

# PREVENT THE SPREAD OF COVID-19 IN NYC!

## TAKE THESE STEPS:

---



### Stay home if sick

Only leave for essential medical care and testing or other essential errands.



### Keep physical distance

Stay at least 6 feet away from other people.



### Wear a face covering

You can be contagious without symptoms. Protect those around you by wearing a face covering.



### Keep your hands clean

Wash your hands often with soap and water or use hand sanitizer if soap and water are not available.

If you are at increased risk of severe illness from COVID-19, you should still stay home as much as possible. Those at increased risk are adults age 50 or older (adults 65 and older are at the highest risk), and those who have other health conditions.

**Get tested:** There are COVID-19 testing sites in all five boroughs. To find a site, visit [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) or call 311.

For the latest information, visit [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# امنع انتشار مرض (COVID-19) في مدينة نيويورك!

أتبع الخطوات التالية:

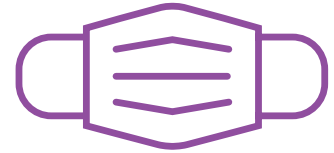
أبق في المنزل إذا كنت مريضاً  
لا تغادر منزلك سوى للحصول على الرعاية الطبية  
والاختبارات الأساسية أو لقضاء الحاجات الأساسية الأخرى.



حافظ على مسافة التباعد المادي  
ابق على بُعد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من  
الأشخاص الآخرين.



ارتدِ غطاءً للوجه  
يمكن أن تكون معدياً بدون أعراض.  
احم من حولك بارتداء غطاء الوجه.



حافظ على نظافة يديك  
اغسل يديك عدة مرات بالماء والصابون أو استخدم معقم  
اليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون.



إذا كنت معرضاً لخطر متزايد للإصابة بالأعراض الحادة لمرض (COVID-19)، يجب عليك أن تبقى في المنزل قدر  
المستطاع. أولئك المعرضون لخطر متزايد هم البالغون في سن 50 سنة أو أكثر (البالغون في سن 65 سنة أو أكثر هم  
المعرضون لأعلى نسبة خطورة)، وأولئك الذين يعانون من حالات صحية أخرى.

فُهم بإجراء الاختبار: هناك مواقع لاختبار مرض (COVID-19) متوفرة في جميع أنحاء الأحياء الخمسة.  
للعثور على موقع للاختبار، فُهم بزيارة الرابط [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) أو اتصل بالرقم 311.

للحصول على أحدث المعلومات، فُهم بزيارة الرابط [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# নিউ ইয়র্ক সিটিতে COVID-19 এর ছড়িয়ে পরা বন্ধ করুন!

এই পদক্ষেপগুলি নিন:



অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন

শুধু অপরিহার্য চিকিৎসা, পরীক্ষা করানো বা অন্যান্য অপরিহার্য কাজে বাইরে যান।



শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন

অন্য মানুষদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকুন।



একটি মুখের আবরণ পরুন

উপসর্গ ছাড়াই আপনি হয়ত ছোঁয়াচে হতে পারেন।  
আপনার চারপাশে যারা আছেন তাদের সুরক্ষিত রাখুন  
একটি মুখের আবরণ পরে।



আপনার হাতগুলি পরিষ্কার রাখুন

সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন আপনার হাত ধোঁন অথবা  
সাবান ও পানি না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার  
করুন।

আপনি যদি COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনাকে যথা সম্ভব বাড়িতে থাকতে হবে। 50 বছর বা তার বেশি বয়সীরা (65 বছর বা তার বেশি বয়সীরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকি সম্পন্ন) এবং যাদের অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে তারা উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন।

পরীক্ষা করান: পাঁচটি বোরোর সব কটিতে COVID-19 পরীক্ষার করার সাইট আছে। একটি সাইট খুঁজে বার করতে [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) এ যান অথবা 311 নম্বরে কল করুন।

সর্বশেষ তথ্যের জন্য [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) দেখুন।

# جلوی انتشار COVID-19 را در نیویورک بگیرید!

این اقدامات را انجام دهید

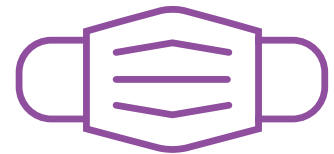
اگر بیمار هستید در خانه بمانید  
فقط برای مراقبتهای پزشکی ضروری و آزمایش یا سایر  
امور ضروری از خانه خارج شوید.



