

COVID-19 اپنے بیلیاں، خاندان اتے کمیونٹی نال مربوط رہنا

بھاویں ایہہ ضروری اے کہ COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن لئی جسمانی فاصلہ بنا کے رکھیا جاوے، ایذا مطلب اے نہیں کہ تھانوں کلیاں یا بیلیاں، خاندان اتے اپنی کمیونٹی توں غیر مربوط رہنا پووے گا۔ COVID-19 دی عالمی وبا دے نال، NYC نسل تے مبنی ناانصافی اتے عدم مساوات دے نال وی نبڑ رہیا اے، اتے دبائیاں تے مشتمل تاریخی پریشانی دا مقابلہ کرن لئی کم وی کر رہیا اے جیذا تجربہ سیاہ فام کمیونٹیاں اتے دوجے رنگاں آلیاں کمیونٹیاں نیں کیتا اے۔ دباؤ، دکھ، بے چینی یا خوف محسوس کرنا فطری گل اے۔ اپنے بیلیاں، خاندان اتے اپنی کمیونٹی نال مربوط رہنا بے چینی نال نبڑن، دباؤ نوں گھٹ کرن اتے مثبت رہن وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔

دوجیاں نال رابطے وچ رہوو بذریعہ:

- فون کالوں
- متنی پیغامات
- ویڈیو چیٹ
- ای میل
- سوشل میڈیا
- دورے اتے ملاقاتاں (جیدوں ممکن ہووے باہر ملنا، دوجیاں نال 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے رکھنا اتے منہ ڈھکن آلی شے پانا)

بیلیاں اتے خاندان نال محفوظ دورے کرو۔

- 6 فٹ دا فاصلہ بنا کر اتے منہ ڈھکن آلی شے پا کے اپنے بیلی یا خاندان دے کسی بندے نال چہل قدمی تے جاؤ۔
- کچھ قریبی بیلیاں یا خاندان دے لوکاں نال ایک "سماجی بلبہ" بنا کے ذاتی طور تے سماجی رابطہ رکھو۔ جدوں مل رہے ہو، تے یقینی بناؤ:
 - باہر کسے پارک یا کسے بور کھلی جگہ تے ملو۔
 - وڈے اجتماعات توں گریز کرو۔
 - جیناں ممکن ہو سکے اک دوجے دے درمیان 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے رکھو۔
 - منہ ڈھکن آلی شے رکھو اتے جیدوں جسمانی فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہووے تے اینوں پاؤں نوں یقینی بناؤ (تہاڈی نک اتے منہ نوں پوری طرح ڈھکے)۔
 - اپنے گروپ اتے دوجیاں دے وچکار واہو ساری تھان چھڈو۔

ملن نوں محفوظ کیداں بنایا جاوے، ایڈے بارے وچ بور جانکاری لئی،

nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf ملاحظہ کرو۔

جے ٹسی کر سکدے او، تے اپنے بیلیاں اتے خاندان نوں اپنے معمول وچ ورجوئلی شامل کرو۔

- ورجوئلی کھانے دا اشتراک کرو۔ اپنے پسندیدہ کھانیاں دیاں ترکیباں دا تبادلہ کرن لئی ویڈیو چیٹ ورتو، تے فیر اپنے اپنے گھراں وچ رل کے کھانے تیار کرو اتے لطف اندوز ہوو۔
- ورجوئل گیم ناٹ اتے ورجوئل رقص دی محفل آزماؤ۔
- کنسرٹ، براڈوے پرفارمنس، یا کامیڈی شو نوں اک ہی ویلے وچ رل کے ویکھو۔
- بیلی یا خاندان دے کسے بندے نوں آن لائن ورزش دی اکو کلاس وچ شمولیت دی دعوت دوو۔
- کسے بیلی یا خاندان دے بندے نال فون تے گل کردیاں چہل قدمی یا بھجن لئی جاؤ۔
- اکو ویلے TV تے شو یا فلم ویکھنا شروع کرو، تے فیر بعد وچ اودے تے اپنے خیالات دا تبادلہ کرو۔

