ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ NYC

NYC

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ NYC

NYC

ActionNYC (ਐਕਸ਼ਨ NYC) ਨਿਊ ਯੋਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਲਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਿੱਤੇ ਬਿਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੱਦਦ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵਿੱਚ ਮੁਹਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

NYC.gov/KnowYourRights

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ

1-800-354-0365 ਤੇ **ਕਾਲ** ਕਰੋ।

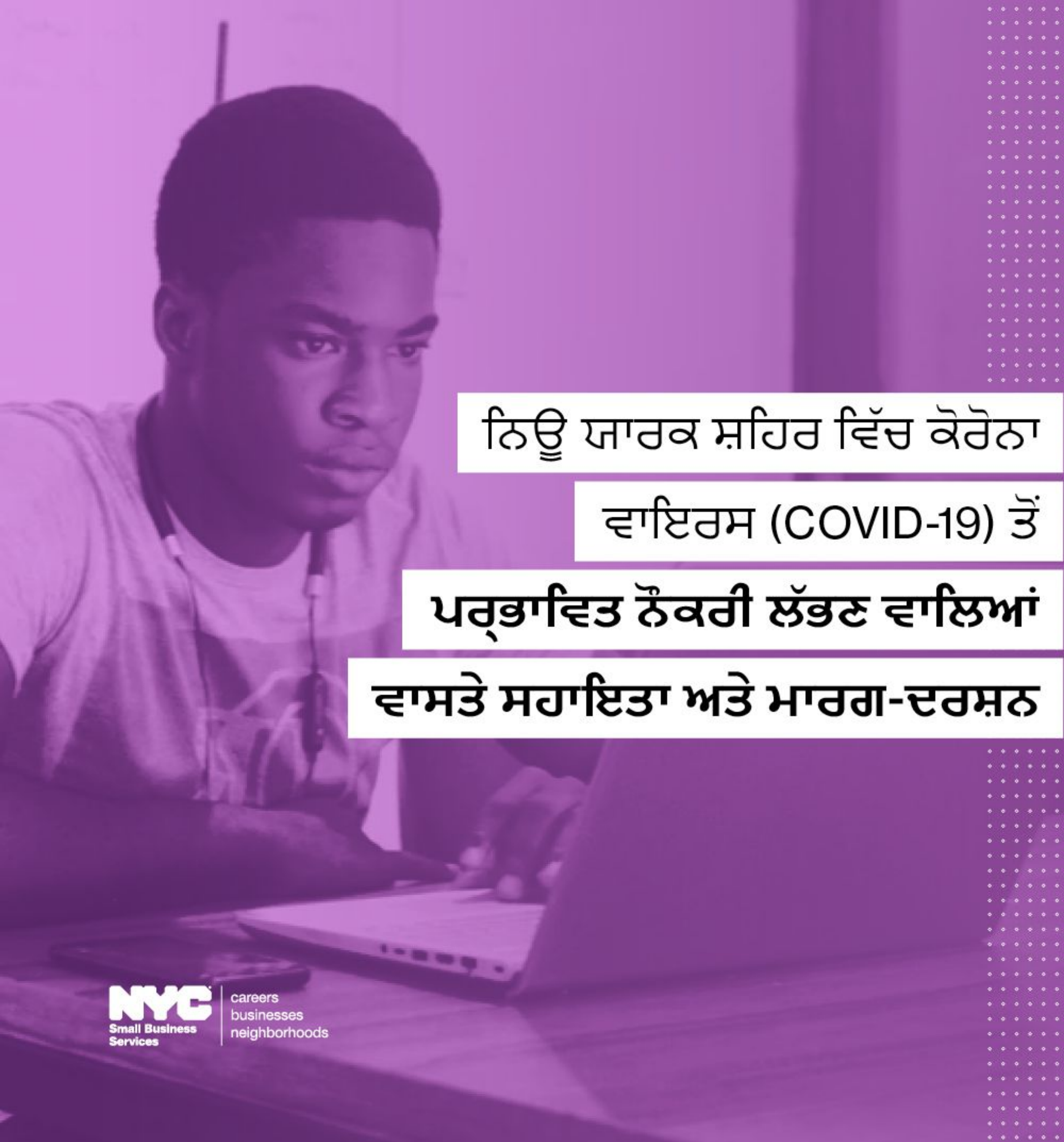
ਤੁਸੀਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧਿਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪੋਰਟ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ (ਗਾਰਡੀਅਨ) ਚੁਨਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧਿਤ **ਮੱਦਦ ਦੀ ਮੰਗ** ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NYC
Mayor's Office of Immigrant Affairs

