

# NYC में COVID-19 को फैलने से रोके!

इन नियमों का पालन करें:



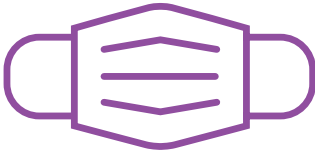
**बीमार होने पर घर में ही रहिए**

केवल आवश्यक चिकित्सा देखभाल और परीक्षण या अन्य आवश्यक कामों के लिए ही घर से बाहर निकलें।



**शारीरिक दूरी बनाए रखें**

अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।



**फेस मास्क पहनें**

आप लक्षणों के बिना संक्रामक हो सकते हैं।  
फेस मास्क पहन कर अपने आस-पास के लोगों को सुरक्षित रखें



**अपने हाथ साफ़ रखें**

अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं या अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

यदि आपको COVID-19 से गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ गया है, तो भी आपको यथासंभव घर पर ही रहना चाहिए। जोखिम वाले लोगों में उम्र 50 या उससे अधिक (65 और अधिक उम्र के लोगों को सबसे अधिक जोखिम वाले) हैं, और जिनको अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं वह है।

**जांच करवाएं:** सभी पांच बोरो में COVID-19 परीक्षण स्थल उपलब्ध हैं।  
स्थल खोजने के लिए, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) पर जाएं या 311 पर कॉल करें।

अद्यतित जानकारी के लिए, [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) पर जाएं।

**NYC**  
Health