



घर पर सुरक्षित ढंग
से अलग होने और
COVID-19 से लड़ने के
लिए आपको क्या चाहिए

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

COVID-19 से लड़ने में आप क्या कर सकते हैं

परीक्षण



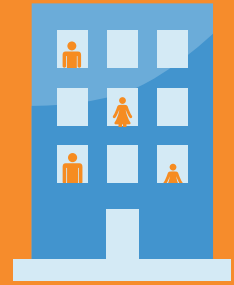
अपनी स्थिति
जानें। COVID-19
और एंटीबॉडी
परीक्षण मुफ्त में
करवाएं।

ट्रेस करना



अपने समुदाय
में COVID-19
का प्रसार रोकने
में मदद करने के
लिए हमारे संपर्क
खोज कर्मियों
(कॉन्टैक्ट ट्रेसर्स)
के कॉल का उत्तर
दें।

देखभाल करना



दूसरों को बचाने
के लिए सुरक्षित
रूप से अलग रहें
और किसी होटल
या घर में अपनी
देखभाल करें।

NYC Test & Trace Corps आपकी व्यक्तिगत एवं स्वास्थ्य जानकारी की गोपनीयता और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है। हमें प्राप्त सारी जानकारी न्यूयॉर्क शहर स्वास्थ्य संहिता के अंतर्गत गोपनीय एवं संरक्षित है। Test & Trace Corps किसी की भी आप्रवास स्थिति के बारे में नहीं पूछेगा।

प्रिय New York वासी:

हमारे शहर को सुरक्षित ढंग से दोबारा खुलने में और COVID-19 का प्रसार कम करने में आपकी भूमिका महत्वपूर्ण है। यह जरूरी है कि आप खुद की देखभाल करें, और अपने प्रियजनों और अपने समुदाय की रक्षा करें।

NYC Test & Trace Corps आपको अनिवार्य वस्तुओं के साथ यह “टेक केयर” पैकेज भेज रहा है ताकि आपको घर पर अलग रहने में, स्वस्थ रहने में और अपने प्रियजनों की रक्षा करने में मदद मिल सके।

आपके कॉन्टैक्ट ट्रेसर भी हररोज़ आपकी मदद के लिए आप को कॉल करेंगे। उनके कॉल का जवाब देना जरूरी है ताकि वे आपके लक्षणों पर नज़र रखने में मदद कर सकें और स्वस्थ बने रहने के लिए आपको आपकी जरूरत के संसाधन दे सकें।

आपके टेक केयर पैकेज में निम्न शामिल है:

- जब आपका दूसरे लोगों के आस-पास रहना जरूरी हो, तो पहनने के लिए फेस मास्क
- हाथों को साफ़ रखने के लिए हैंड सैनिटाइज़र
- सतहों को कीटाणुरहित बनाने के लिए क्लीनिंग वाइप्स या क्लीनिंग स्प्रे
- आपका तापमान मापने के लिए डिस्पोजेबल थर्मामीटर
- आपके चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए अल्पाहार, गेम्स और शैक्षिक संसाधन
- यदि COVID-19 जाँच में आप पॉजिटिव पाए गए हैं, तो आपके ऑक्सीजन स्तरों को जांचने के लिए हमने फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर भी शामिल किया है

इस टेक केयर गाइड में आपको घर पर सुरक्षित ढंग से अलग होने और इन वस्तुओं के इस्तेमाल के तरीके के बारे में ज्यादा जानकारी मिलेगी।

ज्यादा जानकारी के लिए 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) पर कॉल करें या testandtrace.nyc पर जाएं।

COVID-19 का प्रसार घटाने में मदद के लिए आपका धन्यवाद।

सशक्त रहें! स्वस्थ रहें! NYC Test & Trace Corps



इस टेक केयर गाइड को अन्य भाषाओं में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।



अपने प्रियजनों की रक्षा करें।

क्या आप पिछले 2 सप्ताह में किसी भी व्यक्ति के निकट संपर्क (6 फीट से कम) में रहे हैं? उनके स्वास्थ्य को खतरे में ना पड़ने दें।

