

## ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਨਿਉ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

### ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ (ਤਕਰੀਬਨ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਛਿੜਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਭਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗੈਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਦੇ ਪੱਕੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਉਹ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ (65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ) ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ ਹਨ:
  - ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ
  - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ
  - ਕੈਂਸਰ
  - ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ
  - ਮੋਟਾਪਾ
  - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
  - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੈ, ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰਸ।
- ਜਦਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸੁਝਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  - ਖੰਘ
  - ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਬੁਖਾਰ
  - ਕੰਬਣੀ
  - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
  - ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
  - ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਪਾਉਣਾ

- ਹੋਰ ਵਿਰਲੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ, ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਦਿਸ਼ਾਹੀਨਤਾ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੈਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MIS-C) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “Multisystem Inflammatory Syndrome in Children” (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੈਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਲੱਭੋ।

**ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਵੀ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
- ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੇ ਐਂਗਜ਼ਿਕਿਊਟਿਵ ਆਰਡਰ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੈਨਡਾਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ਼, ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਨਕਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “FAQ About Face Coverings” (ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।

**ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?**

- ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:
  - ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ: ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਯਾਨੀ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)।
  - ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ (ਜਾਂ ਸੇਰੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ): ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਜਿਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ।
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਆਮ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ: ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।

**ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?**

- ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।

- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ **ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ** ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਖਾਸਕਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰਸ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ **ਸਮੂਹਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ**, ਜਿਵੇਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ, ਅਤੇ ਬੇਘਰਾਂ ਲਈ ਆਸਰਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ [nyc.gov/covidtest](http://nyc.gov/covidtest) 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ (COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਿਓਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਪਾਉਣ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੀ ਥਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
  - ਨਵੀਂ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
  - ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ
  - ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਅਚਾਨਕ ਚਿਹਰਾ ਕੁਮਲਾਉਣਾ
  - ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹ, ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪੁਣਾ
  - ਦੌਰਾ
  - ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
  - ਬੇਕਾਬੂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
  - ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
  - ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਪਰਦਾਤਾ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ NYC Health + Hospitals, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ 844-692-4692 ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ

### ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਛੁਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਠੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਤੁਰੰਤ ਟਿਸ਼ੂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਛੁਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਉਂਟਰ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਅਤੇ ਫੋਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਵਾਇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ, ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਬਿਸਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸਰੂਪ ਕਰਕੇ ਮੈਂ

### ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ/ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।
- ਅਧਿਕਾਰਤ ਪਰਦਾਤਾ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, [nyc.gov/covidhotel](http://nyc.gov/covidhotel) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ — ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸੱਚ ਹੋਣ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ-ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਅਤੇ
  - ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਕਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਦਾ ਸਟਾਫ਼) ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾ ਇੰਡਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਸਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਨਗੀ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣਾ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਬੇਦਿਲ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਿਤ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦੁਖ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਬਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣਾ, ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਸਤੇ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ "App Library" (ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- NYC Well, ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੇਲਪਲਾਈਨ, ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ 844-863-9314 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

### ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ਅਤੇ [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

5.20.20