

NYC ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ!

ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:



ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।



ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ

ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਕਾਬ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ ਉਹ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ (65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ: ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਬਰੋ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

NYC
Health