आप सभी COVID-19 की जांच करवा के मन की शांति पा सकते हैं। यह परीक्षण मुफ्त, सुरक्षित, तेज और गोपनीय है। अपने निकट संपर्कों को COVID-19 के बारे में जानने में और उनके घर के निकट परीक्षण स्थल ढूँढने में मदद के लिए यह कोड साझा करें:



अपना फ़ोन कोड पर रखें और लिंक खोलें।
संपर्कों और प्रियजनों को लिंक भेजें।

घर पर सुरक्षित ढंग से अलग होने और COVID-19 का सामना करने के सुझाव

COVID-19 से ग्रस्त अधिकांश लोग हल्के बीमार पड़ते हैं और वे चिकित्सीय देखभाल के बिना ही घर पर ही तंदरुस्त हो सकते हैं। घर पर अलग रहने के दौरान स्वयं और अन्य लोगों की रक्षा के लिए इन सुरक्षा चरणों का पालन करना जरूरी है।

- अपने हाथों को अच्छी तरह से और बार-बार धोएं या सैनिटाइज़ करें
- अन्य लोगों के साथ होना जरूरी होने पर फेस मास्क पहनें
- बहुधा प्रयुक्त किए जाने वाली जगहों को हररोज़ साफ़ करें
- कुछ भी साझा ना करें! अपनी चीजें अपने साथ रखें, खासतौर पर बाथरूम जैसी साझा जगहों में
- अपनी खुद की जगह ढूँढें। ऐसा कमरा होना जरूरी है जहाँ आप सुरक्षित ढंग से अन्य लोगों से अलग रह सकें।
- अपने तापमान और लक्षणों पर नज़र रखें
- अगर आप परीक्षण के दौरान COVID-19 पॉजिटिव पाए गए हैं, तो फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर से अपने ऑक्सीजन स्तरों पर नज़र रखें

घर पर सुरक्षित ढंग से अलग नहीं रह सकते?

यदि आप दूसरों के साथ रहते हैं या सुरक्षित दूरी बनाए रखने के लिए जगह कम है, तो घर पर सुरक्षित ढंग से अलग रहना हमेशा आसान नहीं होता। NYC Test & Trace Corps आपको 14 दिनों तक अपने प्रियजनों से अलग रहने और हरेक व्यक्ति को सुरक्षित रखने में आपकी मदद करने के लिए होटल में मुफ्त, निजी कमरे प्रदान करता है।

टेक केयर होटल में निम्न चीजें मुफ्त में दी जाती हैं:

- होटल तक आने-जाने के लिए परिवहन और कोई आवश्यक चिकित्सा मुलाकातें
- निजी कमरे एवं स्नानघर
- वहीं पर COVID-19 परीक्षण की उपलब्धता
- मुफ्त वाई-फाई और केबल टीवी

- जुड़े रहने के लिए असीमित स्थानीय फ़ोन कॉल्स
 - हररोज़ सुबह का नाश्ता, दोपहर, और रात का भोजन
 - दवाओं की आपूर्ति
 - दुभाषिया सेवाएं
 - कुशल डॉक्टरों और नर्सों द्वारा उसी जगह पर स्वास्थ्य देखभाल सहायता
 - विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं तक पहुंच पाने के लिए टेलिसायकियाट्री
- यदि आपको अपने प्रियजनों से अलग रहने की आवश्यकता है, तो टेक केयर होटल में कमरा बुक करवाने के लिए 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) पर कॉल करें।



फेस मास्क पहनने

क्या आप जानते हैं कि फेस मास्क पहनने का एक सही तरीका और एक गलत तरीका होता है?

मैं फेस मास्क कैसे पहनूं?