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

NYC Small Business Services

careers
businesses
neighborhoods



ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

NYC Small Business Services

careers
businesses
neighborhoods

ਬਿਨਾਂ ਡਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਮਾਨਵ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

COVID-19 ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗ੍ਰੀਨ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ **ਨਹੀਂ** ਪਏਗਾ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਸੀਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs

Punjabi

ਬਿਨਾਂ ਡਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਮਾਨਵ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

COVID-19 ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗ੍ਰੀਨ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ **ਨਹੀਂ** ਪਏਗਾ।

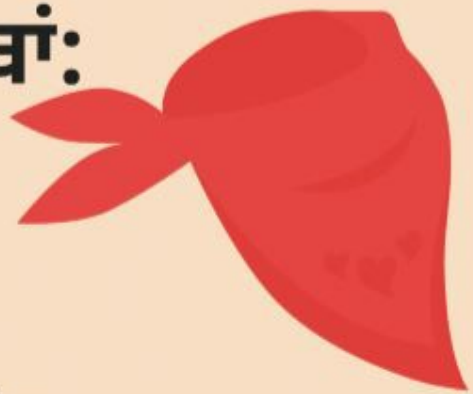
ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

Punjabi

NYC

Mayor's Office of Immigrant Affairs

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਕੀਬਾਂ:



- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਣੋ।
- ਘੱਟੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ, ਬੰਦਨ ਅਤੇ ਸਕਾਫ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋ ਸਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

NYC Health

ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਕਈ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 212-788-7654 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ AskMOIA@cityhall.nyc.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।

NYC

ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ
ਮੇਅਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

Punjabi

ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਕਈ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 212-788-7654 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ AskMOIA@cityhall.nyc.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।