فاصله گذاری را رعایت کنید  
از دیگران حداقل 6 فوت فاصله بگیرید.



از پوشش صورت استفاده کنید  
این امکان وجود دارد بدون داشتن علائم، بیماری را به  
دیگران سرایت دهید.  
با استفاده از پوشش صورت از اطرافیان خود محافظت کنید.



دستهای خود را تمیز نگاه دارید  
دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشویید و یا اگر آب  
و صابون در دسترس نبود از مواد ضد عفونی کننده دست  
استفاده کنید.



اگر احتمال ابتلای شما به بیماری شدید بر اثر COVID-19 زیادتز است، باید تاجائیکه امکان دارد در خانه بمانید.  
افرادی که در معرض خطر بیشتر هستند عبارتند از بزرگسالان 50 ساله یا مسن تر (بزرگسالان 65 ساله یا مسن  
تر در معرض بیشترین خطر هستند) و کسانی که به سایر عوارض و مشکلات سلامتی دچارند.

آزمایش بدهید: مراکز آزمایش COVID-19 در تمام پنج محله وجود دارند.  
برای یافتن مراکز به سایت [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) مراجعه کرده یا با شماره 311 تماس بگیرید.

برای کسب آخرین اطلاعات به [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) مراجعه کنید.

# EMPÊCHEZ LA PROPAGATION DU COVID-19 DANS LA VILLE DE NEW YORK!

## PRENEZ LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES :



### **Restez chez vous si vous êtes malade**

Ne sortez de chez vous que pour des soins médicaux essentiels, des tests ou autres courses essentielles.



### **Maintenez la distance physique**

Restez à au moins deux mètres des autres personnes.



### **Portez un masque**

Vous pouvez être contagieux/se même sans symptômes. Protégez ceux et celles qui vous entourent en vous couvrant le visage.



### **Gardez vos mains propres**

Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau ou alors utilisez un désinfectant pour mains si vous n'avez pas de savon et d'eau à votre disposition.

Si vous êtes exposé à un risque accru de maladie grave due au COVID-19, vous devriez quand même rester chez vous autant que possible. Les personnes à risque accru sont les adultes de 50 ans et plus (les adultes de 65 ans et plus sont les plus à risque), et ceux qui présentent d'autres problèmes de santé.

**Faites-vous tester :** Il y a des centres de test pour le COVID-19 dans tous les cinq arrondissements. Pour trouver un centre, visitez [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ou appelez le 311.

Pour les dernières informations, visitez [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# ΑΠΟΤΡΕΨΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ COVID-19 ΣΤΗ ΝΥC!

## ΚΑΝΤΕ ΤΑ ΕΞΗΣ:



### **Μείνετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι.**

Βγείτε μόνο για απαραίτητη ιατρική φροντίδα και εξετάσεις ή για άλλες βασικές υποχρεώσεις.



### **Διατηρείτε σωματική απόσταση.**

Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους.



### **Φοράτε κάλυμμα προσώπου.**

Μπορεί να είστε κολλητικοί και χωρίς να έχετε συμπτώματα.

Προστατέψτε τους γύρω σας φορώντας κάλυμμα προσώπου.



### **Διατηρείτε τα χέρια σας καθαρά.**

Πλένετε τα χέρια σας συχνά, με σαπούνι και νερό, ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών, εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμα σαπούνι και νερό.

Εάν διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο να αρρωστήσετε σοβαρά από τη νόσο COVID-19, πρέπει να μείνετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτοί που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο είναι οι ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω (οι ενήλικες 65 ετών και άνω διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο), και όσοι έχουν άλλες παθήσεις.

**Κάντε εξετάσεις:** Υπάρχουν ιδρύματα διεξαγωγής εξετάσεων για τη νόσο COVID-19 και στα πέντε δημοτικά διαμερίσματα. Για να βρείτε κάποιο ίδρυμα, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ή καλέστε στο 311.

Για τις πιο πρόσφατες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# מונעים את התפשטות COVID-19 בעיר ניו יורק!

