स्वस्थ रहना

+ किसी आपातकालीन कमरे में जाएँ या 911 को कॉल करें यदि आपको निम्न में से कोई लक्षण हैं:
    - साँस लेने में परेशानी
    - सांस का रुकना
    - सीने में दर्द होना
    - संभ्रम
    - नीले होंठ या चेहरा
    - बोलने में परेशानी
    - चेहरे का झुकाव
    - चेहरे, बाजु, या टाँग पर सुन्नता
    - दौरा
    - अनियंत्रित खून का बहाव
    - कमजोरी या बेहोशी
    - उल्टी जो बंद नहीं होती

+ आवश्यकता होने पर, मानसिक स्वास्थ्य समर्थन की मांग करें। दूसरों से अलग रहना तनावपूर्ण हो सकता है। आप्रवासन स्थिति या बीमा कवरेज को ध्यान में न रखते हुए संसाधन सभी न्यू यॉर्क वासियों के लिए उपलब्ध हैं।
    - **NYC Well** 24/7 स्वास्थ्य संबंधी और भावात्मक समर्थन प्रदान करता है। मुफ्त परामर्श के लिए **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) पर कॉल करें या **WELL** लिखकर **65173** पर टेक्स्ट करें।

+ NYC में COVID-19 का टीका लगवाना कभी भी आसान नहीं रहा है। 5 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोग टीकाकरण के लिए पात्र हैं और 16 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोग जिन्हें पूरी तरह से टीका लगाया गया है, वे वैक्सीन बूस्टर शॉट के लिए पात्र हैं। आपके लिए और अप्रवासी स्थिति की परवाह किए बिना टीके निःशुल्क उपलब्ध हैं। अपने आस-पास एक टीकाकरण साइट खोजने, एक नियुक्ति निर्धारित करने (कुछ साइटों पर उपलब्ध) या घर पर टीकाकरण नियुक्ति का अनुरोध करने के लिए, **https://vax4nyc.nyc.gov पर जाएं** या **877-VAX-4NYC** (877-829-4692) पर कॉल करें।

NYC **Test & Treat** प्रोग्राम यह सुनिश्चित करेगा कि जिस किसी को भी COVID-19 है, वह परीक्षण करवा सकता है और उनके ठीक होने में सहायता के लिए देखभाल प्राप्त कर सकता है।

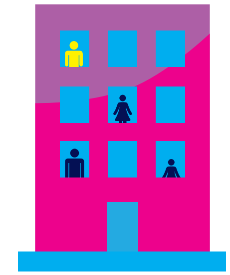
आपातकालीन भोजन सहायता कार्यक्रम (**Emergency Food Assistance Program**, EFAP) के लिए, कृपया **311** पर कॉल करें या नाम दर्ज करने और/या स्थानीय भोजन पैंट्री कहां खोजें, इसके बारे में अधिक जानने के लिए **https://access.nyc.gov/programs/emergency-food-assistance** पर जाएं।

COVID-19 उपचारों, टीकाकरण अपॉइंटमेंटों, और **लॉन्ग COVID** (Aftercare प्रोग्राम) के लिए संसाधनों में सहायता के लिए, कृपया **1-212-COVID-19 (212-268-4319)** पर कॉल करें।

अधिक जानकारी के लिए, **TestandTreat.NYC** पर जाएं या फिर कॉल करें **Test & Treat** हॉटलाइन **1-212-COVID19 (212-268-4319)**

NYC HEALTH+ HOSPITALS

Test & Treat Corps



घर पर सुरक्षित रूप से अलग कैसे हों:

COVID-19 से तशखीस किए लोगों या इसके संपर्क में आए व्यक्तियों के लिए सुझाव

COVID-19 के लिए निदान होने का मतलब है कि आपकी COVID-19 जांच हुई है और वह पॉजिटिव पाई गई है (इसका मतलब आपको COVID-19 हुआ है)।

COVID-19 से एक्सपोज्ड होने का मतलब है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में थे जिसे COVID-19 हुआ है।

