

COVID-19 کی صورتحال سے نمٹنا

صحت سے متعلق معلومات کے ساتھ باخبر رہیں

غذا تک رسائی

سیل سروس اور وائی فائی تک رسائی

رہائش، کرائے کی ادائیگی، اور/یا انخلاء سے تحفظ میں مدد

یوٹیلٹیٹیز

کولنگ پروگرامز

تعلیم

ذہنی صحت کی مفت خدمات

ٹیلی ہیلتھ کی خدمات کے استعمال میں مدد

فٹنس تک رسائی

الکوحل اور نشہ آور ادویاء کا استعمال

چہرے کے ماسکس

والدین اور نگہداشت پر مامور افراد کے لیے معاونت

وسائل برائے نو عمر افراد

آپ کے ہمسائے میں روابط

آپ کے بیمار ہونے پر آپ کے بچے کے لیے منصوبہ

نیویارک شہر پر COVID-19 کے ناگہاں اثرات کے باعث، ACS اور نیویارک شہر نے معاونت کے طلبگاروں کے لیے وسائل کی ایک فہرست مرتب کی ہے۔

درج ذیل معلومات کا مقصد نیویارک کے شہریوں اور ان کے پیاروں کو ان کی ضرورت کے روزمرہ وسائل سے منسلک کرنا ہے، جن میں شامل ہیں: غذا اور انٹرنیٹ تک زیادہ رسائی؛ رہائشی اور کرایہ جاتی معاونت؛ اور طبی، ذہنی صحت اور نشہ آور ادویاء کے اثرات کے علاج کی خدمات۔ آپ COVID-19 سے نمٹنے کی کاوشوں میں معاونت کے لیے اور ان طریقوں کے لیے [HelpNowNYC](https://www.helpnownyc.org) کو ملاحظہ کرسکتے ہیں جن کے تحت نیویارک شہر اور اس کے پارٹنرز مدد فراہم کر رہے ہیں۔

والد/والدہ یا نگہداشت پر مامور فرد ہونا مشکل ثابت ہوسکتا ہے، خصوصاً اس وقت۔ اگر آپ والد/والدہ ہوں یا فی الحال بچوں یا نو عمر افراد کی نگہداشت پر مامور ہوں تو تناؤ سے بچنے کے لیے درج ذیل فہرست معلومات فراہم کرتی ہے۔ آپ گھر پر رہنے والے بچوں کے لیے مفت تعلیمی سرگرمیاں بھی تلاش کرسکتے ہیں۔

اگر آپ یا آپ کے کسی واقف کار کے ساتھ گھریلو یا صنفی بنیاد پر بدسلوکی ہو رہی ہے، تو مدد دستیاب ہے۔ قریب ترین NYC فیملی جسٹس سینٹر منسلک ہونے کے لیے 311 پر کال کریں یا ذیل میں درج فون نمبرز دیکھیں۔ شہر کی [NYCHOPE ریسورس ڈائریکٹری](https://www.nychope.org) کی تلاش کرتے ہوئے وسائل اور معاونت پائیں۔ فوری حفاظتی منصوبہ بندی، پناہ گاہ کے حصول میں معاونت اور دیگر وسائل کے لیے NYC کی 24 گھنٹوں پر محیط گھریلو تشدد کی ہاٹ لائن پر کال کریں: (4673) 00-621-HOPE TTY: 800-810-7444۔ ایمرجنسی کی صورت میں، 911 ڈائل کریں۔

پیر تا جمعہ، صبح 9 سے شام 5 بجے تک دستیاب ہے:

[718-575-4545](https://www.nyc.gov/family-justice-center) NYC Family Justice Center, Queens کال کریں

[718-250-5113](tel:718-250-5113) کال کریں NYC Family Justice Center, Brooklyn

[718-508-1220](tel:718-508-1220) کال کریں NYC Family Justice Center, Bronx

[212-602-2800](tel:212-602-2800) کال کریں NYC Family Justice Center, Manhattan

[718-697-4300](tel:718-697-4300) کال کریں NYC Family Justice Center, Staten Island

دفتر برائے ناظم نے گھریلو اور صنفی بنیاد پر بدسلوکی کے خاتمے کے لیے 11 زبانوں میں پرنٹ کے قابل فلائرز، ریسورسز اور ٹول کٹس تخلیق کی ہیں جنہیں [یہاں](#) سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

صحت سے متعلق معلومات کے ساتھ باخبر رہیں

نیویارک سٹی اس وقتبڑے پیمانے پر ایک نئی قسم کے سانس کے انفیکشن کا کمیونٹی ٹرانسمیشن کا سامنا کر رہا ہے جسے COVID-19 کہا جاتا ہے۔ آپ اور آپ کے اہل خانہ کو محفوظ اور صحتمند رکھنے کے لئے آپ نیویارک سٹی کے محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت (New York City's Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) سے تازہ ترین معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ خاطرخواہ حد تک [اس بیماری کے بارے میں رہنمائی اور NYC کیس ڈیٹا](#) شائع کر رہے ہیں۔ (براہ کرم DOHMH کی ترجمہ شدہ رہنمائی کے لیے اس لنک پر کلک کریں)۔ متنی پیغام کے ذریعہ آپ ڈیٹا حاصل کرنے کے لئے آپ "COVID" لکھ کر 692-692 پر بھیج سکتے ہیں۔

بچوں میں ملٹی سسٹم سوزش کا سنڈروم (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C):

ریاست اور شہری صحت کے محکمے اس وقت ایک ایسی حالت کی تفتیش کر رہے ہیں، جو بچوں کے لئے بہت نقصان دہ یا مہلک ثابت ہو سکتی ہے، اور جس کا تعلق COVID-19 سے ہو سکتا ہے۔ والدین، نگہداشت فراہم کنندگان اور بچوں کے ساتھ کام کرنے والے افراد کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اس حالت سے باخبر رہیں، کیونکہ اگرچہ یہ غیر معمولی بات ہے، لیکن اگر اس کا فوری علاج نہ کیا جائے تو یہ مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