## נקטו את האמצעים הבאים:

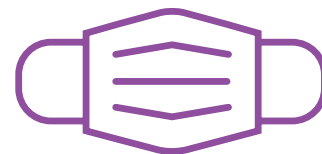
**אם חולים – נשארים בבית**  
צאו מהבית רק לקבלת טיפול רפואי חיוני,  
בדיקות חיוניות או מטלות חיוניות אחרות.



**שמירה על ריחוק חברתי**  
שמרו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.



**שימוש בכיסוי פנים**  
אנשים יכולים להיות מידבקים גם אם אין להם  
תסמינים.  
הגנו על האנשים שסביבכם על-ידי עטיית כיסוי פנים.



**הקפדה על היגיינת ידיים**  
שטפו את ידיכם בתדירות גבוהה עם מים וסבון, או,  
אם אין בנמצא מים וסבון, השתמשו במחטא ידיים.



אם אתם משתייכים לקבוצת סיכון של נגיף COVID-19, עדיין מומלץ שתישארו בבית ככל האפשר.  
לקבוצות סיכון משתייכים בני 50 ומעלה (כאשר בני 65 ומעלה משתייכים לקבוצת הסיכון הרגישה  
ביותר), וכן אנשים עם מחלות רקע.

**בדיקות:** בכל חמשת הרובעים פועלים אתרי בדיקות לזיהוי COVID-19.  
למציאת אתר בדיקות, בקרו בדף [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) או חייגו 311.

לקבלת המידע העדכני ביותר, בקרו בדף [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# NYC में COVID-19 को फैलने से रोके!

इन नियमों का पालन करें:



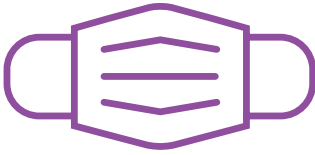
**बीमार होने पर घर में ही रहिए**

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।



# ANPECHE PWOPAGASYON COVID-19 NAN VIL NEW YORK!

## PRAN PREKOSYON SA YO:

---



### Rete lakay ou si ou malad

Soti sèlman pou swen ak tèl medikal esansyèl oswa pou lòt komisyon esansyèl.



### Kenbe distans fizik

Rete a yon distans omwen 6 pye de lòt moun yo.



### Kouvri figi w

Ou kapab kontajye san w pa gen sentòm. Pou pwoteje moun ki antoure w yo kouvri figi w.



### Kenbe men w pwòp

Lave men w souvan avèk savon ak dlo oswa sèvi avèk dezenfektan pou men si pa gen savon ak dlo ki disponib.

Si w gen plis risk pou w vin malad grav ak COVID-19, ou dwe rete lakay ou leplis posib tou. Moun ki gen plis risk yo se granmoun ki gen laj omwen 50 an (granmoun ki gen laj omwen 65 an yo gen plis risk toujou), ak moun ki gen lòt pwoblèm sante.

**Al fè tèl:** Gen lokal tèl COVID-19 nan toulèsenk minisipalite yo. Pou jwenn yon lokal, ale sou [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) oswa rele 311.

Pou dènye enfòmasyon yo, ale sou [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).



# PREVIENI LA DIFFUSIONE DEL COVID-19 NELLA CITTÀ DI NEW YORK!

## ADOTTA QUESTE MISURE:

---



### **Resta a casa se sei malato/a**

Esci solo per assistenza medica essenziale e il test o altre commissioni indispensabili.



### **Mantieni la distanza isica**

Rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dalle altre persone.



### **Indossa una protezione per il viso**

Potresti essere contagioso/a senza sintomi. Proteggi chi ti circonda indossando una protezione per il viso.



### **Tieni pulite le mani**

Lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani se acqua e sapone non sono disponibili.

Se sei a maggiore rischio di contrarre una forma grave di COVID-19, devi restare a casa il più possibile. Le persone a maggiore rischio sono gli adulti dai 50 anni in su (con massimo rischio per le persone di 65 anni di età e superiore) e coloro che sono affetti da altre patologie pregresse.

**Come sottoposti al test:** sono attivi cinque punti dove puoi effettuare il test per COVID-19 in tutti e cinque i distretti. Per trovare un punto, visita il sito [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) o chiama il 311.

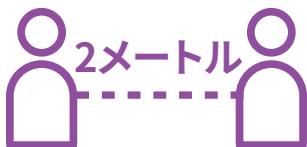
Per le informazioni più aggiornate, visita il sito [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# ニューヨークでのCOVID-19の 感染拡大を防止しましょう!

