

# न्यू यॉर्क के निवासियों: कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के रोकने के लिए घर पर ही रहें

न्यूयॉर्क के लोगों का साथ मिलकर काम करना और घर पर रहना न्यूयॉर्क शहर में कोरोनावायरस (COVID -19) के फैलाव को रोक सकता है। जब आप आवश्यक ज़रूरतों, काम या ताज़ी हवा लेने के लिए बाहर जाते हैं, तब अपने और दूसरों के बीच दूरी बनाए रखें और निम्नलिखित सावधानियाँ बरतें।



## खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखें

- अपने और दूसरों के बीच कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।
- अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएँ।
- छींकते या खाँसते समय अपनी नाक और मुँह को टिश्यू या आस्तीन से ढँकें।
- अपने चेहरे को गंदे हाथों से न छुएँ।
- ठंड या फ्लू के लक्षण दिखने पर अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने में सामान्य से ज़्यादा सावधानी बरतें।



## कमज़ोर लोगों की सुरक्षा पर ध्यान दें

- अगर आपको फेफड़ों की बीमारी, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली है तो घर पर ही रहें।
- घर पर रहकर ही कॉल, वीडियो चैट करें या परिवार एवं दोस्तों को मैसेज भेजें, जिन्हें इनमें से कोई भी लक्षण है।



## अगर आप बीमार हैं, तो

- घर पर ही रहें।
- अगर आपको खाँसी, साँस लेने में तकलीफ, बुखार, गले में खराश है और 3-4 दिनों के बाद भी बेहतर महसूस नहीं होता है, तो अपने डॉक्टर से परामर्श करें।
- अगर आपको मेडिकल केयर के लिए सहायता की ज़रूरत पड़े, तो 311 पर कॉल करें।
- NYC आप्रवास स्थिति या भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना देखभाल प्रदान करेगा।



## भीड़-भाड़ से दूर रहें

- घर पर ही रहें।
  - जहाँ तक संभव हो, केवल दूरसंचार ही करें।
- अगर फिर भी आप बाहर जाते हैं:
- अपने काम के समय को विभाजित करके सबसे व्यस्त सफ़र के समय से हटकर रखें।
  - पैदल चलकर या बाइक चलाकर जाएँ।
  - भीड़-भाड़ में शामिल ना हों।

रीयल-टाइम अपडेट के लिए [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) पर जाएँ।

उत्पीड़न या भेदभाव की रिपोर्ट करने के लिए ३११ पर कॉल करें। 888-692-9355 पर कॉल करें, "WELL" को 65173 पर टेक्स्ट करें या काउंसलर से जुड़ने के लिए [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) पर ऑनलाइन चैट करें।

\* संदेश और डेटा दरें लागू हो सकती हैं। विवरण के लिए अपने वायरलेस प्रदाता प्लान को चेक करें।

**NYC**  
Health

Bill de Blasio  
मेयर  
Oxiris Barbot, MD  
कमिश्नर