یہ حالت، جس میں کواو ساکی بیماری اور عفونت دم جیسی خصوصیات ہیں، اسے ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم ان چلڈرن (MIS-C) Multisystem Inflammatory Syndrome in Children اور ماضی میں اسے PMIS کے نام سے بھی جانا جاتا تھا) کہا جاتا ہے، اور یہ COVID-19 سے وابستہ ہو سکتا ہے۔ ان علامات کو پہچاننا ضروری ہے، جس میں پیٹ میں درد، اسہال، الٹی، سرخ دانے، اور ہاتھ یا پیر میں سوجن جیسی دیگر علامات کے ساتھ تیز بخار شامل ہے۔ اگر کسی بچے کو مستقل بخار آ رہا ہے تو، براہ کرم MIS-C کا جائزہ لینے کے لئے جلد از جلد ان کے ماہر امراض اطفال سے رابطہ کریں۔ اگر بچہ بخار کے ساتھ ہونے والی دیگر علامات (سرخ دانے، پیٹ میں درد، سینے میں درد) سے شدید بیمار ہے تو، براہ کرم فوری طور پر 911 پر کال کریں۔

• DOHMH [بچوں میں ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم کا حقائق نامہ](#) (PDF، مئی 18، 2020)

والدین اور نگہداشت پر مامور افراد کی حیثیت سے سماجی فاصلے کی ہدایات پر عمل جاری رکھیں، انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ گھر سے باہر نکلنے کے لیے ویکسینیشن کو لازمی اور مستند وجہ تصور کیا جاتا ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ شیڈول کے لحاظ سے آپ کے بچے کی کسی ویکسین میں تاخیر نہ ہو۔ NYC ہیلتھ + اسپتال 2 سال تک کی عمر کے [بچوں کے لیے مفت ویکسینیشنز](#) پیش کر رہے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے خصوصی توجہ دی گئی ہے کہ اسپتال کی جگہیں محفوظ ہوں اور وزیٹرز کو جراثیم سے زیادہ سے زیادہ حد تک محفوظ بنانے کے لیے تجاویز پر عمل پیرا ہیں۔ ملاقات کا وقت طے کرنے کے لیے [844-NYC-4NYC](tel:844-NYC-4NYC) (844-692-4692) پر کال کریں۔

مزید معلومات (بشمول ترجمہ شدہ مواد) کے لئے براہ کرم [DOHMH کی ویب سائٹ](#) دیکھیں۔

[واپس اوپر جائیں](#)

غذا تک رسائی

نیویارک شہر کے بچوں اور فیملیز، ان کے علاوہ معمر افراد اور بھوک کے خطرے سے دوچار دیگر افراد کی خدمت کی غرض سے، غذا رکھنے کی جگہوں اور کھانے کے پروگرامز کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم ذیل میں دیکھیں:

- [غذا رکھنے کی جگہیں](#)
- [پورے NYC میں غذا رکھنے کی جگہوں کا ایک نقشہ](#)
- نیویارک شہر کا محکمہ تعلیم نیویارک کے کسی بھی شہری کے لیے تین کھانے دستیاب بنانے کے لیے کوشاں ہے۔ نیویارک کا کوئی بھی شہری جو پورے شہر میں کھانوں کے 400 سے زائد مراکز سے ایک دن میں تین مفت کھانے حاصل کرنا چاہتا ہو۔ مقامات، اوقات اور مزید معلومات کے لیے [یہاں کلک](#) کریں۔ کوئی رجسٹریشن یا آئی ڈی درکار نہیں ہے۔
- [گھر میں قید افراد کے لیے مفت غذا کی فراہمی](#)
- شہر کے کھانے گاڑیوں میں: اگر آپ کی عمر 60 سال یا اس سے زائد ہے، آپ کھانے تیار کرنے کے اہل نہیں ہیں اور گھر پر رہتے ہیں تو [یہاں کلک](#) کریں۔
- [SNAP کے فوائد](#)
- [NYC ہمسایہ غذائی وسیلے کا ہدایت نامہ](#): غذا کے ضرورت مند کمیونٹی کے ارکان کی مدد کے لیے، دی ہنٹر کالج NYC غذائی پالیسی سینٹر نے NYC کے ہر ہمسائے کے لیے COVID-19 کے غذائی وسیلے کے ہدایت نامے مرتب کر لیے ہیں۔

ہم میں سے بہت سے افراد اپنے غذائی بجٹس کو وسیع کرنے کی کوشش میں ہیں، پکوان کی نت نئی ترکیبیں سوچ کر اور کھانے بنانے کے عمل میں پوری فیملی کو شامل کر کے، تاکہ کم بوریت کا حامل اور زیادہ لطف انگیز عمل ہو جائے۔ ذیل میں مدد کے لیے کچھ وسائل دیے جا رہے ہیں:

- [مائی پلیٹ کچن](#) کورس، غذائیت، غذائی گروپ، کھانے پکانے کے آلات اور لاگت کے لحاظ سے قابل تلاش ترکیبیں پیش کرتا ہے۔ یہ SNAP ترکیبیں بھی پیش کر رہا ہے جو صحت بخش، بنانے میں آسان اور مزیدار ہیں۔
- [گڈ ہاؤس کینیڈا](#) میں نت نئے کھانوں کے لیے پکوان کی ترکیبیں، تیاری کے آئیڈیاز اور اجزاء کے متبادلات شامل ہیں جنہیں گھر پر سماجی فاصلہ رکھتے ہوئے تیار کیا جاسکتا ہے۔
- [فوڈ اسکول ہفتہ وار آن لائن کلاسز](#) پیش کرتا ہے جن سے پوری فیملی لطف اندوز ہوسکتی ہے۔
- [فوڈ لٹریسی پروگرام](#) والدین کے لیے صحت بخش پکوان کی ترکیبیں اور کھانا پکانے کے اسباق فراہم کرتا ہے جو وہ اپنے بچوں کے لیے بنا سکتے ہیں۔
- [فوڈ 52](#) ناظرین کو 12 مختلف پروفیشنل شیفس کے ساتھ مفت آن لائن کھانا پکانے کی کلاسز سے منسلک کرتا ہے۔

[واپس اوپر جائیں](#)

