

نیو یارک والیو گھر وچ رہو تے کرونا وائرس نوں روکو

نوہ شہر (COVID-19) نیویارک دے شہری رل مل کے تے اپنے گھراں اچ رہ کے کورونا وائرس اچ پھیلن توں روک سکدے نیں۔ تسیں جدوں وی ضروری کم، روزگار یا تازہ ہوا لین لئی باہر نکلو تے دوجے لوکاں توں فاصلہ رکھو تے ایہہ احتیاط کرو



اپنی تے دوجیاں دی حفاظت کرو

- دوجے لوکاں توں کم از کم 6 فٹ دور رہو۔
- صابن تے پانی نال اپنے ہتھ بار بار دھو۔
- نچھ یا کنک ویلے نک تے منہ تے ٹشو یاں کپڑا رکھو۔
- اپنے گندے ہتھ منہ تے ناں لاؤ۔
- سردی یاں فلو ہووے تے اپنی صحت تے نظر رکھو۔



جے تسیں بیمار او

- اپنے گھر اندر رہو۔
- کنک، ساہ اچ مشکل، بخار، گلا خراب یاں 3-4 دن تک طبیعت خراب رہوے تے ڈاکٹر کول جاؤ۔
- میڈیکل کیئر اچ مشکل اے تے 311 تے کال کرو۔
- امیگریشن سٹیٹس یاں NYC پیسے دین دی گنجائش توں بغیر وی علاج کرے گا۔



کمزوراں دا خیال رکھو

- تہانوں پھیہڑیاں، دل دا مرض، شوگر، کینسر یاں کمزور مدافعت دامنسٹلہ تے گھر ای رہو۔
- گھر اچ رہو تے ایہناں علاماتاں والے اپنے رشتہ داراں یا دوستاں نال ویڈیو چیٹ کرو۔



رش توں بچو

- گھر اچ رہو۔
- ہو سکے تے گھر توں کم کرو۔
- باہر جاؤ تے:
- رش دے وقت توں بچ کے سفر کرو۔
- پیدل یا موٹر سائیکل تے جاؤ۔
- رش والی تہاں ناں جاؤ۔

ہر لمحے دی اپ ڈیٹ لئی وزٹ کرو nyc.gov/coronavirus

کوئی امتیاز ورتے تے 311 تے دسو۔ مشورے لئ 888-692-9355 تے کال کرو، WELL لکھ کے 65173 سے میسج کرو یاں nyc.gov/nycwell وزٹ کرو۔

*میسج یا ڈیٹا دا خرچہ ہے سکدا اے۔ ایس لئی اپنے فون آلی کمپنی توں معلومات لوو۔

NYC
Health

Bill de Blasio
میئر
Oxiris Barbot, MD
کمشنر

Punjabi Pakistan