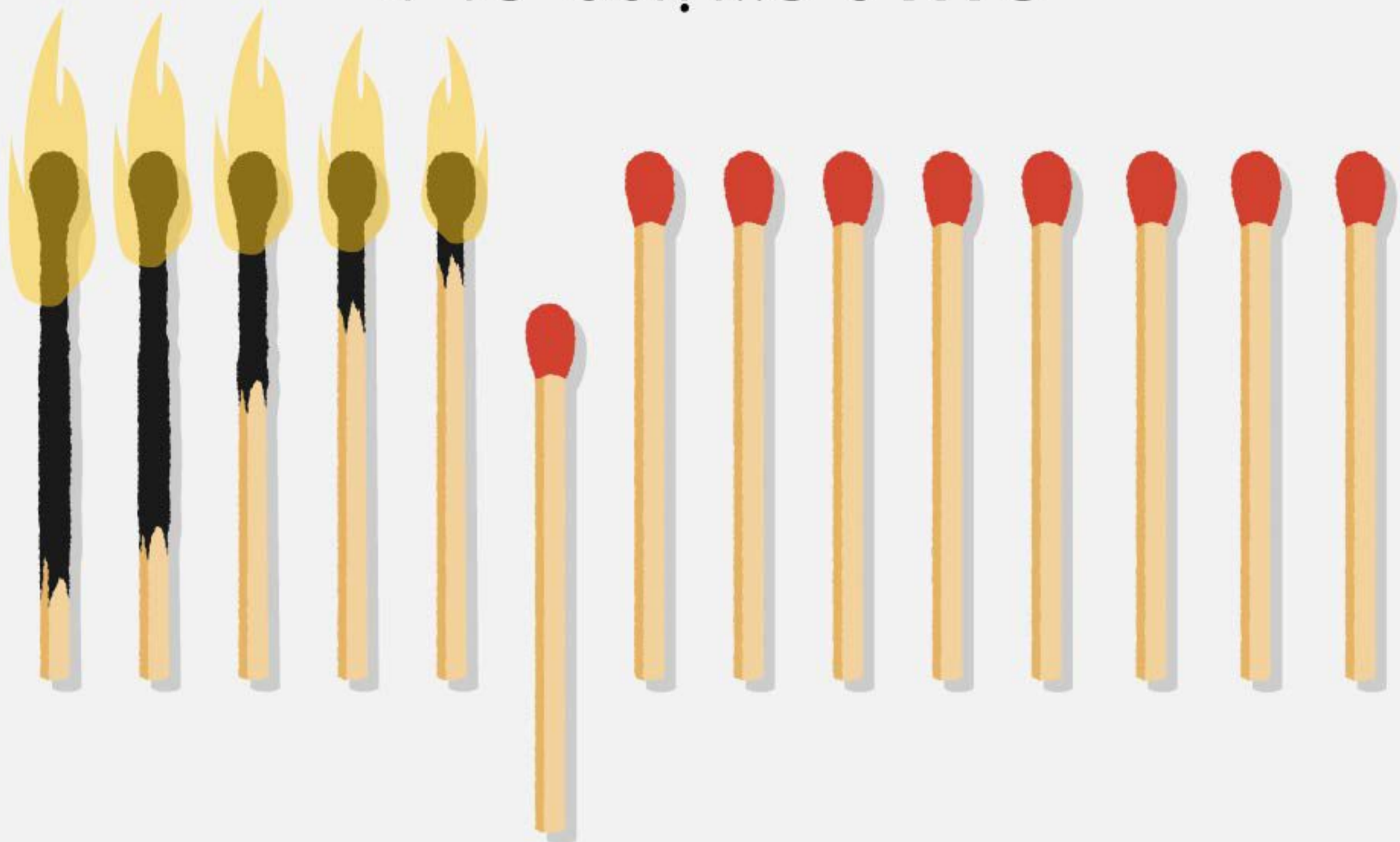
NYC®

ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ
ਮੇਅਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

