

ન્યુ યોર્કરો

કોરોનાવાયરસના ફેલાવાને રોકવા માટે ઘરે જ રહો

ન્યુ યોર્કરો સાથે કામ કરીને અને ઘરે રહેવાથી ન્યુ યોર્ક સિટીમાં કોરોનાવાયરસ (COVID-19) નો ફેલાવો ધીમો પડી શકે છે. જ્યારે તમે અનિવાર્ય જરૂરિયાતો માટે, કામ કરવા અથવા તાજી હવા મેળવવા માટે બહાર જાઓ ત્યારે તમારી અને અન્ય લોકો વચ્ચે અંતર રાખો અને નીચેની સાવચેતીઓ રાખો.



પોતાનું અને અન્યોનું રક્ષણ કરો

- તમારી અને અન્ય લોકો વચ્ચેઓછામાં ઓછું 6 ફૂટ અંતર રાખો.
- તમારા હાથને અવારનવાર સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
- ઉઘરસ અથવા છીંક કરતી વખતે તમારા નાક અને મોંને ટીસ્તુ અથવા બાંય વડે ઢાંકો.
- હાથ ધોયા વગર તમારા ચહેરાને સ્પર્શ ન કરો.
- શરદી અથવા ફૂલૂના લક્ષણો બાબતે તમારા સ્વાસ્થ્યની વધુ ચીવટથી દેખરેખ રાખો.



જો તમે બીમાર હોવ તો

- ઘરે રહો.
- જો તમને ઉઘરસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, તાવ, ગળું સુકાતું હોય અથવા 3-4 દિવસ પછી પણ સારું ન થાય તો તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો.
- જો તમને તબીબી સંભાળ મેળવવામાં સહાયતાની જરૂર હોય તો 311 પર કોલ કરો.
- ઇમિગ્રેશન સ્થિતિ અથવા ચૂકવણી કરવાની ક્ષમતાને ધ્યાનમાં લીધા વિના NYC સંભાળ પ્રદાન કરશે.



સૌથી વધુ સંવેદનશીલ લોકોનું રક્ષણ કરો

- જો તમને ફેફસાની બીમારી, હૃદયની બીમારી, ડાયાબિટીઝ, કેન્સર અથવા નબળી રોગપ્રતિકારકતા હોય તો ઘરે જ રહો.
- ઘરે જ રહો અને આવી કોઈ સ્થિતિ ધરાવતા પરિવારજનો અથવા મિત્રો સાથે કોલ, વિડિયો ચૅટ અથવા ટેક્સ્ટથી વાત કરો.



વધુ પડતી ભીડ ઓછી કરો

- ઘરે રહો.
- શક્ય હોય તો ટેલિકોમ્યુટ કરો.
- જો તમે બહાર જાઓ તો:
 - ભીડવાળા મુસાફરીના સમયથી તમારા કામકાજના કલાકોને દૂર રાખો.
 - ચાલો અથવા બાઈક ચલાવો.
 - ભીડમાં જમા થશો નહીં.

રીઅલ-ટાઈમ અપડેટ્સ માટે મુલાકાત લો: nyc.gov/coronavirus.

પજવણી અથવા ભેદભાવની જાણ કરવા માટે 311 પર કોલ કરો. કાઉન્સેલર સાથે સંપર્ક કરવા માટે 888-692-9355 પર કોલ કરો, 65173 પર "WELL" ટેક્સ્ટ મોકલો અથવા nyc.gov/nycwell પર ઓનલાઇન ચેટ કરો.

*મેસેજ અને ડેટા દરો લાભુ થઈ શકે છે. વિગતો માટે તમારા વાયરલેસ પ્રદાતાની યોજના તમાસો.

NYC
Health

Bill de Blasio
મેયર
Oxiris Barbot, MD
કમિશનર