سیل سروس اور وائی فائی تک رسائی

سیل فون سروس، انٹرنیٹ اور/یا وائی فائی تک رسائی کا حصول بہت کچھ بدل سکتا ہے کیونکہ اس طرح ہم سماجی فاصلہ رکھتے ہوئے بھی گھر پر رہ کر کام کرسکتے ہیں اور بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ COVID-19 کی ایمرجنسی کے دوران، بعض کیریئرز اپنے کسٹمرز کو رعایتیں اور دیگر چھوٹ مہیا کر رہے ہیں۔ ان خدمات تک رسائی کے بارے میں معلومات کے لیے، براہ کرم ذیل میں دیکھیں یا مزید معلومات کے لیے اپنے کیریئر سے رابطہ کریں:

- کم آمدنی والے گھرانوں کے لیے رعایتی انٹرنیٹ سروس:
 - Comcast کم آمدنی والے گھرانوں کے لیے رعایتی انٹرنیٹ سروس پیش کر رہی ہے، جس میں درخواست دینے والے اور 31 دسمبر 2020 تک درخواست کی منظوری پانے والے نئے کسٹمرز کے لیے 60 دنوں کی مفت سروس بھی شامل ہے۔ **Comcast ملاحظہ کریں** یا **1-855-846-8376** (انگریزی)؛ **1-855-765-6995** (ہسپانوی) پر کال کریں۔
 - AT&T محدود آمدنی والے گھرانوں یا نیشنل اسکول لنچ پروگرام یا ہیڈ اسٹارٹ کے لیے اہل قرار پانے والے گھرانوں کے لیے رعایتی سروس پیش کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے **AT&T سے رسائی** ملاحظہ کریں۔
 - Spectrum ایسے اہل گھرانوں کے لیے رعایتی انٹرنیٹ منصوبہ پیش کرتا ہے جو نیشنل اسکول لنچ پروگرام یا سپلیمنٹل سیکیورٹی انکم کے ذریعے تعاون حاصل کر رہے ہوں (صرف 65 سال اور اس سے زائد عمر کے درخواست گزاروں کے لیے)۔ مزید جاننے کے لیے **Spectrum انٹرنیٹ معاونت** ملاحظہ کریں۔
- آمدنی پر مبنی مفت سیل فون اور ایئر ٹائم: **SafeLink وائرلیس** حکومتی سرپرستی میں چلنے والا ایک پروگرام ہے جو آمدنی کی اہلیت کے حامل کسٹمرز کے لیے ہر ماہ مفت سیل فون اور ایئر ٹائم فراہم کرتا ہے۔ ایک نجی کمپنی سروس مہیا کرتی ہے۔ یہ نیویارک شہر کی کسی بھی ایجنسی سے منسلک نہیں ہے۔ پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اس **لنک** پر جائیں۔
- **سیل فون کے فراہم کنندگان:** بے شمار سیل فون کمپنیوں نے **”امریکیوں کو باہم منسلک رکھنے کے حلف“** پر دستخط کئے ہیں اور وہ مالی مشکلات کے حامل گھرانوں کے لیے سروس کی فراہمی منقطع کرنے اور لیٹ فیس عائد نہ کرنے پر متفق ہیں۔ آپ مزید معلومات کے لیے اپنے کیریئر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

وایس اوپر جائیں

رہائش، کرائے کی ادائیگی، اور/یا انخلاء سے تحفظ میں مدد

- اگر آپ کو انخلاء کا خطرہ ہے یا پناہ گاہ میں جا رہے ہیں، تو **NYC ہیومن ریسورسز ایڈمنسٹریشن (Human Resources Administration, HRA)** کی جانب سے پیش کردہ قانونی معاونت اور کرایہ جاتی معاونت کے پروگرامز سے رابطہ کریں
- دفترِ ناظم برائے تحفظ کرایہ داران وسائل اور معلومات پیش کرتا ہے جن میں مفت مشورہ، قانونی معاونت سے منسلک ہونا اور COVID-19 کے تازہ ترین ایمرجنسی احکام شامل ہیں جو کہ انخلاء اور ہاؤسنگ کورٹ پر اثر انداز ہوسکتے ہوں۔ ان کی **ویب سائٹ** ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کر کے ”کرایہ دار کی ہیلپ لائن“ کی بابت دریافت کریں
- **پناہ گاہ کے نظام میں معذور افراد کو پیش آمدہ مسائل:** Elizabeth Iannone، معذوری کے معاملات کی ڈائریکٹر برائے بے گھری کی خدمات سے **iannonee@dss.nyc.gov** پر رابطہ کریں
- **بہرے اور اونچا سننے والے افراد جنہیں محکمہ برائے سماجی خدمات سے بات کرنے کی ضرورت ہو:** DSS ASL ڈائریکٹ دستیاب ہے۔ کم ڈولان، **347-474-4231** سے رابطہ کریں

- انخلاء سے تحفظ کی اضافی معلومات اور وسائل (بشمول ان کی ہاٹ لائن کی دستیابی اور اوقات) کے لیے [اتحاد برائے بے گھر افراد کے انخلاء سے تحفظ کا پروگرام](#) ملاحظہ کریں۔

[واپس اوپر جائیں](#)

یوٹیلٹیز

13 مارچ، 2020 کو نیویارک یوٹیلٹیز نے تمام کسٹمرز کے لیے بجلی، حرارت اور پانی کی سہولیات منقطع کرنے میں رضاکارانہ کردار ادا کیا۔

[واپس اوپر جائیں](#)

کولنگ پروگرامز

کولنگ میں معاونت کا بینیفٹ

اہل گھرانے ایک ایئر کنڈیشنر یا ایک پنکھا خریدنے (800 ڈالرز تک) اور لگوانے کے لیے مالی معاونت کا حصول کرسکیں گے۔ یہ گھریلو توانائی میں معاونت کا پروگرام (Home Energy Assistance Program, HEAP) NYS دفتر برائے عبوری اور معذوری کی معاونت (Office of Temporary and Disability Assistance,) کی جانب سے، NYC ہیومن ریسورسز ایڈمنسٹریشن کے اشتراک سے پیش کیا گیا ہے۔ (OTDA) (Human Resources Administration, HRA) درخواست دینے کی آخری تاریخ اتوار، 30 اگست 2020 ہے۔ اہلیت کے تعین اور/یا درخواست دینے کے لیے، [NYC کی کولنگ میں معاونت کے بینیفٹ کی ویب سائٹ تک رسائی](#) ملاحظہ کریں، 311 پر، یا پھر [\(212\) 331-3126](#) پر HEAP کانفرنس لائن کو کال کریں۔