## 次の措置を講じます:



**症状が見られる場合は外出しないようにする**  
必須の医療ケアおよび検査または他の必須の用事がある場合のみに外出します。



**身体的距離を確保する**  
人との距離を2メートル以上空けます。



**フェイスマスクを着用する**  
無症状でも他者に感染させる可能性があります。  
フェイスマスクを着用してあなたも周囲の人を保護して下さい。



**手を清潔に保つ**  
水と石鹸で手を頻繁に洗います。水と石鹸が利用できない場合はハンドサニタイザーを使用します。

COVID-19による重度の症状に対するリスクが高い方は、できる限り自宅待機するようにします。リスクが高いのは、50歳以上の方（最も高い感染リスクは65歳以上の高齢者）および他の慢性疾患がある方です。

**検査を受ける:** COVID-19検査は5つすべての郡で受けることができます。  
検査場所は[nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)にアクセスして検索するか、または311まで電話をして下さい。

最新情報については[nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)にアクセスして下さい。

# NYC 내 COVID-19 전파를 예방합시다!

다음 단계를 따르세요:



## 몸이 아프면 자택에 머무르세요

필수적인 의료 서비스와 검사 혹은  
기타 반드시 필요한 경우에만 외출하세요.



## 물리적 거리를 유지하세요

타인으로부터 최소 6피트 거리를 유지하세요.



## 얼굴 커버를 착용하세요

증상이 없어도 전염될 수 있습니다.  
얼굴 커버를 착용하여 주변 분들을 보호하세요.



## 손을 깨끗이 유지하세요

비누와 물을 사용해 손을 씻거나, 비누와 물을 사용  
할 수 없는 상황에서는 손 세정제를 사용하십시오.

COVID-19로 심각한 질환을 겪을 수 있는 고위험군 여러분은 계속해서 가능한 한 자택에 머무르도록 합니다. 고위험군에는 만50세 이상의 성인(만 65세 이상 성인의 위험 확률이 가장 높음)과 기타 질환을 앓고 계신 분이 포함됩니다.

검사를 받으세요. 다섯 곳의 자치구 모두에 COVID-19 검사소가 있습니다.  
검사소는 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)를 방문하거나 311번으로 전화하여 찾을 수 있습니다.

최신 정보는 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)에서 확인하실 수 있습니다.



# एनवाइसिमा कोभिड-19 को प्रसारण रोकथाम गर्नुहोस्

यी कदमहरू चाल्नुहोस्:



## बिरामी भए घरमै बस्नुहोस्

अत्यावश्यक मेडिकल उपचार र परीक्षण वा अन्य अत्यावश्यक दैनिकीका लागि मात्र निस्कनुहोस्।



## शारीरिक दूरी कायम राख्नुहोस्

अरु मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुहोस्।



## अनुहार आवरण लगाउनुहोस्

लक्षणहरू बिना पनि तपाईं सङ्कामक हुन सक्नुहुन्छ। मास्क लगाएर आफू वरिपरि भएकाहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।



## आफ्ना हातहरू सफा राख्नुहोस्

आफ्ना हातहरू साबुन पानीले बारम्बार धुनुहोस् वा साबुन र पानी उपलब्ध नभएको खण्डमा हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईं कोभिड-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने बढी जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईं सम्भव भए सम्म अझै पनि घरमै बस्नु पर्नेछ। बढी जोखिममा हुनेहरू 50 वर्ष वा सोभन्दा माथिका वयस्कहरू (65 वर्ष र माथिका वयस्कहरू उच्चतम जोखिममा हुन्छन्), र अन्य स्वास्थ्य समस्या भएकाहरू हुन्छन्।

**परीक्षण गराउनुहोस्:** सम्पूर्ण पाँच नगरहरूमा कोभिड-19 का परीक्षण स्थलहरू रहेका छन्। साइट पत्ता लगाउनका लागि [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) हेर्नुहोस् वा 311 मा फोन गर्नुहोस्।

ताजा जानकारीका लागि visit [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) हेर्नुहोस्।



# NYC ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ!

ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:



**ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ**

ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।



**ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ**

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।



**ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ**

ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਕਾਬ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।



**ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ**

ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ ਉਹ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ (65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹਨ।

**ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ:** ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਬਰੋ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ।

