

COVID-19: ਵਾਹਨ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਠੰਡ ਲਗਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਪਾਉਣਾ।
 - ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲਈ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ: ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸੱਚ ਨਾ ਹੋਣ:
 - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
 - ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ-ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।
 - ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।
 - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਚੰਗੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
 - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਯਾਤਰੀ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
 - ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।
 - ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਨਕਦੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਗਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਦੀ

ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
 - ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਬਟਨ, ਤਾਲੇ, ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਹੱਥ/ਬਾਂਹ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ, ਸੀਟ ਕੁਸ਼ਨ, ਬੱਕਲ ਅਤੇ ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਯਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ, ਰੇਡੀਓ ਦੇ ਬਟਨ, ਮੁੜਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੀਵਰ ਅਤੇ ਕੱਪ ਹੋਲਡਰ।
 - ਦਿੱਸ ਰਹੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂੰਝ ਲਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, Clorox, ਪੈਰੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਬਹੁ-ਉਦੇਸ਼ੀ ਉਤਪਾਦ) ਜੋ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ। ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸਾਫ਼ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
 - ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗਿਅਰ ਪਹਿਨੋ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਹਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।
 - ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਈਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
 - ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “Guidance for Businesses” (ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ) ਪੰਨੇ 'ਤੇ “General Cleaning/Disinfection Guidance for Non-Health Care Settings” (ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਆਮ ਸਫ਼ਾਈ/ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ) ਦੇਖੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
 - ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ 202.18 ਦੇ ਤਹਿਤ, ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵੇਲੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਦਾ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ, ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਵੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “FAQ About Face Coverings” (ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ) ਲੱਭੋ।
 - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ (ਵਿਭਾਜਨ) ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। *ਜੇ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਰਿਅਰ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ* (ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਬੈਰਿਅਰ ਨੂੰ ਰੀਅਰਵਿਊ ਵਾਲੇ ਸੀਸੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ)। ਟੈਕਸੀ ਅਤੇ ਲਿਮੋਜ਼ਿਨ ਕਮਿਸ਼ਨ (Taxi and Limousine Commission, TLC) ਰਾਹੀਂ ਲਸੰਸਧਾਰਕ ਗੱਡੀਆਂ ਲਈ, ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਬਾਰੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ TLC ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ

ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- o ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਓ ਜੋ ਇੱਕੋ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਰਾਈਡਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਸ਼ੇਅਰਡ” ਜਾਂ “ਪੂਲਡ” ਰਾਈਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਸਿਵਾਇ ਪੈਰਾਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ)।
- o ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਦੇ ਵੈਂਟਸ (ਨਿਕਾਸ ਮਾਰਗ) ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਿਓ। ਰੀਕਿਰਕੁਲੇਟਡ ਏਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਰੋਗ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਸਲ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ (NYC) ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ 311 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ “human rights” (ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ) ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ nyc.gov/cchr 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ “Report Discrimination” (ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

- nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਿਆਣ ਸਬੰਧੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ।
- NYC Well: ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਖੇਪ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- NYS COVID-19 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: ਸਿਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਸੁਣਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ 844-863-9314 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- NYC ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ (NYC Health and Hospitals): ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰੁਤਬਾ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 844-692-4692 ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

- COVID-19 ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NYC ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਅਪਡੇਟਸ ਲਈ nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। ਪੋਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਇਰ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

6.11.20