

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਨਿਵਾਸੀਓ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ, ਕਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।



ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਨਾ ਧੌੜੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।



ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪਰਣਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬੁਖਾਰ, ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਗਲਾ ਹੈ ਅਤੇ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- NYC ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।



ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਰ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਹੋ:
 - ਕੰਮ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
 - ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ।
 - ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਅਪਡੇਟਸ ਲਈ nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 65173 'ਤੇ "WELL" ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

* ਸੁਨੇਹੇ ਅਤੇ ਡੇਟਾ ਰੇਟ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਾਇਰਲੈਸ ਪਰਦਾਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

NYC
Health

Bill de Blasio
ਸੇਅਰ
Oxiris Barbot, MD
ਕਮਿਸ਼ਨਰ