





Español | Shqip | العربية | বাংলা Français | Kreyòl Ayisyen | हिरी | 한국어 Polski | Русский | 简体中文 | 繁體中文 | أُرِدُو

[Date]

عزیز NYC Care رکن،

آپ کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت اور ادائیگی کرنے کی اہلیت جو کچھ بھی ہو، آپ کو اپنی صحت بحال رکھنے کے لیے صحت کی دیکھ بھال کی کئی خدمات تک رسائی حاصل ہے، بالخصوص 19-COVID کی اس عالمی وبا کے دوران۔

آپ کو **My NYC Care** میں اہم (member newsletter) میں مندرجہ ذی کے بارے میں اہم معلومات حاصل ہوں گیں:

- + رکنیت کی خدمات
- + صحت مند رہنے کے لیے مشورے
- + COVID-19 کے ٹیسٹ اور ویکسین تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ
 - + NYC Care کے دیگر ارکان کی کہانیاں

NYC Health + Hospitals پر موجود آپ کی صحت کی دیکھ بھال کی ٹیموں نے آپ کی صحت اور بہبود کو اولیت دینے کا عزم کر رکھا ہے اور وہ مریض کی رازداری کی قدر کرتے ہیں۔ چاہے ان کی اس ملک میں موجودگی کی کیفیت اور ادائیگی کرنے کی اہلیت جو کچھ بھی ہو، نیویارک کے تمام اہل مکین NYC Care میں سائن آپ (شمولیت اختیار) کر سکتے ہیں۔ آپ جب سائن آپ کریں گے یا اپنی رکنیت کی تجدید کریں گے، تو آپ کی معلومات کو ہمیشہ صیغہ راز میں رکھا جائے گا۔

اگر آپ کو سوالات پوچھنے ہوں تو براہِ مہربانی ہمیں (646-NYC-CARE (646-692-2273) پر کال کریں یا مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ www.nyccare.nyc پر جائیں۔

اپنی دیکھ بھال کے سلسلے میں ہم پر اعتماد کرنے کے لیے آپ کا شکریہ!

Marielle Kress

ناظم انتتظامیہ (Executive Director) NYC Care NYC Health + Hospitals

Urdu



صحت کی دیکھ بھال کا آپ کا حق

COVID-19 سے لڑائی کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں

ويكسين لكوائين!



COVID-19 کی ویکسین محفوظ، نجی طور پر بلاخرچ اور لگوانے میں آسان ہے۔ مہلک وائرس سے آپ کو تحفظ فراہم کرنے کا یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔ 12 برس اور اس سے زائد عمر کے نیو یارک کے تمام مکین ویکسین لگوانے کے لیے اہل ہیں، اور ویکسین لگوانے کے لیے ملاقات کا وقت متعین کئے بغیر آنے اور ویکسین لگوانے کے لیے ملاقات کا وقت متعین کرنے کے لیے شہر بھر میں کئی ٹھور ٹھکانے دستیاب ہیں۔ ہم میں میں کئی ٹھور ٹھکانے دستیاب ہیں۔ ہم میں کئی ٹھور ٹھکانے کرتے ہیں کہ ہم اوز آئی کرتے ہیں کہ وہ آج ہی اپنی اپنی ویکسین لگوائیں!

ویکسین کی مکمل خوراک (خوراکیں) لگوانے کے دو ہفتوں کے بعد آپ کو کئی ساری جگہوں پر اپنا منہ ڈھانپتے رہنے یا دیگر افراد سے 6 فٹ کی دوری قائم رکھنے کی مزید ضرورت نہیں رہے گی۔ تاہم، آپ کو بچاؤ کے مندرجہ ذیل اقدامات چلانے چاہئیں:

- + اگر بیمار ہوں، تو گھر پر رہیں
 - + اکثر اپنے ہاتھ دھوئیں
- + طبی ٹھور ٹھکانوں اور عوامی حمل و نقل کے ذرائع جیسی اندرون عمارات و اندرون ڈھانچہ عوامی جگہوں میں ماسک پہنیں۔

مزید جاننے اور ویکسین لگوانے کا ٹھور ٹھکانا تلاش کرنے کے لیے، nychealthandhospitals.org/covidvaccine پر جائیں۔

اور یاد رکھیں، آپ شہر بھر میں واقع ٹھور ٹھکانوں پر 19-COVID کے ٹیسٹ نجی طور پر بلا خرچ، محفوظ، اور رازدارانہ طریقے سے کروا سکتے ہیں۔ اپنے قریب موجود ایسے ٹھور ٹھکانے کو تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/covidtest پر جائیں یا (212-268-4319) 212-COVID19 پر کال کریں۔

COVID-19 کی ویکسین محفوظ ہے اور اچھی طرح کام کرتی ہے

اس وقت ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں 19-COVID کی جتنی بھی ویکسینیں دی جا رہیں ہیں، Food and Drug کف مطبی اس وقت ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں 19-COVID کی جانب سے ان کے استعمال کی اجازت دینے سے پہلے ان کو مطبی آزمائشوں (clinical trials) سے گزارا گیا، جن میں دسوں ہزار افراد نے شرکت کی، اور ان کے محفوظ ہونے کی بات کا جائزہ لیا گیا۔ یہ تمام ویکسینیں COVID-19 کے باعث پیدا ہونے والی شدید بیماری اور موت کے خلاف نہایت مؤثر طریقے سے کام کرتیں ہیں۔