**NYC**  
Health

# NYC وچ COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکو!

ایہہ اقدامات کرو:

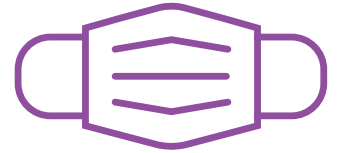
جے بیمار او تے گھر رہو  
صرف ضروری طبی نگہداشت اتے ٹیسٹ کروان یا ہور  
ضروری کمان لئی باہر جاؤ۔



جسمانی فاصلہ بندی قائم رکھو  
دوجیاں کولوں گھٹ تُوں گھٹ 6 فٹ دے فاصلے تے  
رہو۔



منہ ڈھکن آلے ماسک پاؤ  
تُسی علامتاں دے بنا وی وبائی ہو سکتے او۔  
منہ ڈھکن آلے ماسک پا کے اپنے آلے دوالے دے  
لوکاں نوں محفوظ کرو۔



اپنے ہتھان نوں صاف رکھو  
اپنے ہتھان نوں بار بار صابن اتے پانی نال دھوو یا جے  
صابن اتے پانی دستیاب نہ ہوں تے ہینڈ سینیٹائزر ورتو۔



جے تُسی COVID-19 نوں بیمار ہون دے شدید خطرے وچ او، تے جینا ممکن ہو سکے تہانوں گھر رہنا چاہیدا  
اے۔ ودھ خطرے وچ 50 وریاں یا ایدے تُوں ودھ عمر دے لوکیں نیں (65 وریاں دے یا ایدے تُوں ودھ عمر دے  
ودھ خطرے وچ نیں)، اتے او وی جیناں نوں کوئی ہور بیماری اے۔

ٹیسٹ کراؤ: پنجاں بوروز وچ COVID-19 ٹیسٹنگ سائٹس موجود نیں۔  
سائٹ تلاش کرن لئی، [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کرو یا 311 تے کال کرو۔

تازہ ترین جانکاری لئی، [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) ملاحظہ کرو۔

# ZAPOBIEGAJ ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ COVID-19 W NOWYM JORKU!

## PODEJMIJ NASTĘPUJĄCE KROKI:

---



### Zostań w domu jeśli czujesz się chory(-a)

Wychodź z domu tylko kiedy musisz udać się do lekarza, wykonać testy lub załatwić inne istotne sprawy.



### Zachowuj dystans fizyczny

Trzymaj się co najmniej 6 stóp (2 metry) od innych.



### Noś osłonę twarzy

Możesz zarażać pomimo tego, że nie masz objawów. Chronić innych zakładając osłonę twarzy.



### Pamiętaj o myciu rąk

Myj ręce wodą i mydłem, a w przypadku braku dostępu do wody i mydła, użyj środka odkażającego do rąk.

Osoby w grupie podwyższonego ryzyka na zachorowanie na COVID-19 z ciężkim przebiegiem nadal powinny jak najrzadziej wychodzić z domu. Osoby w grupie podwyższonego ryzyka to osoby dorosłe w wieku 50 lat i starsze (osoby dorosłe w wieku 65 lat i starsze są najbardziej narażone), jak również osoby z innymi schorzeniami zdrowotnymi.

**Zrób test:** Test można wykonać w laboratoriach we wszystkich pięciu dzielnicach. Aby znaleźć placówkę, odwiedź [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) lub zadzwoń pod numer 311.

Najnowsze informacje dostępne są na stronie [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).



# IMPEÇA A PROPAGAÇÃO DA COVID-19 NA CIDADE DE NOVA YORK!

## FAÇA O SEGUINTE:

---



### Fique em casa se adoecer

Saia apenas para receber atendimento essencial e fazer teste ou para outras tarefas essenciais.



### Mantenha o distanciamento físico

Mantenha uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.



### Use uma proteção facial

Mesmo sem os sintomas, você pode contagiar outras pessoas.

Proteja quem estiver por perto usando uma proteção facial.



### Higienize suas mãos

Lave suas mãos frequentemente com água e sabão ou use um desinfetante para mãos, caso não haja água e sabão disponíveis.

Se você correr mais risco de contrair doenças graves em decorrência da COVID-19, fique em casa o máximo possível. As pessoas que mais correm risco são adultos com 50 anos ou mais (adultos com mais de 65 anos correm ainda mais risco) e as pessoas com outros problemas de saúde.