کول ایئر کنڈیشنر حاصل کریں کا پروگرام

کول ایئر کنڈیشنر حاصل کریں کا پروگرام، اگر آپ 60 سال یا اس سے زائد عمر کے ہیں، پہلے سے آپ کے پاس کوئی ایئر کنڈیشنر نہیں ہے، اور پہلے ہی ایک یا زائد شہری بینیفٹ پروگرامز میں شرکت کرچکے ہیں، تو آپ NYC کے کول ایئر کنڈیشنر حاصل کریں پروگرام کے ذریعے ایک مفت ایئر کنڈیشنر کے اہل ہوسکتے ہیں۔ مزید معلومات اور موجودہ حتمی تاریخوں کے بارے میں جاننے، یا اس بات کے تعین کے لیے کہ کیا آپ اہل ہیں، براہ کرم [311 ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں، یا 311 پر کال کریں، یا اپنے پراپرٹی مینیجر سے رابطہ کریں۔

NYC ایمرجنسی مینجمنٹ—گرمی کو براؤ

ٹھنڈا رہنے کے مشوروں، اور اعلان کردہ گرمی کی ایمرجنسیز کے دوران کولنگ سینٹر کی تلاش کے لیے [NYC ایمرجنسی مینجمنٹ کا گرمی کو براؤ](#) صفحہ ملاحظہ کریں۔

[واپس اوپر جائیں](#)

تعلیم

2020-2021 کے تعلیمی سال، بشمول صحت اور تحفظ کے اقدامات اور دستیاب تدریسی ماڈلز کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے براہ کرم [محکمہ تعلیم \(Department of Education, DOE\) کی ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں۔

[واپس اوپر جائیں](#)

ذہنی صحت کی مفت خدمات

اگر آپ ذہنی دباؤ، تشویش یا خود کو مغلوب محسوس کر رہے ہیں، تو براہ کرم یقین رکھیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں۔ مدد دستیاب ہے۔

- **NYC Well: NYC Well** مفت، رازدارانہ ذہنی صحت امداد کے لیے آپ کا کنکشن ہے۔ فون، ٹیکسٹ، یا چیٹ کے ذریعے مشیر سے بات کریں اور 200 سے زائد زبانوں میں، 24/7/365، ذہنی صحت اور مواد کے استعمال سے متعلق خدمات تک رسائی حاصل کریں۔ مدد فون، ٹیکسٹ یا چیٹ کی معرفت دستیاب ہے! مزید معلومات کے لیے <https://nycwell.cityofnewyork.us/en> ملاحظہ کریں۔
- **NYS کی COVID-19 جذباتی معاونت کی ہاٹ لائن:** مفت ذہنی صحت کی مشاورت 1-844-863-9314 پر حاصل کی جاسکتی ہے۔

نوجوانوں کے لیے طبی اور ذہنی صحت کی خدمات

- **ماؤنٹ سینائی ایڈولسٹ ہیلتھ سنٹر (Mount Sinai Adolescent Health Center):** خدمات کے طلبگار تمام نوجوان افراد کے لیے ادارے کے دروازے پیر سے ہفتے تک کھلے رہیں گے۔ 212-423-3000 پر کال کریں۔
- **کوویننٹ ہاؤس (Covenant House):** بے گھری کے شکار نوجوانوں کے لیے ادارے کے دروازے دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن کھلے رہتے ہیں۔ 212-613-0300 پر کال کریں یا www.covenanthouse.org ملاحظہ کریں۔

LGBTQ کی طبی اور ذہنی صحت کی خدمات

- **شہر بھر میں NYC اتحاد یونٹ پروجیکٹ COVID-19 + LGBTQ گائیڈ:** ابھی بھی پورے NYC میں عملی اور ذاتی طور پر دستیاب 100 سے زیادہ LGBTQ+ کے تصدیقی پروگراموں اور خدمات کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے، **NYC یونٹ پروجیکٹ کی COVID-19 + LGBTQ ریسورس گائیڈ** دیکھیں۔
- **ٹریور پروجیکٹ (Trevor Project):** LGBTQ نوجوانوں کے لیے ایک ملکی 24 گھنٹے چلنے والی رازدارانہ ٹول فری خودکشی سے تحفظ کی ہاٹ لائن۔ تربیت یافتہ مشیران 24/7 آپ کا تعاون کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ اگر آپ بحران میں مبتلا نوجوان فرد ہیں، خودکشی کا رجحان محسوس کر رہے ہیں یا بات کرنے کے لیے ایک محفوظ اور نکتہ چینی سے پاک جگہ کی ضرورت ہے تو **1-866-488-7386** پر کال کریں یا www.thetrevorproject.org ملاحظہ کریں۔
- **Callen- Lorde ہیلتھ کلینک:** فوری نوعیت کی علامات یا ذاتی نگہداشت میں موجود افراد کے لیے آمد کا شیڈول پیر سے جمعہ صبح 9 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک ہوگا، لیکن مریضوں کا تجزیہ بذریعہ فون کیا جائے گا۔ معمول کے ایپائنٹمنٹس کے حامل افراد کو ان کے ایپائنٹمنٹ کے دن فون کال موصول ہوگی۔ فی الحال نئے مریضوں کو نہیں لیا جا رہا ہے۔ فارمیسی کے اوقات صبح 9 بجے سے شام 5 بجے، پیر تا جمعہ چیلسی اور برونکس میں ہوں گے، تاہم تشخیص کے ضرورت مند افراد Callen-Lorde کی مفت ڈیلیوری سروس کے ان تشخیصات کی ڈیلیوری کروا سکتے ہیں۔ www.Callen-Lorde.org ملاحظہ کریں۔
- **کوویننٹ ہاؤس (Covenant House):** بے گھری کے شکار نوجوانوں کے لیے ادارے کے دروازے دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن کھلے رہتے ہیں۔ 212-613-0300 پر کال کریں یا www.covenanthouse.org ملاحظہ کریں۔
- **H.E.A.T کلینک:** کلینک کھلا رہے گا اور آپ کے سوالوں یا خدشات کا جواب دینے کے لیے (718) 613-8453 پر دستیاب ہے۔