- अपने मास्क को दूषित होने से बचाने के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- अपने मास्क को इयर लूप या डोरियों से पकड़ें। इसके बाद हर कान पर लूप लगाएं या अपने सिर के पीछे डोरियाँ बांधें।
- अपने नाक और मुँह दोनों को ढकने के लिए अपना मास्क फैलाएं। इसे अपनी ठोड़ी पर बैठाएं।
- यदि मास्क में नाक के ऊपर का मोड़ने-योग्य हिस्सा बना है, तो इसे नाक के ऊपर से मोड़ लें।
- ध्यान रखें कि आपका मास्क आपके चेहरे के दोनों ओर सटा हुआ हो।

मैं मास्क कैसे निकालूं?

- अपने सिर के पीछे बंधी डोरियाँ खोलें या इयर लूप्स पकड़ें। अपने मास्क के अगले भाग को स्पर्श ना करें।
- अपने चेहरे से आगे की ओर और चेहरे से दूर खींचें। ध्यान रखें कि चेहरा स्पर्श न करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।

मास्क पहनने के सुझाव:

- मास्क का बाहरी भाग दूषित हो जाता है। इसे स्पर्श करने पर अपने हाथों को तुरंत ही साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- प्रयोग किए गए मास्क को खुली जगह या काउंटर पर रखने से बचें। मास्क को नैपकिन या पेपर बैग के भीतर रखें।
- मास्क गीला या खराब होने तक आपको हर रोज़ मास्क बदलने की जरूरत नहीं है। ऐसा होने पर मास्क फेंक दें और नए मास्क का प्रयोग करें।



अपने हाथ साफ रखें!

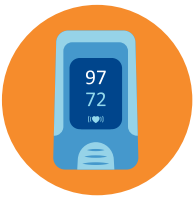
अपने हाथों को धोना कीटाणुओं को फैलने से रोकने का सबसे बढ़िया तरीका है। कीटाणु हटाने के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोना सबसे बढ़िया तरीका है, लेकिन आप कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का भी प्रयोग कर सकते हैं।

साबुन और पानी से हाथों को सही ढंग से कैसे धोया जाए:

1. अपने हाथों को साफ़ बहते (गर्म या ठंडे) पानी से गीला करें और साबुन लगाएं।
2. हाथों को एकसाथ रगड़कर साबुन से झाग बनाएं, सुनिश्चित करें कि साबुन आपके हाथों के पिछले हिस्से, उंगलियों के बीच, नाखूनों के नीचे और कलाई पर लगा हो।
3. अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें।
4. अपने हाथों को साफ़ बहते पानी से धो लें।
5. अपने हाथों को साफ़ तौलिये से पोछकर या हवा में सुखाएं। साफ़ टिश्यू पेपर से पानी बंद कर दें।

हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग कैसे करें:

1. एक हाथ की हथेली पर हैंड सैनिटाइज़र लगाएं।
2. हाथों को एकसाथ रगड़कर झाग बनाएं, सुनिश्चित करें कि हैंड सैनिटाइज़र आपके हाथों के पिछले हिस्से, उंगलियों के बीच, नाखूनों के नीचे और कलाई पर लग गया है। हाथ सूखने तक उन्हें रगड़ते रहें।



अपने ऑक्सीजन के स्तर पर नज़र रखें

अगर परीक्षण में आप COVID-19 पॉजिटिव पाए गए हैं, तो आपको अपने रक्त में ऑक्सीजन स्तर पर नजर रखने में मदद के लिए एक फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर — एक छोटा, आसानी से उपयोग किया जा सकने वाला उपकरण मिलेगा। आपकी सुरक्षा के लिए हम आपको हररोज़ अपना ऑक्सीजन स्तर मापने का सुझाव देते हैं।

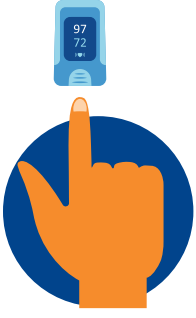
यह टेक केयर पैकेज मिलने के बाद अगर आप परीक्षण में COVID-19 पॉजिटिव पाए जाते हैं, तो आपको फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर अलग से भेजा जाएगा।

फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर क्या है?

फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर आपको अपने रक्त में ऑक्सीजन स्तर पर नजर रखने में मदद के लिए छोटा, आसानी से उपयोग किया जा सकने वाला एक उपकरण है। आपकी सुरक्षा के लिए हम आपको हररोज़ अपना ऑक्सीजन स्तर मापने का सुझाव देते हैं।

मेरे ऑक्सीजन स्तर पर नजर रखना जरूरी क्यों है?

COVID-19 से आपके फेफड़ों में संक्रमण हो सकता है जिससे आपको महसूस होने से पहले ही आपके रक्त में ऑक्सीजन स्तर घट सकता है। यह खतरनाक हो सकता है। आपको फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर का प्रयोग करके हररोज़ अपने ऑक्सीजन स्तर पर नजर रखनी चाहिए। आपका ऑक्सीजन स्तर घटने पर आपको तुरंत ही चिकित्सीय सहायता प्राप्त करनी चाहिए।



मैं अपने फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर का प्रयोग कैसे करूँ?

उपकरण चालू करें। ऑक्सीजन मीटर में अपनी तर्जनी डालें और उंगली का नाखून ऊपर की ओर रखें। स्क्रीन में नंबर दिखाई देने तक इंतजार करें। स्क्रीन में नंबर ना दिखाई देने पर दूसरी उंगली (ना कि आपका अंगूठा) से प्रयास करें। ध्यान रखें कि आपकी उंगली गीली या ठंडी ना हो। हो सकता है कि ऑक्सीजन मीटर ठंडी या गीली उँगलियों, या नेल पॉलिश लगी हुई उँगलियों पर काम ना करें।

क्या फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर का प्रयोग बच्चे पर किया जा सकता है?

फिंगरटिप ऑक्सीजन मीटर का प्रयोग 14 वर्ष से छोटे बच्चों के लिए करने का सुझाव नहीं दिया जाता। अपने बच्चे के लक्षणों पर अच्छे से ध्यान दें और उनके बीमार महसूस होने पर, उनकी खांसी बहुत ज्यादा बढ़ने पर, या उन्हें सांस लेने में परेशानी होने पर डॉक्टर को बुलाएं।

मैं स्क्रीन के नंबर कैसे पढ़ूँ?

आपके ऑक्सीजन मीटर में दो नंबर नज़र आते हैं। ऑक्सीजन स्तर पर “SpO2” का लेबल है। दूसरा नंबर आपकी हृदय दर है।

अधिकांश लोगों के लिए सामान्य ऑक्सीजन स्तर 94% या इससे ज्यादा होता है। आपका ऑक्सीजन स्तर आपकी गतिविधि, शरीर की स्थिति और कुल स्वास्थ्य के हिसाब से बदल सकता है।

अपने डॉक्टर को अपने ऑक्सीजन स्तर के बारे में बताएं

आपका कॉन्टैक्ट ट्रेसर आपके लक्षणों पर नज़र रखने के लिए आपको हर रोज कॉल करेगा। यह आपके नियमित डॉक्टर का स्थान नहीं लेता।

आपके डॉक्टर को आपके स्वास्थ्य और आपके ऑक्सीजन स्तर के बारे में सूचित करते रहना जरूरी है। अपने डॉक्टर को अपने ऑक्सीजन स्तर के बारे में हर रोज कॉल करें या ईमेल भेजें।

आपका कोई डॉक्टर ना होने पर डॉक्टर ढूँढने के लिए 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) पर कॉल करें और फ़ोन या वीडियो से अपॉइंटमेंट का निवेदन करें।

मेरा ऑक्सीजन स्तर कम होने पर मुझे क्या करना चाहिए?

