट्ठे होने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए,
nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf पर जाएं।

यदि आप कर सकते हैं, तो अपने दोस्तों और परिवार को वर्चुअल रूप से अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करें।

- वर्चुअल रूप से भोजन शेयर करें। अपने पसंदीदा व्यंजनों के बनाने के तरीकों का आदान-प्रदान करने के लिए वीडियो चैट का उपयोग करें, फिर अपने घरों में एकसाथ अपना भोजन तैयार करें और आनंद लें।
- वर्चुअल गेम नाइट या वर्चुअल डान्स पार्टी करने की कोशिश करें।
- एक ही स्ट्रीमिंग कॉन्सर्ट, ब्रॉडवे प्रदर्शन या कॉमेडी शो देखें।
- एक ही ऑनलाइन वर्कआउट क्लास में शामिल होने के लिए किसी दोस्त या परिवार के सदस्य को आमंत्रित करें।
- किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ फ़ोन पर बात करते हुए एकसाथ टहलने या जॉगिंग पर जाएं।
- एक ही समय में एक टीवी शो या फिल्म देखना शुरू करें, फिर बाद में समीक्षा का आदान-प्रदान करें।
- एक ही पहली को खत्म करने के लिए किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ मुकाबला करें।
- अपने दोस्तों या परिवार के साथ अपनी पसंदीदा पुस्तक या फ़िल्मों का आदान-प्रदान करें, फिर फ़ोन पर या वीडियो चैट द्वारा उसके बारे में अपने विचार साझा करने के लिए समय निर्धारित करें।
- Facebook, Slack, Meetup और WhatsApp जैसे प्लेटफॉर्म पर ऑनलाइन समूहों के माध्यम से या पड़ोस के पारस्परिक सहायता समूहों के माध्यम से नए लोगों से मिलें। कुछ उदाहरणों के लिए, citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11 पर जाएं।
- ऑनलाइन पूजा की सेवा खोजें, या दूसरों के साथ एक लाइव प्रार्थना सत्र का आयोजन करें।

उन लोगों तक पहुँचें जिन्हें सहायता की आवश्यकता है।

- अपने उन गैर-श्वेत दोस्तों और सहकर्मियों के साथ बात करें, जो दूसरों की तुलना में नस्लवाद के प्रभावों का अधिक अनुभव कर रहे हैं। उन्हें अपनी मदद भेजें और उन्हें बताएं यदि वे बात करना चाहते हैं तो उनके लिए आप मौजूद हैं।
- सुरक्षित, व्यक्तिगत या वर्चुअल रूप से, उन गतिविधियों में भाग लें जो समानता और नस्लीय न्याय को बढ़ावा देती हैं। सुरक्षित रूप से विरोध करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf पर जाएं।
- किसी बुजुर्ग पड़ोसी या रिश्तेदार से बात करने के लिए, उनसे संपर्क करें।
- यदि आप बीमार नहीं हैं और आपको गंभीर बीमारी होने का ज़्यादा जोखिम नहीं है, तो अपने पड़ोस या बिल्डिंग में उन लोगों के लिए खरीदारी करने की पेशकश करें जिन्हें सहायता की आवश्यकता है।
- स्थानीय व्यवसाय के लिए सकारात्मक ऑनलाइन समीक्षा पोस्ट करें।

- अपने स्थानीय नर्सिंग होम से संपर्क करें और पूछें कि क्या आप उनके निवासियों को पत्र भेज सकते हैं।
- जिन लोगों के छोटे बच्चे हैं उनसे संपर्क करें और वर्चुअल रूप से उन्हें पढ़ाने या उनका मनोरंजन करने की पेशकश करें।

सहायता और संसाधन

NYC Well कई भावनात्मक सहायता एप्लिकेशन्स (ऐप्स) और सामुदायिक संसाधनों के बारे में जानकारी प्रदान करता है। ऐप्स की सूची के लिए, nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library पर जाएं। यदि आपके तनाव के लक्षण बहुत बढ़ जाते हैं तो सहायता और मदद के लिए संपर्क करें। NYC Well में 200 से ज़्यादा भाषाओं में मुफ्त संक्षिप्त परामर्श और देखभाल के लिए रेफ़रल प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित परामर्शदाता 24/7 उपलब्ध हैं। 888-692-9355 पर कॉल करें या nyc.gov/nycwell पर चैट करें।

वित्तीय सहायता, भोजन, स्वास्थ्य सेवा या बीमा कवरेज, और कई अन्य मुद्दों को संबोधित करने के लिए संसाधनों के लिए, [व्यापक संसाधन गाइड](http://nyc.gov/health) देखें। nyc.gov/health पर जाएं और “community resource guide” (सामुदायिक संसाधन गाइड) खोजें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

08.21.20