

COVID-19: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਚਰਣ-ਦਰ-ਚਰਣ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- **ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ:** ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- **ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ:** ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸੰਕਰਾਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:** ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ

- **ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ “ਸੋਸ਼ਲ ਬਬਲ” ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤਕ ਸਮੂਹੀਅਤ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਮੂਹ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- **ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:** 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- **ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:** ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਗੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।
- **ਮੌਸਮ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਮਾਣੋ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ।

- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਬਾਦਤ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਬਾਦਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ, ਪਿਆਲੇ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗਲਵਕੜੀ ਪਾਉਣ ਸਮੇਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ — ਇਸਦੇ ਬਜਾਏ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓ।
- **ਬਿੰਗ ਯੋਰ ਓਨ (BYO):** ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭੋਜਨ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਪਿਕਨਿਕ ਬਲੈਕੇਟਸ ਲਿਆਉਣਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ:** ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਡਜ਼।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡਾਂ

- **ਦੌੜਨਾ, ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ:** ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡਾਂ ਹਨ — ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਕਰੋ ਓਦੋਂ ਬੱਸ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
- **ਟੀਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਖੇਡੋ:** ਟੀਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:** ਫ੍ਰੀਜ਼ਬੀ ਅਤੇ ਕੈਚ, ਟੀਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ

- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਕੱਠ ਮੁਮਕਿਨ ਹਨ:** ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਕੁਝ ਵਸਨੀਕਾਂ ਕੋਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਮੁੜ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਗੇ-ਜੁਲਣਗੇ। ਵਿਅਕਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੰਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ:** ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?” ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ?”
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ:** ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਯਾਪਤ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। [ਤੁਸੀਂ 311 'ਤੇ ਭੀੜ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ!

- ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**। COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟਸ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ: ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।
- ਜਿਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ **ਇੱਕ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ** ਪੂਰਵ ਸੰਪਰਕ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ-ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- **ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ** (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ) ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ **ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ** ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- **ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ**। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲੇ ਹਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੋ**: ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਜਿੰਨਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ**: ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਬਰੋ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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

8.12.20