- گے سینٹر: معلومات اور ریفرل کی ٹیم ورچوئل فرنٹ ڈیسکس پر صبح 9 بجے سے رات 10 بجے تک، پیر تا ہفتہ 212-620-7310 پر دستیاب ہے۔ - www.gaycenter.org ملاحظہ کریں۔
 - ٹرانس لائف لائن (Trans Lifeline): ٹرانس لائف لائن ہم عمر کا تعاون پیش کرتی ہے اور مقامی و ملکی سطح پر سامنے آنے والے بہت سارے ہنگامی فنڈز اور باہمی امدادی وسائل تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ ان سے 877-565-8860 پر رابطہ کریں۔ www.translifeline.org ملاحظہ کریں۔
 - ترک وطن سے متعلق مساویانہ رویہ: صرف حراستی مرکز سے کال کرنے والے افراد کے لیے ہاٹ لائن: 917-654-9696۔ یہ صبح 9:30 سے شام 5:30 بجے تک کھلے ہیں۔ پیر تا جمعہ۔ عمومی درخواستیں اور دیگر قانونی مدد: 212-714-2904۔ یہ ہر پیر اور بدھ کو دوپہر 1:00 بجے سے شام 4:00 بجے تک اور ہر جمعہ کو صبح 10:00 بجے سے دوپہر 1:00 بجے تک کھلے رہیں گے۔
- www.immigrationequality.org ملاحظہ کریں۔

واپس اوپر جائیں

ٹیلی ہیلتھ کی خدمات کے استعمال میں مدد

ٹیلی ہیلتھ اسے کہتے ہیں کہ جب آپ اپنے سماجی خدمت کے فراہم کنندہ، وکیل یا ہیلتھ کیئر کے فراہم کنندہ سے ذاتی ملاقات کرنے کے بجائے ہیلتھ کیئر یا تھراپی اپنے فون، ٹیبلیٹ، یا کمپیوٹر سے حاصل کریں۔ COVID-19 کے دوران، بہت سے لوگ وائرس کے پھیلاؤ یا اس میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے خدمات تک رسائی پا رہے ہیں۔

یہ ٹیلی ہیلتھ مشورے ملاحظہ کریں، جنہیں نیویارک سٹی کی فیملیز اور سروس فراہم کنندگان نے عمومی سوالات کے جواب دینے اور آپ کو اپنے ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے مرتب کیا تھا۔ آپ اپنی ٹیکنالوجی مرتب کرنے، ورچوئل سیشن کی تیاری کرنے، اور مزید امور کے لیے معلومات حاصل کرسکیں گے۔ یہ رییسورس گیارہ زبانوں میں دستیاب ہے۔

واپس اوپر جائیں

فٹنس تک رسائی

فعال اور صحت مند رہنا ضروری ہے، خواہ ہم اپنے گھر میں ہی کیوں نہ رہیں۔ ورزش کی مفت آن لائن کلاسز اس کا شاندار حل ہیں:

- ورزش کی مفت آن لائن کلاسز: YMCA ورزش کی مفت آن لائن کلاسز پیش کر رہا ہے۔

واپس اوپر جائیں

الکوحل اور نشہ آور ادویاء کا استعمال

ذہنی دباؤ کے حامل واقعات و حالات جیسے کہ COVID-19 کی وباء لوگوں کے الکوحل پینے اور نشہ آور ادویاء کے استعمال پر اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ ممکن ہے لوگ آمدنی اچانک ختم ہوجانے، اپنے پیاروں سے دور ہوجانے، بوریٹ یا اس صورتحال سے نمٹنے کے دوسرے اقدامات کرنے کا اہل نہ ہونے کے باعث زیادہ الکوحل پینا اور زیادہ تسلسل کے ساتھ نشہ آور ادویاء استعمال کرنا شروع کردیں۔

بہت سے لوگ صحت کو لاحق ہونے والے چند خطرات کے ساتھ الکوحل پینے سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں لیکن ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے پینا آپ کی جانب سے الکوحل کے استعمال کو قابو میں رکھنے یا محدود کرنے کے اپنے مسائل کو مزید پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ سوچ سمجھ کر پینے سے آپ کو وہ حدود مقرر کرنے میں مدد ملے گی جن کے ذریعے آپ صحت مند انداز میں الکوحل پی سکیں گے۔ براہ کرم الکوحل کے استعمال کے حوالے سے مددگار معلومات کے لیے یہ NYC DOHMH کا ہدایت نامہ دیکھیں (تراجم پہاں دستیاب ہیں)۔

NYC DOHMH بھی COVID-19 کے دوران نشہ آور ادویاء کے استعمال کے حوالے سے حفاظتی ہدایات شائع کرچکا ہے جو [یہاں](#) تراجم کے ساتھ دستیاب ہیں:

- **COVID-19: نشہ آور ادویاء استعمال کرنے والے افراد کے لیے ہدایات**
- **COVID-19 کی وباء کے دوران زائد استعمال سے نمٹنا**
- **COVID-19 کی وباء کے دوران گھر میں درد رفع کرنے والی ادویاء کے استعمال سے پیدا ہونے والے عارضے کا علاج کیسے حاصل کیا جاسکتا ہے**
- **COVID-19 کی وباء کے دوران فرحت بخش استعمال کے لیے ادویاء اور مواد کی محفوظ ذخیرہ کاری پر ہدایات**