सबसे पहले, बहुत बार गहरी सांस लें और फिर इस दिशा निर्देश का पालन करें।

ऑक्सीजन स्तर	दिशा निर्देश
90% से कम	तुरंत 911 को कॉल करें या निकटतम इमरजेंसी रूम में जाएं। हो सकता है कि आपको तुरंत ही एक्स-रे या हृदय परीक्षण की आवश्यकता हो।
90% - 94%	तुरंत अपने डॉक्टर को कॉल करें। आपका कोई डॉक्टर ना होने पर, तुरंत देखभाल प्राप्त करें। किसी भी उपकरण से www.ExpressCare.nyc पर जाएँ या 1-332-220-1337 पर कॉल करें। कोई डॉक्टर फ़ोन या वीडियो पर आपके स्वास्थ्य का मूल्यांकन करेगा। इसके लिए आपको कोई खर्चा नहीं करना पड़ेगा।

निजीकृत पाठ्य संदेश सहायता पाने के लिए साइन अप करें

आपको आपके ऑक्सीजन स्तर पर नजर रखने में मदद के लिए हररोज पाठ्य संदेशों से निजीकृत निर्देश मिल सकते हैं। आपसे आपके ऑक्सीजन स्तर के पाठ्यांक और हृदय दर के बारे में पूछा जाएगा। आपके जवाब के आधार पर आपको निजीकृत सुझाव और निर्देश प्राप्त होंगे। साइन अप करने के लिए 1-844-TXT-SAFE (844-898-7233) पर "COVID" लिखकर संदेश भेजें। इसके बाद भी आपको आपके कॉन्टैक्ट ट्रेसर से हर रोज एक अलग कॉल आएगा। उनका कॉल आने पर जवाब देना ज़रूरी है।

अपने तापमान और लक्षणों को रिकॉर्ड करें और उनकी सूचना दें



जांचें



रिकॉर्ड करें



जवाब दें!



सूचित करें

बुखार COVID-19 का सामान्य लक्षण है और हो सकता है कि यह अधिक गंभीर बीमारी का सूचक हो। अपना तापमान दिन में दो बार, सुबह एक बार और रात में एक बार रिकॉर्ड करें। आपका तापमान 100.4°F (38°C) से ज्यादा होने पर, अपने डॉक्टर को कॉल करें।

आपका कॉन्टैक्ट ट्रेसर आपके लक्षणों पर नजर रखने के लिए आपको हररोज कॉल करेगा। यह आपके नियमित डॉक्टर का स्थान नहीं लेता। आपका कोई डॉक्टर ना होने पर किसी डॉक्टर से कनेक्ट होने के लिए 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692) पर कॉल करें।

आपके अलग रहने के 14 दिनों में अपना तापमान और अन्य कोई भी लक्षण रिकॉर्ड करने के लिए नीचे प्रदत्त चार्ट का प्रयोग करें।

का तापमान और लक्षण अभिलेख

नाम प्रविष्ट करें

तिथि	समय	तापमान (°F या °C स्पष्ट रूप से बताएं)	अन्य लक्षण (जैसे, खांसी, साँस लेने में परेशानी, श्वसन समस्याएं, गैर श्वसन समस्याएँ) या नोट्स
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		

तिथि	समय	तापमान (°F या °C स्पष्ट रूप से बताएं)	अन्य लक्षण (जैसे, खांसी, साँस लेने में परेशानी, श्वसन समस्याएं, गैर श्वसन समस्याएँ) या नोट्स
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		
	पूर्वाह्न		
	अपराह्न		

18 वर्ष और इससे कम उम्र के लिए बुखार से जुड़ी जानकारी

अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा बहुत बीमार है, तो आपको उनके डॉक्टर से बात करनी चाहिए, भले ही आपके बच्चे का तापमान कुछ भी हो। अगर आपको लगता है कि उनके लक्षणों के लिए आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है, तो 911 पर कॉल करें या अपने निकटतम इमरजेंसी रूम में जाएं।

आयु	तापमान	दिशा निर्देश
0 - 3 माह	100.4°F (38°C) या इससे ज्यादा	उनके डॉक्टर को कॉल करें या निकटतम इमरजेंसी रूम में जाएं।
3 माह - 3 वर्ष	102.2°F (39°C) या इससे ज्यादा	उनके डॉक्टर को कॉल करके पता लगाएं कि क्या आपके बच्चे को जांच की आवश्यकता है या नहीं
3 माह - 18 वर्ष	2 दिन से ज्यादा समय तक 100.4°F (38°C) या इससे ज्यादा का बुखार होना	<p>उनके डॉक्टर को कॉल करें। आपके बच्चे में निम्न में से कोई भी लक्षण नजर आने पर उन्हें इस बारे में बताएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ पेट में दर्द ■ उल्टी ■ दस्त ■ चकते ■ लाल आँखें ■ लाल या फटे हुए होठ या जबान ■ हाथ या पैर में सूजन या इनका लाल होना ■ सिरदर्द ■ गर्दन में दर्द या सूजन