Hindi 07/22

घर पर रहना

- **बाहर न जाएं** जब तक आपको डायलिसिस जैसी आवश्यक चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता न हो, या चिकित्सा आपात स्थिति न हो।
  - यदि आपको चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने के लिए बाहर जाने की आवश्यकता है, तो **मास्क पहनें**। अपने डॉक्टर को समय से पहले बताएं कि आपको COVID-19 के साथ एक्सपोज्ड या निदान किया गया है।
  - **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** पर कॉल करें यदि आपके पास डॉक्टर नहीं है। यदि आपको अन्य मेडिकल सहायता की आवश्यकता है, तो फोन या वीडियो के माध्यम से स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ बात करने का प्रयास करें। आप अपनी आप्रवासन स्थिति या भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना देखभाल प्राप्त कर सकते हैं।
  - यदि आप सुरक्षित रूप से घर पर अलग रह रहे हैं और तत्काल देखभाल की जरूरत है, तो **expresscare.nyc** पर हमारे वर्चुअल **ExpressCare** का उपयोग करें।
    - सुरक्षित रूप से और जल्दी से अपने स्मार्ट फोन या कंप्यूटर का उपयोग कर एक आपातकालीन कक्ष (Emergency Room, ER) डॉक्टर के साथ संपर्क करें। यदि आवश्यक हो तो डॉक्टर दवा लिखकर दे सकते हैं या आपकी वर्चुअल विजिट के बाद अतिरिक्त देखभाल प्राप्त करने पर आपको विवरण दे सकते हैं।
    - ऑन-स्क्रीन दुभाषिए अमेरिकी सांकेतिक भाषा सहित, 200 से अधिक भाषाओं में उपलब्ध हैं। आप अपनी आप्रवासन स्थिति या भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना देखभाल प्राप्त कर सकते हैं।
- स्कूल या काम पर ना जाएं।
- अगर आपके काम पर न जाने के या जॉब प्रोटेक्शन या COVID-19 से संबंधित नए **Paid Family Leave (पेड़ फॅमिली लीव)** प्रोग्राम के संबंध में कुछ सवालों के कारण आपके नियोक्ता को पत्र लिखने की आवश्यकता है, तो कृपया **855-491-2667** पर कॉल करें। क्वारंटाइन के दौरान काम करने के संबंध में नियम उद्योगनुसार भिन्न हैं। अपने सवालों के लिए अपने नियोक्ता से संपर्क करें।
- अपने घर में लोगों को न बुलाएँ।
- राशन और आपके लिए आवश्यक अन्य वस्तुओं की घर पर डिलीवरी करवाएँ।

अपने परिवार के लोगों की सुरक्षा करना

- **हर समय दूसरों से कम से कम छह फुट** दूर रहें।
- मास्क पहनें। यह दूसरों की रक्षा करता है क्योंकि आप बीमार महसूस न करने पर भी COVID-19 फैला सकते हैं।
- अलग कमरे में रहें। यदि आपको एक ही कमरे में रहने की ज़रूरत हो, तो फर्नीचर को फिर से व्यवस्थित करें इस तरह आप अलग होकर बैठने के योग्य हो जाते हैं।
- एक ऐसे कमरे में अकेले सोएँ जिसमें बढ़िया हवा आने-जाने वाली एक खिड़की हो। यदि आप बिस्तर साझा करते हैं, तो सिर से पैर तक सोएं या एक व्यक्ति सोफे या फर्श पर सो जाए।
- यदि संभव हो, तो अलग बाथरूम का उपयोग करें। यदि आप बाथरूम किसी के साथ साझा करते हैं, तो हर बार प्रयोग के बाद अपने द्वारा छुए जाने वाली प्रत्येक चीज़ को साफ करें।
- यदि आप स्तनपान करवाने वाली महिला हैं, तो स्तनपान करवाना जारी रखें। स्तनपान कराते समय मास्क पहनें। स्तनपान से पहले अपने हाथ धोएं।
  - यदि आप पंप करते हैं, तो पंप के हिस्सों को प्रयोग के पश्चात साबुन और पानी से तुरंत धोएं। यदि घर के अन्य सदस्य बच्चे को खिलाएंगे तो बोतल को बाहर से साफ़ करें।

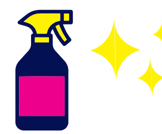
अपने हाथों को धोएं

- **अपने हाथों को धोएं** अक्सर साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक। इस से पहले हाथ धोना न भूलें:
  - अन्य लोगों को छूना (यदि आप एक देखभालकर्ता हैं)
  - भोजन बनाना
  - किसी भी ऐसी वस्तु को छूना जिसे दूसरे लोग इस्तेमाल करते हैं जैसे की दवाइयां
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हैं, तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।

खांसी और छींकें

- छींकते या खांसते वक्त **अपने मुंह और नाक को ढक लें।** एक टिशू, अपनी कोहनी, या अपनी आस्तीन का प्रयोग करें। अपने हाथों का इस्तेमाल न करें। इस्तेमाल किए गए टिशू को तुरंत बाहर फेंकें और बाद में अपने हाथों को धो लें।

सफाई रखना



- **सतहों और उन वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित करें**, जिन्हें आप अक्सर छूते हैं। इसमें टेबल, डोरनॉब्स, लाइट स्विच, काउंटरटॉप्स, हैंडल, डेस्क, फोन, कीबोर्ड, टॉयलेट, नल, और सिंक शामिल हैं।
  - उपयोग के बाद हर बार या दिन में कम से कम एक बार सतहों को साफ करें। साबुन और पानी या डिसइन्फेक्ट करने वाले घर के क्लीनिंग स्प्रे या पोछे का प्रयोग करें।
- अपनी खुद की थाली, कटोरी, और बर्तनों का इस्तेमाल करें। इनको और खाने को किसी से साझा न करें।
- अन्य व्यक्तिगत घरेलू वस्तुओं को साझा करने से बचें। इसमें कंघी, टूथब्रश, कप, चादरें, या कंबल शामिल हैं।