نیویارک شہر نشہ آور ادویاء اور/یا الکوحل کے غلط استعمال میں مبتلا افراد کے لیے بہت سی مفت اور کم خرچ سروسز پیش کرتا ہے۔ درج ذیل فہرستوں کے علاوہ، آپ نیویارک شہر کی دن میں 24 گھنٹوں، ہفتے کے سات دنوں پر محیط ہاٹ لائن (1-888-692-9355) **1-888-NYC-WELL** پر کال کر سکتے ہیں یا آن لائن **NYC Well** ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

مدد حاصل کریں

- **NY دفتر برائے لت سے متعلق خدمات اور تعاون (Office of Addiction Services and Supports, OASAS): لت کے معالجاتی لوکیٹر** کے ساتھ نشہ آور ادویاء یا الکوحل کے علاج کا درست پروگرام تلاش کریں۔ لت کے علاج اور صحتیابی سے متعلق خدمات COVID-19 کی وبا کے دوران بدستور جاری ہیں۔ چاہے آپ کو بات کرنے کی ضرورت ہو یا آپ کو یہ فکر ہو کہ آپ گریز یا اعادے میں پھنس جائیں گے، OASAS سے مصدقہ یا فنڈ یافتہ فراہم کنندگان بذریعہ فون/ویڈیو یا بذات خود ایک محفوظ دوری سے پورے نیویارک اسٹیٹ میں دستیاب ہیں۔ لت، ممنوعات کے استعمال یا جوئے بازی کے معاملے میں 24/7 مدد کے لیے، **877-846-7369** پر کال کریں، HOPENY (467369) ٹیکسٹ کریں یا مزید پڑھنے کے لیے **OASAS** ملاحظہ کریں۔
- **الکوحل پینے والے کی فاصلے پر مبنی گمنام میٹنگز:** الکوحل پینے والے کی فاصلے پر مبنی گمنام میٹنگز کے لیے **NY انٹرگروپ** ملاحظہ کریں۔

[واپس اوپر جائیں](#)

چہرے کے ماسکس

حفاظت

براہ کرم نوٹ فرمائیں کہ 2 سال سے کم عمر بچوں کو کپڑے کے ماسک نہیں پہنانے چاہئیں۔ **ماہرین امراض اطفال کی امریکی اکیڈمی نے چہرے کے ماسک استعمال کرتے ہوئے بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے مفید مشورے شائع کیے ہیں** اور انڈیاز دیے ہیں کہ حسب موزونیت اپنے بچے کو چہرے کا ماسک استعمال کرنے کی ترغیب میں کیسے مدد جاسکتی ہے۔

اسے خود سے بنائیں

چہرے کے ماسک کا مہنگا ہونا ضروری نہیں اور اسے بنانے میں لطف بھی مل سکتا ہے!

- اس حوالے سے **CDC نے ہدایات فراہم کی ہیں** کہ چہرے کے ماسکس کو سلے یا غیر سلے ہوئے طریقوں سے کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- یہ **نیویارک ٹائمز کی ویڈیو دکھاتی** ہے کہ ایک پرانی ٹی شرٹ کو دوبارہ استعمال کے قابل کیڑے کا فیس ماسک بنانے کے لیے کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے (سینے کی ضرورت نہیں ہے)۔
- یہ ہے ایک اور **آسان، نہ سیے جانے والی مثال** (اور دیگر گھریلو دستکاری کی مثالوں کے لیے سائٹ لنکس جنہیں آپ اپنے بچوں کے ساتھ آزما سکتے ہیں)۔

واپس اوپر جائیں

والدین اور نگہداشت پر مامور افراد کے لیے معاونت

آپ کے بیمار ہونے پر آپ کے بچے کے لیے منصوبہ: اگرچہ والدین کے لیے بیمار پڑنا ایک خوفزدہ کرنے والی بات ہے، تاہم آپ اپنے دوستوں اور فیملی سے اپنے بچے کے لیے منصوبے پر بات کر کے اطمینان حاصل کر سکتے ہیں کہ اگر ایسا ہوا تو کیا کیا جائے گا۔ آپ ایک محفوظ، ذمہ دار بالغ فرد کا اپنے بچے کی نگہداشت کے لیے انتظام کر کے اسے تحفظ دے سکتے ہیں تاکہ اگر آپ بیمار ہو جائیں یا آپ کو اسپتال جانا پڑے تو وہ اس کا خیال رکھے۔ والدین اپنے گھرانے کی صورتحال کی بنیاد پر مختلف انتظامات کر سکتے ہیں۔ ہم نے غور و خوض کے لیے کچھ مشورے درج کر دیے ہیں کہ (1) کسے کہا جائے، (2) منصوبہ کیسے کارآمد ہوگا، اور (3) بات چیت۔

پالتو جانوروں کے حامل گھرانے: NYC ایمرجنسی مینجمنٹ اور جانوروں کی منصوبہ بندی کرنے والی ٹاسک فورس نے پالتو جانوروں کے مالکان کے لیے COVID-19 پالتو جانوروں کی ہاٹ لائن بنا لی ہے جو COVID-19 سے متاثر ہوں اور انہیں معاونت کی ضرورت ہو۔ **877) 204-8821** پر کال کریں، ہفتے کے 7 دن صبح 8 بجے سے رات 8 بجے ایسٹرن ٹائم تک کھلا رہتا ہے۔ (فلائیر کو **انگریزی** یا **ہسپانوی** میں دیکھیں)

اسکول بند ہونے اور بچوں کے گھر پر ہونے سے، بہت سے والدین اضافی ذہنی تناؤ کا سامنا کر رہے ہیں۔ ذیل میں کچھ طریقے ہیں جن کے ذریعے والدین اپنا ذہنی تناؤ کم کر سکتے ہیں:

- **والدین کے لیے سمجھداری اور ہوشیاری**
- **گہرے سانس کی ٹیکنیکس**

جیسا کہ ہم COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے طویل دورانیوں تک گھر میں مقید رہتے ہیں، لہذا بطور والدین اپنا کردار نبھانا خاص طور پر مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔

• گھر میں سکون رکھنے میں مدد کے لیے یہاں کچھ **والدین کا کردار نبھانے کے لیے مثبت مشورے** دیے جا رہے ہیں۔