आपके और आपके प्रियजनों के लिए और ज्यादा ससाधन

क्या आपके NYC Test & Trace या COVID-19 के बारे में कोई प्रश्न है? 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) पर कॉल करें या [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) पर जाएँ।

- **बेचैन या उदास महसूस कर रहे हैं?** पेशेवर परामर्शदाता से बात करने के लिए 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) पर कॉल करें, 65173 पर WELL का संदेश भेजें या nycwell.cityofnewyork.us पर ऑनलाइन चैट करें।
- **क्या आपको पारिवारिक हिंसा के बारे में चिंता है?** 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) पर कॉल करके प्रशिक्षित परामर्शदाता से बात करें जो गोपनीय संकट परामर्श, सुरक्षा नियोजन प्रदान कर सकता है और आपको रहने के लिए किसी गोपनीय, सुरक्षित स्थान से जोड़ सकता है।
- **भोजन तक पहुँच की आवश्यकता होने पर,** Test & Trace Corps का कोई संसाधन नेविगेटर आपको मुफ्त में भोजन की डिलीवरी से जोड़ सकता है। कृपया Test & Trace Corps के कॉल बेक नंबर 1-212-242-2692 पर कॉल करें और संसाधन नेविगेटर के लिए 3 दबाएँ। आप वॉइसमेल भेज सकते हैं, और कोई आपको वापिस कॉल करेगा। वैकल्पिक रूप से आप 311 पर कॉल करके “Get Food/भोजन पाएं” बोल सकते हैं या निकटतम रसोई भंडार के बारे में जानकारी के लिए nyc.gov/getfood पर जाकर देख सकते हैं कि क्या आप मुफ्त भोजन डिलीवरी के लिए पात्र हैं या नहीं।
- **कॉन्टैक्ट ट्रेसर से बात करके स्थाई निवास (ग्रीन कार्ड) हेतु आवेदन करने की आपकी योग्यता पर असर नहीं पड़ेगा।** अपनी अप्रवासन स्थिति के बारे में कोई प्रश्न होने पर अपने प्रश्नों के जवाब पाने के लिए सोमवार से शुक्रवार सुबह 9:00 बजे से शाम 6:00 बजे के बीच ActionNYC हॉटलाइन को 1-800-354-0365 पर कॉल करके “Public Charge/ पब्लिक चार्ज” कहें।
- **स्वास्थ्य देखभाल या स्वास्थ्य बीमा तक पहुँच की आवश्यकता है?** 311 पर कॉल करें या 877877 पर CoveredNYC लिखकर सन्देश भेजें।
- **Fun at Home का एक्सेस,** मुफ्त एक नया डिजिटल प्लेटफॉर्म nyc.gov/funathome पर या 97743 पर Fun लिखकर सन्देश भेजने पर New York शहर के किशोरों और युवा वयस्कों के लिए सुरक्षित, मजेदार और मनोरंजक वर्चुअल गतिविधियाँ प्रदान करता है।
- **New York पब्लिक लाइब्रेरी** New York वासियों के लिए ई-बुक्स और वर्चुअल प्रोग्रामिंग पेश करती है। ज्यादा जानकारी के लिए nypl.org या [culturepass.nyc/virtual-programs](https://culturepass.nyc.gov/virtual-programs) पर जाएँ।
- **आयुर्वृद्धि के विशेषज्ञ से बात करने के लिए,** प्रौढ़ वयस्क 1-212-Aging-NYC (1-212-244-6469) पर कॉल कर सकते हैं।





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiędź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc