

# NYC میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکیں!

مندرجہ ذیل اقدامات اٹھائیں:

اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں  
صرف ضروری طبی نگہداشت اور ٹیسٹنگ یا دیگر  
ضروری کاموں کے لیے ہی باہر نکلیں۔



جسمانی فاصلہ رکھیں  
دوسرے لوگوں سے سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے  
پر رہیں۔



چہرے پر نقاب پہنیں  
آپ علامات کے بغیر بھی متعدی ہو سکتے ہیں۔  
چہرے پر نقاب پہن کر اپنے ارد گرد کے لوگوں کو بچائیں۔



اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں  
اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اکثر دھوئیں یا اگر صابن  
اور پانی میسر نہ ہوں تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔



اگر آپ کو COVID-19 سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ درپیش ہے تو آپ کو جتنا زیادہ ممکن ہو گھر رہنا  
چاہیے۔ زیادہ خطرے کا سامنا کرنے والوں میں 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد (65 سال سے زیادہ  
عمر کے افراد کو اور بھی زیادہ خطرہ ہے) یا صحت کے دیگر مسائل کا سامنا کرنے والے افراد شامل ہیں۔

ٹیسٹ کروائیں: تمام پانچوں بھروسہ میں COVID-19 ٹیسٹنگ کے مقامات موجود ہیں۔  
مقام تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

تازہ ترین معلومات کے لیے [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) ملاحظہ کریں۔