

COVID-19: اپنے دوستوں، خاندان اور کمیونٹی کے ساتھ جڑے رہنا

اگرچہ COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے جسمانی دوری پر عمل کرنا ضروری ہے، اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آپ تنہا یا دوستوں، خاندان اور اپنی کمیونٹی سے منقطع ہو جائیں۔ COVID-19 وبائی مرض کا سامنا کرنے کے علاوہ، ہم ایک ایسا شہر بھی ہیں جو نسلی ناانصافی اور عدم مساوات سے نمٹ رہا ہے، اور سیاہ فام کمیونٹیوں اور دیگر غیر سفید فام کمیونٹیوں کو درپیش کئی دہائیوں کے تاریخی صدمے کا مقابلہ کرنے کے لیے کام کر رہا ہے۔ جذباتی، غمگین، بے چین یا خوف زدہ ہونا فطری بات ہے۔ دوستوں، خاندان اور اپنی کمیونٹی سے جڑے رہنا آپ کو بے چینی سے نمٹنے، ذہنی تناؤ کو کم کرنے، اور مثبت رہنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

دوسروں کے ساتھ ذیل کے ذریعے رابطے میں رہیں:

- فون کالز
- ٹیکسٹ پیغامات
- ویڈیو چیٹ
- ای میل
- سوشل میڈیا
- ایک دوسرے کی طرف جانا اور ملاقاتیں کرنا (جب ممکن ہو تو گھر سے باہر سے ملنا، دوسروں سے 6 فٹ دور رہنا اور چہرے پر نقاب پہننا)

پڑوس کے دوستوں اور خاندان کے ساتھ محفوظ ملاقاتیں کریں۔

- کسی دوست یا خاندان کے رکن کے ساتھ سیر کے لیے جائیں اور اس دوران 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں اور چہرے پر نقاب پہنیں۔
- ذاتی و شخصی طور پر سماجی رابطوں کے لیے کچھ قریبی دوستوں یا خاندان کے ممبروں کا "سماجی حلقہ" قائم کریں۔ اگٹھے ہوتے وقت اس بات کا یقین کر لیں کہ:
 - باہر کسی پارک یا دوسری کھلی جگہ میں ملیں۔
 - بڑی مجالس سے پرہیز کریں۔
 - جتنا زیادہ ممکن ہو سکے ایک دوسرے سے 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
 - اپنے پاس چہرے کا نقاب رکھیں اور جب جسمانی فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو تو اس کو پہننا (اپنے ناک اور منہ دونوں کو مکمل طور پر ڈھانپتے ہوئے) یقینی بنائیں۔
 - اپنے گروپ اور دوسروں کے درمیان خوب جگہ چھوڑیں۔

محفوظ طریقے سے اگٹھے ہونے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے،

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

اگر آپ کے لیے ممکن ہے تو انٹرنیٹ اور ٹیلی فون کے ذریعے اپنے دوستوں اور خاندان کو اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کریں

- انٹرنیٹ اور ٹیلی فون کے ذریعے کھانوں کا اشتراک کریں۔ اپنی پسندیدہ ترکیبوں کا تبادلہ کرنے کے لیے ویڈیو چیٹ کا استعمال کریں، پھر کھانے بنا اور کھا کر اپنے اپنے گھروں میں مل کر لطف اندوز ہوں۔
- انٹرنیٹ پر گیم نائٹ یا ورچوئل ڈانس پارٹی آزمائیں۔
- ایک ہی کنسرٹ، براڈوے پرفارمنس، یا کامیڈی شو کو مل کر انٹرنیٹ پر ایک ہی وقت پر دیکھیں۔
- کسی دوست یا خاندان کے ممبر کو اس آن لائن ورزش کی کلاس میں شرکت کے لیے مدعو کریں جس میں آپ شریک ہوتے ہیں۔
- اپنے دوست یا خاندان کے ممبر کے ساتھ فون پر گفتگو کرتے ہوئے ان کے سیر یا جاگنگ پر جائیں۔
- ایک ہی وقت میں ٹی وی شو یا فلم دیکھنا شروع کریں، پھر اس کے بعد اس پر جائزوں کا تبادلہ خیال کریں۔