- **والدین، بچوں اور دیگر افراد کے لیے کورونا وائرس کے ریسورسز اور مشورے** بھی ملاحظہ کریں
 - COVID-19 کے دوران **نئے بچے کو سنبھالنے** کے لیے مشورے
 - COVID-19 کی وبا کے دوران **بچوں کی جذباتی فلاح و بہبود کی معاونت** کے لیے ریسورسز
 - COVID-19 کے دوران ذہنی تناؤ سے چھٹکارے اور مواد کے بے جا استعمال سے تحفظ کے بارے میں **NYS دفتر**
- برائے لت سے متعلق خدمات اور تعاون (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) کی جانب سے مشورے:**

بہت سے والدین یہ مشورہ لینا چاہ رہے ہیں کہ COVID-19 کے بارے میں بچوں کے ساتھ کیسے بات کی جائے۔ ذیل میں کچھ مددگار ویڈیوز اور سرگرمی کی شیٹس دی جا رہی ہیں:

- **PBS:** PBS کڈز کی طرف سے اس آرٹیکل کو پڑھیں جو COVID-19 کے بارے میں بچوں سے بات کرنے کے حوالے سے مفید مشورے فراہم کرتا ہے۔
- **سیسیمی اسٹریٹ:** سیسیمی اسٹریٹ میں ہمارے دوستوں نے ایک ہدایت نامہ مرتب کیا ہے کہ چھوٹے بچوں کے ساتھ COVID-19 کے بارے میں کیسے بات کی جائے۔
- **ہاتھوں کو دھونے کی اہمیت:** سیسیمی اسٹریٹ نے تفریحی، پرنٹ کے قابل رنگ بھرنے والے صفحات تخلیق کیے ہیں جو بچوں کو سکھاتے ہیں کہ مرحلہ وار بنیاد پر اپنے ہاتھوں کو کیسے دھویا جائے۔

کیا آپ گھر میں رہتے ہوئے اپنے بچوں کے لیے تفریحی اور تعلیمی سرگرمیاں تلاش کر رہے ہیں؟

- **بروکلن پبلک لائبریری:** ہر عمر کے بچوں کے لیے ورچوئل پروگرامنگ، بشمول: یوگا، اسٹوری ٹائم، بہتر ہوں اور اس کے علاوہ بہت کچھ۔
- **مین ہٹن میں بچوں کا میوزیم:** ممکن ہے آپ بچوں کے میوزیم نہ جاسکیں، لیکن کیوں نہ اسے گھر پر لے آئیں؟ اس بارے میں آئیڈیاز حاصل کرنے کے لیے مین ہٹن کی بچوں کی میوزیم ویب سائٹ پر جائیں اور اس بارے میں آئیڈیاز حاصل کریں کہ اپنے بچے کے دن کو باہمی شرکت عمل کی حامل سرگرمیوں میں کیسے آراستہ کیا جاسکتا ہے۔ یہاں ہفتے کے ہر دن کچھ نہ کچھ نیا ہوتا ہے!
- **بچوں کا آرٹس کا میوزیم:** بچوں کے آرٹس کے میوزیم سے ان ویڈیوز کو ملاحظہ کریں اور جانیں کہ گھریلو اشیاء: ٹائی ڈائی پھولوں، اسپیس اسٹیشنز، پیٹس کی مدد سے کیسے تخلیقی آرٹ پروجیکٹس بنائے جاسکتے ہیں۔ یہاں سب کے لیے کچھ نہ کچھ موجود ہے!
- **ڈزنی کی مشقیں:** ڈزنی مفت، گھرانے کے لیے دوستانہ ماحول میں مشقوں کی سیریز پیش کر رہا ہے جن کی بدولت گھر سے باہر نکلے بغیر ہی اپنا پسینہ بہا لیں گے۔
- **لنکن سینٹر پوپ اپ کلاس روم:** دنیا کے چند بہترین فنکاروں اور معلمین کے زیر پرستی ان کی جانب سے روزانہ تخلیقی شاہکار ملاحظہ کریں۔ روزانہ کی ڈیجیٹل براہ راست کلاس میں وہ سادہ سازوسامان استعمال کیا جائے گا جو گھروں میں دستیاب ہوتا ہے تاکہ گھرانے اپنے بچوں کے ساتھ آرٹ کے مختلف شاہکار تخلیق کرسکیں۔
- **NYC پارکس:** فی الحال جبکہ آپ سماجی طور پر فاصلے کے عمل میں ہیں اور/یا گھر پر ہیں، تو آن لائن پارکس میں ہمیں جوائن کریں۔ پارک کے براہ راست ٹوررز، مراقبے، فٹنس، آرٹ کلاسز، بچوں کے لیے تفریحی سرگرمیوں، اور دیگر بہت سی چیزوں کے لیے ہمیں جوائن کریں!
- **اسکالسٹک:** اسکالسٹک نے بچوں کے لیے مفت گھریلو سرگرمیوں کی ایک تفریح سے بھرپور فہرست تخلیق کی ہے۔
- **اسٹوری لائن آن لائن:** مشہور اداکاروں، بشمول اوپرا ونفرے کی جانب سے پڑھی گئیں بچوں کی درجنوں کتابوں کی ایک ڈیجیٹل لائبریری۔
- **سمر کیمپ حب:** مفت ورچوئل سمر کیمپس کے لیے ایک ہدایت نامہ جو کئی اقسام کی سرگرمیاں پیش کرتا ہے جیسے کہ روبوٹکس، ریاضی، آرٹ، مطالعہ، تحریر اور بہت کچھ۔
- **ٹائم فار کڈز:** میگزین اپنے ڈیجیٹل مجموعے تک رسائی فراہم کر رہا ہے۔ کہانیاں گریڈز K سے 6 کے لیے موزوں ہیں اور انہیں گریڈ کی سطح کے مطابق گروپ میں رکھا گیا ہے۔ انہیں بچوں کو ان کے اردگرد کی دنیا کے بارے میں سکھانے اور خبر کی علم و آگہی کی تخلیق کے لیے مرتب کیا گیا ہے۔