دیگر ویکسینوں کی طرح، COVID-19 کی ویکسین معمولی نوعیت کے ضمنی اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ جو COVID-19 کے خلاف آپ کے جسم میں تحفظ پیدا ہونے کی عمل کی علامات ہیں۔ COVID-19 کی ویکسین لگوانے سے پہلے اور بعد ازاں آپ کو کیا جاننا ضروری ہے، اس کی مزید جانکاری کے لیے nychealthandhospitals.org/covidvaccine پر جائیں۔





انعکاسی دیکھ بھال — کسی بھی وقت، کہیں بھی

19-COVID کی عالمی وبا کی مسلسل دشواری ہمارے سامنے ہونے کے اس دور میں، ہمارے لیے آپ کی صحت کی اہمیت پہلے سے بھی زیادہ ہو گئی ہے۔ بہ ذات خود آکر ملاقات کرنے کے علاوہ NYC Care کے ارکان کو بذریعہ ٹیلی فون اور بذریعہ ویڈیو ملاقات کرنے کی سہولت تک رسائی بھی میسر ہے۔ ڈاکٹر کے دفتر میں آنے کی حاجت کے بغیر، اپنی صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندگان سے رابطہ کریں! دیکھ بھال میں تاخیر نہ کریں!

NYC Care کے پاس 50,000 ارکان کی طاقت ہے!

- + 60 فیصد COVID-19 سے شدید متاثرہ بستیوں میں رہتے ہیں
- + 50 فیصد سے زیادہ NYC Health + Hospitals کی بنیادی دیکھ بھال میں نئے ہیں
 - + ارکان نے سفارش کردہ 35,000 سے زیادہ سرطان کی اسکرینگ ہا حاصل کیں ہیں
- + ذیابیطس اور بلند فشار خون جیسی طویل مدتی بیماریوں میں مبتلا 50 فیصد سے زیادہ ارکان نے ان بیماریوں پر بہتر انداز میں قابو پایا ہے۔
- آپ وقار اور عزت کے ساتھ صحت کی دیکھ بھال تک رسائی حاصل کرنے میں نیویارک کے مکینوں کی مدد کر سکتے ہیں۔ آج ہی اپنا اندراج کرانے کے لیے اپنے کسی دوست یا اہلِ خانہ کے رکن سے کہیں کہ وہ 646-692-2273 پر کال کریں!



رکنیت کے حوالے سے جدید ترین معلومات

ارکان کی چیدہ چیدہ باتیں

انومبر 2019 میں NYC Care کا رکن بننے سے پہلے میں اس ملک میں اپنی موجودگی کی کیفیت (امیگریشن سٹیٹس) کے باعث صحت کی دیکھ بھال حاصل کرنے کے حوالے سے خوفزدہ تھا۔ جب گزشتہ برس مجھے کے حوالے سے خوفزدہ تھا۔ جب گزشتہ برس مجھے COVID-19 کی بیماری لگی تو Manhattan کے کرنے کا حوصلہ مجھ میں تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ NYC Health + Hospitals/Bellevue کرنے کا حوصلہ مجھ میں تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ NYC کرنے کا حوصلہ مجھ میں تھا۔ مجھے اپنی زندگی بچانے کے کرنے محفوظ انداز میں مطلوبہ طبی دیکھ بھال تک رسائی حاصل ہو گی۔ مجھے 21 روز تک نلکیاں لگی ہوئی تھیں اور اب میں مکمل طور پر صحت مند ہو کر اپنی کہانی سنا رہا ہوں۔"

- Queens سے تعلق رکھنے والا 44 سال کا رکن، Miguel

کیا آپ NYC Care میں اپنے تجربے کے حوالے سے کوئی ہمت افزا کہانی سنانا چاہتے ہیں؟ NYCCare@nychhc.org پر ہمیں ایک ای میل بھیجیں۔ براہِ مہربانی موضوع کی سطر میں "MY STORY" (میری کہانی) لکھیں۔ آپ کی کہانی سنانے سے ان لوگوں کو مدد ملے گی جن کو صحت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے اور جو اس کے مستحق ہیں! اگر آپ چاہیں تو آپ گم نام بھی رہ سکتے ہیں (آپ کی کہانی میں ہم آپ کا نام شامل نہیں کریں گے)۔

سوالات کے لیے براہِ مہربانی ہمیں NYCCare@nychhc.org پر ای میل بھیجیں۔

اپنی NYC Care کی رکنیت کی ہرسال تجدید کروائیں

NYC Care کی رکنیت ایک سال کے لیے کارگر ہوتی ہے۔ سالانہ طور پر دوبارہ اندراج کروانا لازمی ہے۔ نئے سرے سے اپنے اندراج کی تاریخ دیکھنے کے لیے اپنا رکنیت کارڈ دیکھیں۔ اگر آپ کی رکنیت کی تاریخ ختم ہونے کو ہے یا گزر چکی ہے، تو

646-NYC-CARE پر مندرجہ ذیل کے لیے کال کریں:

- + ملاقات کا وقت متعین کرنے
 - + دوبارہ اندراج کرانے
- + اپنی رکنیت کے فوائد کے بارے میں سوالات پوچھنے کے لیے۔