**Faça o teste:** Há locais de teste da COVID-19 em todos os cinco distritos.

Para encontrar um local, acesse [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ou ligue para 311.

Para obter as informações mais recentes, acesse [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# ПРЕДОТВРАТИМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19 В NYC!

## ПРИНИМАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:

---



### **Оставайтесь дома, если вы заболели**

Выходите только для получения необходимой медицинской помощи и тестирования или по другим неотложным нуждам.



### **Соблюдайте физическую дистанцию**

Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других людей.



### **Носите средства, закрывающие лицо.**

Человек может быть заразным без проявления симптомов.

Защищайте окружающих при помощи средств, закрывающих лицо.



### **Держите свои руки в чистоте**

Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук, если у вас нет воды и мыла.

Если вы принадлежите к группе повышенного риска тяжелого заболевания COVID-19, вам следует как можно больше оставаться дома. К группе повышенного риска относятся люди в возрасте 50 лет и старше (наиболее высокому риску подвержены люди в возрасте 65 лет и старше), а также имеющие другие заболевания.

**Пройдите тестирование:** Во всех пяти боро есть центры тестирования на COVID-19. Чтобы найти центр тестирования, посетите [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) или позвоните по номеру 311.

Для получения последней информации посетите [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).



# IWASAN ANG PAGKALAT NG COVID-19 SA NYC!

## GAWIN ANG MGA HAKBANG NA ITO:

---



### Manatili sa bahay kung may sakit

Umalis lang para sa esensiyal na medikal na pangangalaga at pag-test o iba pang esensiyal na lakad.



### Panatilihin ang pisikal na distansiya

Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet mula sa ibang tao.



### Magsuot ng pantakip sa mukha

Maaari kang nakahahawa nang walang mga sintomas. Protektahan ang mga nakapaligid sa iyo sa pamamagitan ng pagsusuot ng pantakip sa mukha.



### Panatilihing malinis ang mga kamay mo

Hugasang madalas ang mga kamay mo ng sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer kung walang sabon at tubig.

Kung ikaw ay nasa tuminding peligro ng malubhang pagkakasakit sa COVID-19, dapat kang manatili pa rin sa bahay hangga't maaari. Ang mga nasa tuminding peligro ay mga adulto na edad 50 o mas matanda (mga adulto 65 at mas matanda ay nasa pinakamataas na peligro), at ang mga may iba pang kondisyon sa kalusugan.

**Magpa-test:** May mga COVID-19 testing site sa lahat ng limang borough. Upang humanap ng site, bisitahin ang [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) o tumawag sa 311.

Para sa pinakabagong impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).



# ป้องกันการแพร่กระจาย ของโรคโควิด-19 ในเมืองนิวยอร์ก!

ตามขั้นตอนเหล่านี้:



## อยู่บ้าน ถ้าป่วย

ออกจากบ้านเพื่อการดูแลทางการแพทย์ที่จำเป็นและการตรวจ หรือทำธุระที่จำเป็นเท่านั้น



## รักษาระยะห่าง

อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต



## ใส่หน้ากาก

คุณอาจจะแพร่เชื้อได้แม้ไม่มีอาการ ปกป้องคนที่อยู่รอบคุณโดยการใส่หน้ากาก



## รักษา ความสะอาดของมือ

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำหรือใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือเมื่อไม่มีสบู่และน้ำ

ถ้าคุณมีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยร้ายแรงจากโรคโควิด-19 คุณยังคงควรอยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้มีความเสี่ยงสูงคือผู้ที่มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า 50 ปี (ผู้ที่มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า 65 ปีมีความเสี่ยงมากที่สุด) รวมทั้งผู้ที่มีโรคประจำตัว

**รับการตรวจ:** มีจุดตรวจโควิด-19 อยู่ในทั้งห้าเมือง เพื่อหาจุดตรวจโปรดเข้าดูที่ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) หรือโทร 311

สำหรับข้อมูลล่าสุด โปรดเข้าดูที่ [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)

# ནི་ལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ནད་དུ་གོ་སྤྱོད་ཁ་-19 ཡི་ནད་ཡམས་ཁྱུ་བ་གདལ་ཁོག

## ཐབས་ཤེས་འདི་དག་ལག་བསྟར་གནང་རོགས།



### གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས།

དགོས་ངེས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་དང་ལྷ་ཚོད་ཡང་ན་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་  
དོན་དག་གཞན་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བྱི་ལ་ཐེབས།



### ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བརྒྱུད་གནང་དགོས།

མི་གཞན་དག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྟེ་6 ཉར་གནང་དགོས།



### གདོང་ཁེབས་ཤིག་གྱོན།

“ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་རིགས་མེད་ཀྱང་གཞན་ལ་ནད་འགོ་སྤྱོད།  
གདོང་ཁེབས་ཤིག་གྱོན་ནས་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཚོ་སྤངས།”



### ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་གཙང་མ་ཉོར།

ཚུ་དང་ཡི་ཅོས་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་ལ་ཡང་སེ་བཟུ་གནང་དགོས་པ་ཡང་ན་གལ་སྲིད་ཚུ་  
དང་ཡི་ཅོ་མེད་ན་ལག་པའི་དག་ཇུས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་དགོས།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ COVID-19 ཡིས་རྒྱུན་ལྷན་ཚབས་ཆེན་པོ་ན་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཏུ་སོང་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་  
དུ་བཞུགས་དགོས། ཉེན་ཁ་ཆེ་ཏུ་སོང་པའི་མིའི་ཁོངས་སུ་ལོ་ན་ 50 སྐྱེབས་པ་ཡང་ན་དེ་ལས་ལོ་ན་མཐོ་བ་ཚོ་དང་། (མི་རྒན་པ་ལོ་ན་ 65 དང་དེ་  
ལས་ལོ་མཐོ་བ་ཚོར་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཡོད།) དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་གཞན་དག་ཡོད་མཁན་ཚོ་རེད།

**ལྷ་ཚོད་གནང་དགོས།** ཟུར་སྐྱོད་གོང་ཕྱེ་ལྷ་ཀའི་ནད་དུ་གོ་སྤྱོད་གནང་སའི་ས་ཆོགས་ཁག་ཡོད།  
ས་ཆོགས་འཚོལ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདིར་གཞིགས་ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ཡང་ན་ 311 ལ་ཁ་པར་གཏོང་རོགས།

གནས་ཚུལ་གསར་ཤོས་ཐོབ་ཐོང་ཆེད། ལྷ་གནས་འདིར་གཞིགས་ [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).



# 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 بوروز 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۔

# NGĂN CHẶN SỰ LÂY LAN CỦA COVID-19 TẠI NYC!

## THỰC HIỆN CÁC BƯỚC SAU:



### Ở nhà nếu bị bệnh

Chỉ rời khỏi nhà để được chăm sóc y tế cần thiết và xét nghiệm hoặc những việc cần thiết khác.



### Giữ khoảng cách vật lý

Tránh xa người khác ít nhất 6 feet.



### Đeo khăn che mặt

Bạn có thể truyền nhiễm mà không có triệu chứng.

Hãy bảo vệ những người xung quanh bằng cách đeo khăn che mặt.



### Giữ tay bạn sạch sẽ

Rửa tay bạn thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước rửa tay sát khuẩn nếu không có xà phòng và nước.

Nếu bạn có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng, bạn nên ở nhà càng nhiều càng tốt. Những người có nguy cơ cao là người lớn từ 50 tuổi trở lên (người lớn từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ cao nhất), và những người có các bệnh trạng khác.

**Làm xét nghiệm:** Các địa điểm xét nghiệm COVID-19 đều có ở tất cả năm quận. Để tìm một địa điểm, hãy truy cập [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) hoặc gọi 311.

Để biết thông tin mới nhất, hãy truy cập [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# פארמיידט די אויסשפרייטונג פון קאוויד-19 אין ניו יארק סיטי!

נעמט די פאלגענדע שריט:

**בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק**

פארלאזט בלויז אייער היים פאר וויכטיגע מעדיצינישע באהאנדלונגען און טעסטינג, אדער אנדערע לעבניס-וויכטיגע געברויכן.



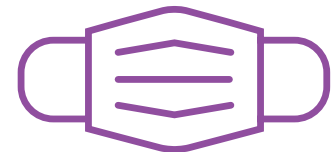
**האלט אן פיזישע דערווייטערונג**

שטייט אומווייניגסטנס 6 פיס אוועק פון אנדערע מענטשן.



