

نیویارک کے باشندے: کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے گھر پر رہیں

مل کر کام کرتے ہوئے اور گھر پر رہ کر نیویارک کے باشندے نیویارک سٹی میں کورونا وائرس (COVID-19) کے پھیلاؤ کو آہستہ کر سکتے ہیں۔ جب بھی آپ اہم ضروریات، کام یا تازہ ہوا کے لیے باہر جاتے ہیں، تو اپنے اور دوسروں کے درمیان فاصلہ رکھیں اور مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اپنائیں۔



اگر آپ بیمار ہیں

- گھر پر رہیں۔
- اگر آپ کو کھانسی، سانس لینے میں دقت، بخار، گھلے میں خراش ہے اور 3-4 دنوں میں بہتری نہیں آتی ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ کو طبی نگہداشت کے حصول کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو 311 پر کال کریں۔
- NYC ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کرے گا۔



زیادہ ہجوم کی صورت میں اکٹھے ہونا کم کریں

- گھر پر رہیں۔
- اگر ممکن ہو تو گھر پر انٹرنیٹ سے کام کریں۔
- اگر آپ باہر جاتے ہیں:
- کام کے اوقات زیادہ سفری اوقات سے مختلف رکھیں۔
- پیڈل یا سائیکل پر جائیں۔
- ہجوم کی صورت میں مت اکٹھے ہوں۔



اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھیں

- اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں۔
- اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اکثر دھوئیں۔
- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنی ناک اور منہ ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔
- بے دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو مت چھوئیں۔
- نزلہ اور زکام کی علامات کے حوالے سے اپنی صحت کی معمول سے زیادہ نگرانی کریں۔



سب سے زیادہ غیر محفوظ لوگوں کا تحفظ کریں

- اگر آپ کو پھیپھڑے کی بیماری، دل کی بیماری، ذیابیطس، کینسر یا کمزور نظام مامونیت کا سامنا ہے، تو گھر پر رہیں۔
- گھر پر رہیں اور ان میں سے کسی بھی علامت کا سامنا کرنے والے خاندان کے ارکان اور دوستوں سے کال، ویڈیو چیٹ یا ٹیکسٹ کے ذریعے بات کریں۔

فوری تازہ معلومات کے لئے nyc.gov/coronavirus ملاحظہ کریں۔

ہراساں کیے جانے یا امتیازی سلوک کی اطلاع دینے کے لیے 311 پر کال کریں۔ صلاح کار سے رابطے کے لیے 888-692-9355 پر کال یا 65173 پر "WELL" ٹیکسٹ کریں، یا nyc.gov/nycwell پر آن لائن چیٹ کریں۔

* مسیج اور ٹیٹا کی قیمت لاگو ہوسکتی ہے۔ تفصیلات کے لئے وائریس فراہم کنندہ کا پلان دیکھیں۔