

COVID-19: ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ

ਜਦਕਿ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, NYC ਨਸਲੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਵੇਤ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸਵੇਤ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੇਦਿਲ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਫਿਕਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ:

- ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ
- ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ
- ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ
- ਈਮੇਲ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ
- ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਅਤੇ ਮੀਟ-ਅਪਸ (ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ)

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰੋ।

- 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ।
- ਵਿਅਕਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੀਬੀ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ "ਸੋਸ਼ਲ ਬਬਲ" ਬਣਾਓ। ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:
 - ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲੋ।
 - ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਮੁਮਕਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ (ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦੇ ਹੋਏ)।
 - ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

- ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਇੱਕ ਵਰਚੁਅਲ ਗੇਮ ਨਾਈਟ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਡਾਂਸ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕੋ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਕਾਨਸਰਟ, ਬ੍ਰੈਡਵੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਾਮੇਡੀ ਸ਼ੋਅ ਵੇਖੋ।
- ਇੱਕੋ ਆਨਲਾਈਨ ਵਰਕਆਊਟ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕੱਠੇ ਸੈਰ ਜਾਂ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਓ।
- ਇਕੱਠੇ ਕੋਈ TV ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕੋ ਬੁਝਾਰਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।
- Facebook, Slack, Meetup ਅਤੇ WhatsApp ਜਿਹੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਈ, citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਕੋਈ ਆਨਲਾਈਨ ਇਬਾਦਤ ਸੇਵਾ ਲੱਭੋ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਲਾਈਵ ਸੈਸ਼ਨ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਸ਼ਵੇਤ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਵਿਅਕਤਕ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਜੋ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਇਨਸਾਫ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੂ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮੀਖਿਆ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ

NYC Well ਕਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ (ਐਪਾਂ) ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਪਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। NYC Well ਵਿੱਚ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰੋ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, [ਵਿਆਪਕ ਵਸੀਲਾ ਗਾਈਡ](https://nyc.gov/health) ਵੇਖੋ। [Nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “community resource guide” (ਸਮੁਦਾਇਕ ਵਸੀਲਾ ਗਾਈਡ) ਲੱਭੋ।

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

08.21.20