

اهالی نیویورک: در خانه بمانید تا از شیوع کروناویروس جلوگیری کنید

همکاری اهالی نیویورک با یکدیگر و در خانه ماندن آنها موجب میشود که سرعت شیوع کروناویروس (COVID-19) در شهر نیویورک کند شود. وقتی برای تامین نیازهای ضروری، کار و یا هواخوری از خانه خارج میشوید، فاصله خود را با دیگران حفظ کنید و نکات احتیاطی زیر را رعایت کنید.



اگر بیمار هستید

- در خانه بمانید.
- در صورتی که سرفه میکنید، دچار تنگی نفس، تب، و گلودرد هستید و 3-4 روز است که حالتان بهتر نشده است، با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت نیاز به مراقبتهای پزشکی، با شماره 311 تماس بگیرید.
- NYC صرف نظر از وضعیت مهاجرت و یا توانایی پرداخت، خدمات مراقبتی را ارائه میدهد.



از دحام جمعیت را کاهش دهید

- در خانه بمانید.
- در صورت امکان، از راه دور ارتباط برقرار کنید.
- اگر از خانه خارج میشوید:
 - ساعات کاری خود را خارج از ساعت اوج رفت و آمد قرار دهید.
 - پیاده بروید و یا از دوچرخه استفاده کنید.
 - از حضور در مناطق شلوغ خودداری کنید.



از خودتان و دیگران محافظت کنید

- با دیگران حداقل 6 فوت فاصله داشته باشید.
- به طور مرتب دستان خود را با آب و صابون بشویید.
- به هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال و یا آستین خود بپوشانید.
- صورت خود را با دستهای شسته نشده لمس نکنید.
- بیش از حد معمول وضعیت سلامت خود را نسبت به علائم بیماری آنفلوآنزا و سرماخوردگی تحت نظر داشته باشید.



از آسیب پذیرترین افراد محافظت کنید

- اگر دچار بیماریهای ریوی، قلبی، دیابت، سرطان و یا دارای سیستم ایمنی ضعیف هستید، در خانه بمانید.
- در خانه بمانید و به صورت تلفنی، تماس تصویری و یا پیام متنی با دوستان و اعضای خانواده خود که دارای یکی از این شرایط هستند ارتباط برقرار کنید.

برای دریافت اطلاعات جدید، به تارنمای nyc.gov/coronavirus بروید.

برای گزارش آزار و یا تبعیض با شماره 311 تماس بگیرید. با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید، کلمه "WELL" را به شماره 65173 ارسال کنید و یا به صورت آنلاین در nyc.gov/nycwell گفتگو کنید تا به یک مشاور متصل شوید.

* ممکن است هزینه پیام و داده از شما کسر شود. برای دریافت جزئیات، طرح ارائه دهنده خدمات بیسیم خود را بررسی کنید.