- ایک ہی پزل کو پہلے ختم کرنے کے لیے کسی دوست یا خاندان کے ممبر کے ساتھ مقابلہ کریں۔
- اپنی پسندیدہ کتابوں اور قلموں کے ٹائٹلز کا اپنے دوستوں کے ساتھ اشتراک کریں، پھر فون پر یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے اپنے خیالات کے تبادلے کے لیے وقت طے کریں۔
- آن لائن گروپوں کے ذریعے Meetup، Slack، Facebook اور WhatsApp جیسے پلیٹ فارمز پر، یا پڑوس کے باہمی امدادی گروپوں کے ذریعے نئے لوگوں سے ملیں۔ کچھ مثالوں کے لیے، citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11 ملاحظہ کریں۔
- آن لائن عبادت کی کوئی سروس تلاش کریں، یا دوسروں کے ساتھ مل کر براہ راست عبادت کا سیشن شیڈول کریں۔

ان لوگوں سے رابطہ کریں جن کو معاونت کی ضرورت ہے۔

- اپنے دوستوں اور غیر سفید فام ساتھیوں کی خیریت دریافت کریں جو دوسروں کی نسبت نسل پرستی کے اثرات کا زیادہ سامنا کر رہے ہیں۔ انہیں اپنی معاونت فراہم کریں اور انہیں بتائیں کہ اگر وہ بات کرنا چاہتے ہیں تو آپ ان کے لیے موجود ہیں۔
- بحفاظت شخصی طور پر یا انٹرنیٹ کے ذریعے ان سرگرمیوں میں حصہ لیں جو مساوات اور نسلی انصاف کو فروغ دیتی ہیں۔ محفوظ طریقے سے احتجاج کرنے کے طریقہ کے بارے میں معلومات کے لیے، nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf ملاحظہ کریں۔
- کسی بزرگ پڑوسی یا رشتہ دار کی خیریت دریافت کرنے کے لیے رابطہ کریں۔
- اگر آپ بیمار نہیں ہیں اور شدید بیماری کا زیادہ خطرہ نہیں رکھتے ہیں تو پڑوس یا عمارت میں ان لوگوں کے لیے خریداری کرنے کی پیشکش کریں جن کو مدد کی ضرورت ہے۔
- مقامی کاروبار کے لیے ایک مثبت جائزہ پوسٹ کریں۔
- اپنے مقامی نرسنگ ہوم سے رابطہ کریں اور پوچھیں کہ کیا آپ ان کے رہائشیوں کو خط بھیج سکتے ہیں۔
- چھوٹے بچوں والے لوگوں سے رابطہ کریں اور ان کے لیے انٹرنیٹ کے ذریعے پڑھنے یا تفریح فراہم کرنے کی پیشکش کریں۔

معاونت اور وسائل

NYC Well بہبود اور جذباتی مدد کی بہت سی ایپلی کیشنز (ایپس) اور کمیونٹی وسائل سے متعلق معلومات پیش کرتا ہے۔ ایپس کی فہرست کے لیے، nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کی ذہنی تناؤ کی علامات زیادہ ہو جائیں تو معاونت اور مدد کے لیے رابطہ کریں۔ NYC Well پر تربیت یافتہ مشیر 24/7 دستیاب ہوتے ہیں، جو 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مفت مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کرتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں۔

وسائل کے لیے جو مالی امداد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیبیمے کی کوریج اور اس جیسے دیگر مسائل کا حل پیش کرتے ہیں، "Comprehensive Resource Guide" (وسائل کی جامع گائیڈ) دیکھیں۔ nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "community resource guide" (کمیونٹی کے وسائل کی گائیڈ) تلاش کریں۔