Punjabi

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

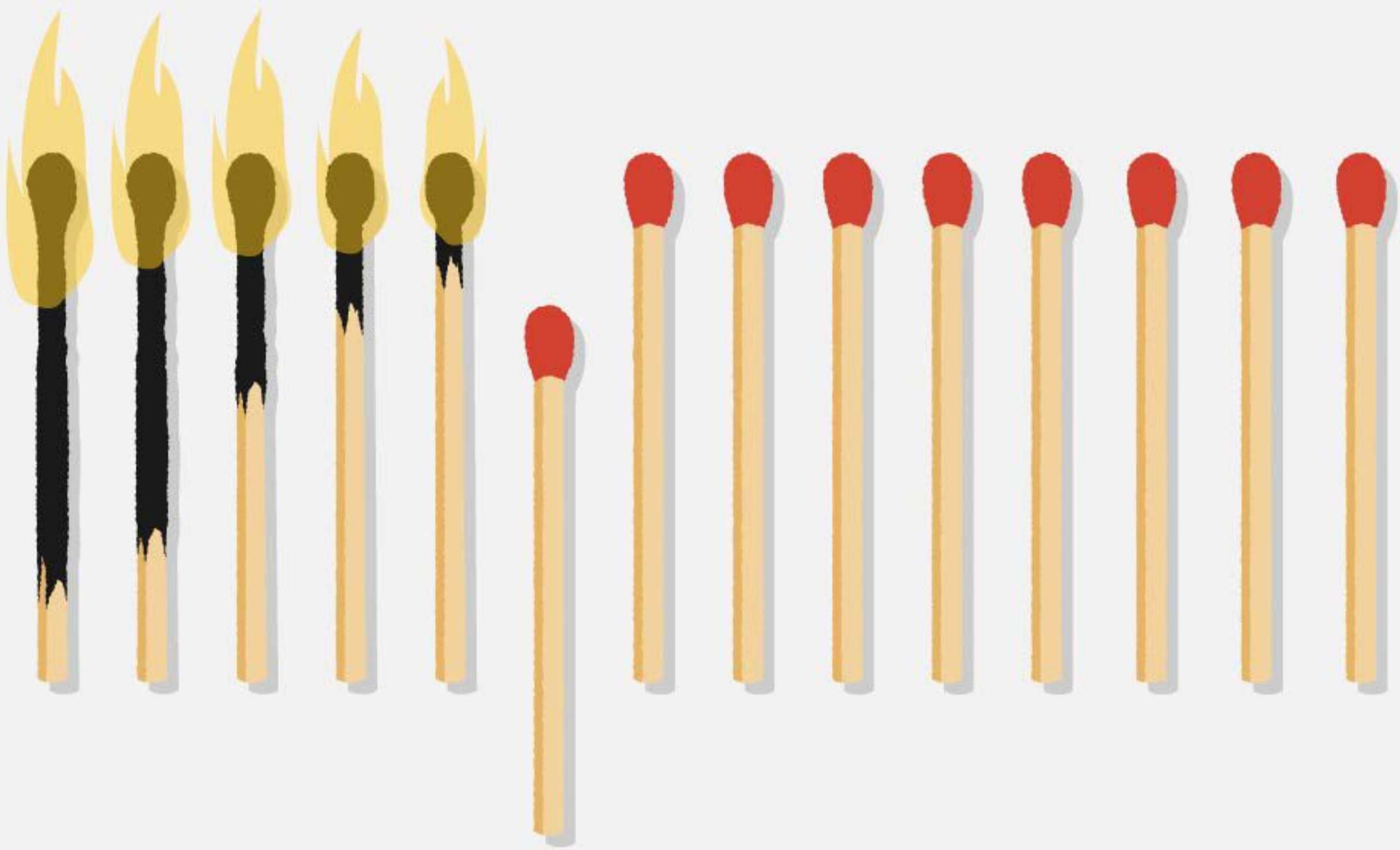
ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ NYC



NYC

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ NYC



NYC

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ NYC

NYC

COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکو!
گھر وچ اپنی اتے دوجیاں دی نگہداشت کرنا سیکھو

COVID-19 دیاں علامتاں کیی نیں؟

- تاپ، گل خراب، اتے ساہ لین وچ دشواری سب توں عمومی علامتاں نیں۔ ہورعلامتاں وچ پیڑاں، چکھن اتے سُنگھن دی حس دا کھو جانا، سر پیڑ، اتے پیچس شامل نیں۔
- زیادہ تر لوکاں وچ کورونا وائرس 2019 دی بماری (COVID-19) دیاں ماڑیاں موٹیاں علامتاں ہوندیاں نیں اتے اوہ آپے ای ٹھیک ہو جاندے نیں۔

شدید بماری دے خطرے وچ کون نیں؟

- 50 وریاں دے یا ایدے توں ودھ دے لوکیں (65 وریاں دے یا ایہدے توں ودھ عمر دے لوکیں سب توں ودھ خطرے وچ نیں)
- کسے وی عمر دے لوکیں جیناں نوں صحت دے ہور مسئلے نیں، جیداں کہ:
  - پھیپھڑیاں دا مرض
  - دمہ
  - دل دی بماری
  - موٹاپا
  - ذیابیطس
  - گردے دا مرض
  - جگر دا مرض
  - کینسر
  - مدافعتی نظام دی کمزوری

جے میں COVID-19 دیاں علامتاں نال بمار ہو جاندا آں تے مینوں کیی کرنا چاہیدا اے؟

جے تُسی COVID-19 دیاں علامتاں نال بمار او، تے سمجھو تہانوں ایہہ اے۔ جیدوں تُسی بمار ہوو:

- جے تہانوں ساہ لین وچ دشواری، چھاتی وچ پیڑ یا دباؤ محسوس ہووے، الجھن ہووے یا جاگنا اوکھا ہو جاوے، یا چہرہ یا بُل نیلے ہو جاون، تے فوری طور تے 911 تے کال کرو۔
- جے تُسی 50 وریاں توں ودھ عمر دے او یا صحت دی حالت تہانوں ودھ خطرے وچ شامل کردی اے، یا تُسی تن دناں بعد ٹھیک نہیں ہوندے تے اپنے ڈاکٹر نوں کال کرو۔
- جے تہانوں COVID-19 دیاں سنگین علامتاں نیں یا صحت دا کوئی ہور سنگین مسئلہ اے تے ہمیشہ ڈاکٹر نال رابطہ کرو یا ہسپتال جاؤ۔
- ضروری طبی نگہداشت، ضرورتی کھانا یا سامان لین توں علاوہ (جے تہانوں کوئی ہور لیا کے دین آلا نہیں) اپنا گھر نہ چھڈو۔
- جے تہانوں گھر **لازمی** چھڈنا پے جاوے:
  - ہجوم آلی تھاواں توں پرہیز کرو۔
  - دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہوو۔
  - اپنے منہ اتے نک نوں بنڈانا، اسکارف، یا دوجی منہ ڈھکن آلی شے نال ڈھکو۔
  - باہر جاون توں پہلاں ہتھ دھوو اتے جیدوں باہر ہوو تے ہینڈ سینیٹائزر ورتو
- گھر دے دوجے اراکین ضروری کم اتے ضرورتاں لئی باہر جا سکدے نیں پر اونہاں نوں وی اپنی صحت دی نگرانی کرنی چاہیدی اے۔

تہاڈے گھر وچ جے تُسی یا کوئی ہور بمار اے:

- جسمانی فاصلہ بندی اختیار کرو:
  - کوئی مہمان نہ بلاؤ۔
  - دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہوو۔
  - جے تُسی کسے بمار نال اک بیڈ دی حصہ داری کردے او تے اپنا سر اونہاں دے پیراں والی تھاں تے رکھو، یا صوفے تے سوو۔
  - بمار لوکاں نوں شدید بماری دے خطرے دا شکار لوکاں توں وکھرا رکھو۔
- ڈھک کے رکھو:
  - جیدوں تُسی دوجیاں توں 6 فٹ توں گھٹ فاصلے تے ہوو تے اپنے منہ اتے نک نوں بنڈانا، اسکارف، یا دوجی منہ ڈھکن آلی شے نال ڈھکو۔
  - اپنی کھنگ یا نیچھ نوں اک ٹشو یا اپنی اندر آلی آستین نال ڈھکو۔
- صاف رکھو:
  - ٹشوز نوں ورتن توں بعد فوری طور تے کچرے وچ سُٹ دوو۔
  - اپنے ہتھاں نوں بار بار صابن نال 20 سیکنڈاں تیکر دھوو، خاص طور تے جیدوں کھنگو یا نیچھ مارو۔
  - جے تُسی ہتھ دھون توں قاصر او تے الکحل تے مبنی ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔
  - جیناں تھاواں نوں تُسی چھوندے او جیداں کہ دروازیاں دے ہینڈل، لائٹاں دے بٹن، ٹوٹیاں، فونز، چابیاں اتے ریموٹ کنٹرولز، اونہاں نوں بار بار صاف کرو۔
  - تولیے، چادراں، اتے کپڑیاں نوں جینا گرم ہو سکے اونے گرم پانی نال اپنے عمومی سرف نال دھوو اتے پوری طرح خشک کرو۔
  - کھان آلے پانڈیاں دی دوجیاں نال حصہ داری نہ کرو اتے ہر بار ورتن دے بعد دھوو۔

