# ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਗ ਅਤੇ ਘਾਟ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19)) ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਕਰਮੀ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂਕਿ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਹਿਕਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਿਕਵਰੀ (ਬਹਾਲੀ) ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੋਗ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਨਾ ਸਕੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਮ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ; ਪੂਜਾ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ; ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਗ, ਕਮੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਏ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ:

### ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਣਾ

ਸਿਰਫ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ, ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜ਼ਿਹੀ ਈਮੇਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- "ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।"
- "ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ।"

### ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ

ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?" ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਜਾਇ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾਂ ਕਹਿਣਾ ਕਿ, "ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ।"

### ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਨਾ ਕਰੇ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਅੱਗਲੇ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਇੱਥੇ ਹੀ ਹਾਂ, ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਮੈਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਾਂ।" ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਪਏ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ।”"

**ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝੋ**
ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇਸ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ੍ਹ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਉਹ ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹਣ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੀ ਵੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।"
**ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ**
ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਕ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨੀਯਤ ਨਾਲ ਕਹੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- "ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।"
- "ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਜਵਾਨ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਈ ਹੈ।"
- "ਉਹ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗਏ ਹਨ।"
- "ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"
- "ਸਮਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

## ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣਾ

ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਗੁਜਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਈਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ
- ਕੰਬਣੀ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੁਰੇ ਸੁਪਣੇ ਆਉਣਾ
- ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ

ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਗ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਇੱਕ ਟੀਮ ਹਾਰ ਨੱਜਿਠਣਾ

**ਕਮੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ**

ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ, ਨਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਦਰਸਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਰਚੁਅਲ ਸਟਾਫ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਮੀ ਬਾਰੇ, ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਅਨੁਭਾਗ "ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ"।

**ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ**

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਤੇ ਇਸ ਕਮੀ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਨਾਂ ਅਸਰ ਨਾ ਪਏ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਦੂਜੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਜਿਠਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਕਮੀ ਤੋਂ ਉਭਰਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਰਕਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ।

**ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਵਰਤੋ**

ਇਹ ਕੰਮ ਦੀ ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਸੌਖਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇਰੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾ ਦਿਖਾਉਣ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਿਆ, ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ। ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂਤਾ ਭਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੀ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ**

ਸੋਗ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਰਾਮ, ਆਰਾਮ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿਓ**

ਅਮਰੀਕੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ "ਉਭਰਣ" ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੁਕਸਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

**ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਮੇਮੋਰਿਅਲ ਸਮਾਗਮ**

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਛੁਕ ਹਨ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰੋ - ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਮੇਮੋਰਿਅਲ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਗੁਜਰ ਚੁੱਕੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ**

ਗੁਜਰ ਚੁੱਕੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਯਾਦਗਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜਣਾ।

## ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਜਿਠਣਾ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਜਰ ਚੁੱਕੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਸ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਬਣ ਗਏ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- **ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।** ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਬਹਾਲੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- **ਆਪਣੀ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।** ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲਾਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।
- **ਜੋ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।** ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿੱਖੋ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ **ਆਪਣੇ ਮੀਡੀਆ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖੋ**। ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਕੰਪਿਉਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਪੋਸਟ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਘੁਖ਼ਬਾਰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- **ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।** ਕੁਝ ਸੁਖਲਾ, ਉਰਜਾਵਾਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੌਂਸਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ।
- **ਸਮੂਦਾਇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ।** ਸਮੂਦਾਇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਖੋ।**

### ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

### ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ "Coping and Emotional Well-being" (ਨੱਜਿਠਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਿਆਣ) ਅਨੁਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NYC Well ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।
NYC Well ਬਹੁਤੇਰੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ (ਐਪਸ) ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ

ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲਸ ਲਈ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ "App Library" (ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

844-863-9314 'ਤੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਟਾਫ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ੍ਹ ਸੁਣਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਦਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/covid19 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।** 4.16.20