**טראגט א געזיכט-צודעק**

איר קענט זיין אנשטעקיג אן קיין סימפטאמען. באשיצט אייערע ארומיגע דורכין טראגן א געזיכט-צודעק.



**האלט אייערע הענט ריין**

וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער אדער נוצט האנט-סעניטייזער אויב זייף און וואסער איז נישט צוגעגעגליך.



אויב איר זענט מער אייגעשטעלט פאר אן ערענסטע קראנקהייט פון קאוויד-19, זאלט איר נאך אלץ בלייבן אינדערהיים ווי ווייט מעגליך. די וואס זענען מער איינגעשטעלט זענען דערוואקסענע, פופציג יאר אדער עלטער (דערוואקסענע 65 יאר און עלטער זענען די מערסטע איינגעשטעלט), און די וואס האבן געזונט פראבלעמען.

**ווערט געטעסט:** עס זענען דא קאוויד-19 טעסטינג פלעצער אין אלע פינף באראס. צו טרעפן א פלאץ, באזוכט [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) אדער רופט 311.

פאר די לעצטיגע אינפארמאציע, באזוכט [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus).



# 防止 COVID-19 在纽约市传播！

## 应采取这些措施：

---



### 如果病了，请待在家里

仅在必须就医或接受检测，或完成维持生活所必须的任务时，才离家外出。



### 保持身体距离

与他人之间保持至少 6 英尺的距离。



### 佩戴口罩

您即使没有症状，也可以具备传染性。请佩戴口罩，以保护您周围的人的健康。



### 保持双手清洁

经常用肥皂和水洗手，或者在没有肥皂和水时，使用消毒洗手液。

如果您因 COVID-19 而罹患严重疾病的风险更高，则应继续尽可能地待在家里。高风险人群是年满或超过50岁者（65岁及以上者的风险最高）以及有其他健康问题的人士。

**接受测试：**所有五个行政区中均有 COVID-19 测试站点。如需查找站点，请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或致电 311。

欲知最新信息，请访问 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)。

# ¡EVITA LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19 EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK!

## TOMA ESTAS MEDIDAS:

---



### Quédate en casa si estás enfermo

Solo sale para recibir atención médica esencial y hacerte pruebas, o para otros recados necesarios.



### Mantén la distancia física

Mantente al menos a 6 pies de distancia de otras personas.



### Usa una cobertura facial

Puedes ser contagioso sin síntomas. Protege a los que te rodean mediante el uso de una cobertura facial.



### Mantén tus manos limpias

Lávate las manos a menudo con agua y jabón, o usa un desinfectante de manos si no dispones de agua y jabón.

Si tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave a causa de COVID-19, debe quedarse en casa tanto como sea posible. Los que corren mayor riesgo son los adultos mayores de 50 años (los adultos mayores de 65 años son los que corren el mayor riesgo), y los que tienen otras afecciones de salud.

**Hazte la prueba:** Existen sitios para hacerse la prueba de detección de COVID-19 en los cinco distritos municipales (*boroughs*). Para encontrar un sitio, visita [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) o llama al 311.

Para obtener la información más reciente, visita [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

# 防止 COVID-19 在紐約市傳播！

## 應採取這些措施：

---



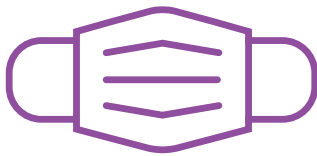
### 如果病了，請待在家裡

僅在必須就醫或接受檢測，或完成維持生活所必須的任務時，才離家外出。



### 保持身體距離

與他人之間保持至少 6 英尺的距離。



### 佩戴口罩

您即使沒有症狀，也可以具備傳染性。請佩戴口罩，以保護您周圍的人的健康。



### 保持雙手清潔

經常用肥皂和水洗手，或者在沒有肥皂和水時，使用消毒洗手液。

如果您因 COVID-19 而罹患嚴重疾病的風險更高，則應繼續盡可能地待在家裡。高風險人群是年滿或超過50歲者（65歲及以上者的風險最高）以及有其他健康問題的人士。

**接受測試：** 所有五個行政區中均有 COVID-19 測試站點。如需查找站點，請訪問 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或致電 311。

欲知最新資訊，請訪問 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)。