

## ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ, ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਵਾਸੀਓ! COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ COVID-19 (ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019) ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। COVID-19 ਇੱਕ ਸਾਹ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ) ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਨਵਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ (ਜਿਵੇਂ, ਖ਼ਰਾਬ ਗਲਾ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ (ਜਿਵੇਂ, ਨਿਮੋਨੀਆ) ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

**ਸਮੁਦਾਇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਹੁਣ NYC ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੰਜ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਤਾਂ ਹੀ ਲਉ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ: ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਘਰੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

### COVID-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਜਦ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ (6 ਫੁਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਮਾਮਲੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋਣ। ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਾਲਾਂ ਵੀ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ (ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

### COVID-19 ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ।
- COVID-19 ਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਜੋਖਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਾਰਟਨਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

### COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:
  - ਬੁਖਾਰ (100.4 ਡਿਗਰੀ F ਜਾਂ 38 ਡਿਗਰੀ C ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ)
  - ਖੰਘ
  - ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ)
  - ਖ਼ਰਾਬ ਗਲਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਐਂਫੀਸੀਮਾ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ++

### COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿਸਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਵਰਗੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਉੱਪਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ। ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨਿਊ ਯੋਰਕ ਵਾਸੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਧਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ। **ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।**

### ਜੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੜੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੇ।
- ਜੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਟੇ-ਘੱਟ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਇਨੋਲ ਜਾਂ ਈਬੁਪ੍ਰੋਫੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਗਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘਟੇ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਜੇ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਾਰ ਲਵੋ, ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀ ਦਾ ਸੀਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **911** ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਮੈਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ!

- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਰਾਨੇ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਂਝੀ ਰਾਈਡ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਿਥੇ ਤਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਰ ਵਾਰ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਨੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨਕਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘਟੇ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ।
- ਨਿੱਛਫੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਲੀਵ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ। ਨਿੱਛ ਜਾਂ ਖੰਘ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ।
- ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲਾਟੂਆਂ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘਟੇ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਵਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।

### ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ

ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਇਨੌਲ ਜਾਂ ਈਬੁਪ੍ਰੋਫੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਿਨਾ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ।

### ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ, ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਛਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਲੀਵ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਨਾ ਲਾਓ।
- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੂਰੋਂ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਬੰਪ ਕਰੋ।
- ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਜੀ ਥਾਂ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਮਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕ ਥਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਛੱਡੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਤੋਂ ਬਚੋ।

### ਦੂਜੇ ਨਿਊ ਯੋਰਕ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ (ਸਰੀਰਕ) ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਤਦ ਤਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਹਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਊ ਯੋਰਕ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨਕਾਬਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਰੀਭੀਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਕਾਬਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**Thank you City of New York for this information!**