- اکو پزل نوں ختم کرن لئی اپنے بیلی یا خاندان دے بندے نال مقابلہ کرو۔
- اپنی پسندیدہ کتاب یا فلم دے عنوانات دا اپنے بیلیاں یا خاندان دے نال تبادلہ کرو، تے فیر اپنے خیالات دا فون یا ویڈیو چیٹ دے نال اشتراک کرن لئی ویلا مخصوص کرو۔
- پلیٹ فارمز جیڈاں Facebook، Slack، Meetup اتے WhatsApp تے موجود آن لائن گروپاں دے ذریعے، یا آس پڑوس دے باہمی امداد دے گروپاں دے ذریعے نوں لوکاں نال ملو۔ کجھ مثالوں لئی، citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11 ملاحظہ کرو۔
- اک آن لائن عبادت دی خدمت نوں لیہو یا دوجیاں دے نال رل کے عبادت دے براہ راست سیشن نوں شیڈول کرو۔

اونہاں تیکر پہنچو جیناں نوں معاونت دی لوڑ اے

- رنگ آلی اپنے بیلیاں اتے ساتھیوں تال ملدے رہو، جیہڑے نسل پرستی دے اثرات دا دوجیاں دے مقابلے وچ زیادہ تجربہ کر رہے نیں۔ اونہاں لئی اپنی معاونت بھیجو اتے جے او گل کرنا چاہندے ہون تے اونہاں نوں دسو کے ٹسی حاضر او۔
- براہ راست تے یا ورچوئلی، محفوظ طریقے نال، اونہاں سرگرمیاں وچ حصہ لو جیہڑیاں مساوات اتے نسل تے مبنی انصاف دی ترویج کردیاں نیں۔ محفوظ طریقے نال احتجاج کیداں کیتا جا سکدا اے ایدے بارے وچ جانکاری لئی، nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf ملاحظہ کرو۔
- کسے بزرگ پڑوسی یا رشتہ دار نال گل کرن لئی رابطہ کرو۔
- جے ٹسی بیمار نہیں او اتے شدید بیماری دے خطرے تے وی نہیں او، تے اپنے پڑوس یا عمارت دے وچ اونہاں لوکاں نوں اونہاں لئی خریداری دی پیشکش کرو جیناں نوں مدد دی لوڑ اے۔
- مقامی کاروبار لئی اک مثبت جائزہ آن لائن پوسٹ کرو۔
- اپنے مقامی نرسنگ ہوم نال رابطہ کرو اتے پچھو کہ کیسی ٹسی اونہاں دے رہائشیاں لئی چٹھیاں بھیج سکدے او۔
- چھوٹے بالوں آلی لوکاں نال رابطہ کرو اتے اونہاں نوں ورچوئلی تفریح دی یا پڑھن دی پیشکش کرو۔

معاونت اتے ذرائع

NYC Well بہبود اتے جذباتی معاونت دیاں بہت ساریاں ایپلیکیشنز (ایپس) اتے کمیونٹی دے ذرائع دے بارے وچ جانکاری پیش کردا اے: ایپس دی فہرست لئی، nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library ملاحظہ کرو۔ جے تہاڈے وچ دباؤ دیاں علامتاں شدید ہو جاوں تے معاونت اتے مدد لئی رابطہ کرو۔ NYC Well وچ تربیت یافتہ کاؤنسلرز 7/24 دستیاب ہوندے نیں، اتے 200 توں ودھ زبانوں وچ نگہداشت لئی جامع مشاورت اتے ریفرلز فراہم کر سکدے نیں۔ 888-692-9355 تے کال کرو یا nyc.gov/nycwell تے چیٹ کرو۔

اضافی ذرائع لئی جیہڑے ایداں دے مسئلیاں نوں حل کردے نیں جیڈاں کہ مالیاتی مدد، کھانا، صحت دی نگہداشت یا انشورینس کوریج، اتے بوراں لئی، "Comprehensive Resource Guide" (ذرائع دی جامع ہدایت) ویکھو۔ nyc.gov/health ملاحظہ کرو اتے "community resource guide" (کمیونٹی دے ذرائع دی ہدایت) نوں تلاش کرو۔