بمار ہون توں بعد میں اپنا گھر کیدوں چھڈ سکدا ہاں؟

- جے تُسی بمار رہے او تے گھر رہوو جیدوں تیکر:
  - Tylenol اتے دوجیاں دوائیاں توں بنا تن دناں تیکر تہانوں تاپ نہیں ہویا اتے
  - علامتاں ظاہر ہون توں ہن گھٹ توں گھٹ سات دن ہو گئے نیں اتے
  - تہاڈیاں علامتاں بہتر ہو گئیاں نیں
- یاد دہانی: نیو یارک رُکیا ہویا اے۔ ایہدا مطلب اے کہ جے تُسی بمار رہے او، تے تہانوں بس ضروری کماں اتے کجھ لین لئی یا ورزش لئی اپنے گھر نوں چھڈنا چاہیدا اے، نالے دوجیاں کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہنا چاہیدا اے۔

مدد دی لوڑ اے؟

- طبی ہنگامی صورتحال وچ، 911 تے کال کرو۔
- جے تہاڈے کول ڈاکٹر نہیں اے پر اوہدی لوڑ اے، تے 844-692-4692 تے کال کرو۔ نیویارک شہر امیگریشن دے اسٹیٹس، انشورنس دے اسٹیٹس یا ادائیگی دی صلاحیت توں بالاتر، نگہداشت مہیا کردا اے۔
- **ہور جانکاری لئی 311 تے کال کرو یا nyc.gov/coronavirus ملاحظہ کرو۔**

NYC Health Department بدلدے حالات دے مطابق تجویزاں بدل سکدا اے۔

NYC Health

Punjabi Pakistan 4.20

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ!
ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣੋ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਅਤੇ ਦਸਤ ਹਨ।
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ (65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ)
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:
  - ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਦਮਾ
  - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਮੋਟਾਪਾ
  - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
  - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਕੈਂਸਰ
  - ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ

ਜੇਕਰ ਮੈਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ
  ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਨੀਲਾ ਹੈ,
  ਤਾਂ **911 ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।**
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ(ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:
  - ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
  - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
  - ਬੈਨਡਾਨਾ, ਸਕਾਰਫ਼, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਕਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ।
  - ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੈ:

- ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ:
  - ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
  - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਢੱਕ ਕੇ ਸੌਂਵੋ, ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸੌਂਵੋ।
  - ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਢੱਕੋ:
  - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੈਨਡਾਨਾ, ਸਕਾਰਫ਼, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਕਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ।
  - ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

- ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ:
  - ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
  - ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਡੋਰਨੌਬ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਨਲਕੇ, ਫ਼ੋਨ, ਚਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ।
  - ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਣ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
  - ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ।

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦੋਂ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ:
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ **ਅਤੇ**
  - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੱਤ ਦਿਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ **ਅਤੇ**
  - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ
- **ਰੀਮਾਈਂਡਰ:** ਨਿਊ ਯਾਰਕ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **844-692-4692 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।** ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਬੀਮੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ** ਜਾਂ **nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।**

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

Punjabi 4.20

NYC Health

خوفزدہ او کہ تسی اپنا گھار بار گواچ دیو گے؟

فیدے تے تحفظات دے بارے اچ جانکاری حاصل کرو

NYC

جے تسی اک کرایہ دار او، این وائی سی (NYC) تساں دی مدد کیتے موجود اے۔ قانونی امداد تے دوجے وسائل تائیں رسائی حاصل کرن دے لئی 311 وزٹ کرو۔

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੈ:

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ।

- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਵੱਲ (ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ) ਸੋਵੋ।
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।

ਢੱਕੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।

- ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾਓ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ।

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, on.nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕਰਾਉਣੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ/ਤੁਸੀਂ:

- ਉਮਰ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਿਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਸ਼ਰਨ ਜਾਂ ਬਾਲ਼ਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ)

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ।

NYC Health

COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਪੂਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ COVID-19 ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

NYC.GOV/COVIDTEST
'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸਾਈਟ ਲੱਭੋ।

NYC

COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਪੂਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ
COVID-19 ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

NYC.GOV/COVIDTEST
'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸਾਈਟ ਲੱਭੋ।

NYC HOPE

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਡੇਟਿੰਗ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

www.nyc.gov/NYCHOPE

NYC Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence

@nycagainstabuse #awarenesshelphope