ACS گھر اور کمیونٹی پر مبنی معاونتیں (اب فاصلے پر مبنی اور ورچوئل سرگرمیوں کے ساتھ) پیش کرتا ہے جن کا ہدف آپ کی فیملی کی منفرد ضروریات کو پورا کرنا ہوتا ہے۔

- **حفاظتی خدمات:** **حفاظتی خدمات** گھرانوں کو اپنے بچے گھر پر محفوظ بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ خدمات مفت، رضاکارانہ اور NYC کے ہر ہمسائے میں دستیاب ہیں تاکہ شیر خوار سے لے کر اسکول جانے کی عمر کے بچوں، نو عمر بچوں اور نوجوان لڑکے لڑکیوں کے حامل گھرانوں کو معاونت فراہم کی جائے۔ خدمات کو انفرادی

ضروریات کی تکمیل کے لیے خصوصی طور پر مرتب کیا جاتا ہے اور ان میں ذہنی عارضے، مواد کے بے جا استعمال، گھریلو تشدد، استحصال کا شکار یا خطرات میں مبتلا نوجوان، اور خصوصی طبی ضروریات جیسے مسائل کا سامنا کرنے والے والدین اور نگہداشت پر مامور افراد کے لیے مدد شامل ہوسکتی ہے؛ اور یہ خدمات گھرانوں کو رہائش، بچوں کی نگہداشت، یا دیگر بنیادی ضروریات کی تکمیل کے لیے مستحکم معاونت کے ساتھ باہم منسلک کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ مزید معلومات اور اپنے گھرانے کے لیے درست پروگرام کے حصول کے لیے براہ کرم OPTA@acs.nyc.gov پر ای میل کریں۔

• گھرانے کے تجزیے کا پروگرام (Family Assessment Program): گھرانے کے تجزیے کا پروگرام

(Family Assessment Program, FAP) گھرانوں اور 18 سال تک کی عمر کے نوجوانوں کو مدد فراہم کرتا ہے جو روزمرہ کے مسائل سے نبرد آزما ہوں۔ FAP گھرانوں کے استحکام، اختلافات میں کمی، اور گھرانوں کو مختلف مسائل جیسے کہ گھر سے بھاگ جانے والے، اسکول سے بھاگ جانے والے، نشہ آور ادویات یا الکوحل استعمال کرنے والے، خلل انگیز یا خطرناک رویہ ظاہر کرنے والے بچے کے حوالے سے مسائل کے حل کے لیے گھرانوں کو مدد دیتا ہے۔ FAP کی خدمات رضاکارانہ ہیں، اور ہر گھرانہ ایسے سماجی کارکن کے ساتھ انفرادی تجزیہ حاصل کرسکتا ہے جو گھرانوں کے بحران کے حل میں خصوصی مہارت رکھتا ہو۔

ہمارے FAP دفاتر فی الحال عوام کے لیے بند ہیں، لیکن تمام سوالات اور تجزیے فون اور/یا ویڈیو کے ذریعے انجام دیئے جاسکتے ہیں۔ ہم گھرانوں کو ثبوت پر مبنی معالجاتی خدمات اور ان کے ساتھ ساتھ کمیونٹی پر مبنی اداروں سے منسلک کرتے ہیں۔ براہ کرم FAP سے بذریعہ ای میل FAPinquiry@acs.nyc.gov اور بذریعہ فون رابطہ کریں:

- Bronx آفس: 718-664-1800
- Brooklyn آفس: 646-584-8935 / 347-907-0464 / 646-584-5178
- Manhattan آفس: 212-341-0012
- Staten Island لینڈ آفس: 718-720-0418 / 646-276-4170
- Queens آفس: 646-599-3308 / 718-725-3244

ای میل بکس اور فونز کا جواب پیر سے جمعہ صبح 9 سے شام 5 بجے دیا جاتا ہے، اور تمام پیغامات کو واپس کر دیا جائے گا۔

واپس اوپر جائیں

وسائل برائے نو عمر افراد

اگرچہ آپ صحتمند محسوس کر رہے ہوں، تب بھی آپ دوسروں تک COVID-19 کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتے ہیں جو بہت زیادہ بیمار ہوسکتے ہیں۔ دوسروں سے دور رہنا اور گھر میں سرگرمیاں انجام دینا ہی وہ بہترین طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اس وقت کمیونٹی سے منسلک ہوسکتے ہیں اور اسے محفوظ بنا سکتے ہیں۔

شکر ہے کہ آپ باہم منسلک رہنے کے کئی طریقے تلاش کرسکتے ہیں اور گھر پر رہتے ہوئے موج منا سکتے ہیں۔

نو عمر افراد COVID کو قبول کرتے ہیں: گھر پر قید ہو کر رہ جانا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو شاید اسکول جانے، اپنے دوستوں کے ساتھ مٹر گشتی کرنے کی یاد آتی ہو اور ہو سکتا ہے آپ میں سے کچھ لوگ اپنے چھوٹے سگے بھائی بہنوں کو دیکھ کر تھک گئے ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ کے گھر میں موجود لوگ آپ پر اور ایک دوسرے پر اپنی آوازیں بلند کرتے ہوں۔ COVID-19 یا صحت کے دیگر مسائل کے بارے میں آپ کے سوالات ہو سکتے ہیں۔ یا ہو سکتا ہے آپ کو بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہو! اچھی خبر یہ ہے کہ نوجوانوں کے لیے اب بھی بہت ساری خدمات اور مدد دستیاب ہے۔

واپس اوپر جائیں

آپ کے ہمسائے میں روابط

اپنا مقامی عائلی تقویٰ مرکز تلاش کریں: ACS عائلی تقویٰ مراکز (Family Enrichment Centers, FECs) کی فراہمی کے لیے تین ہمسائیوں میں کمیونٹی پر مبنی اداروں کے ساتھ اشتراک کرتا ہے۔ یہ مراکز گرم، گھر جیسی جگہیں ہیں جو کمیونٹی کے لیے اور کمیونٹی کے ساتھ مختلف نوعیت کی چیزیں فراہم کرتے ہیں۔ FECs اب فاصلے پر مبنی ریفارلز اور معاونت، اور اس کے ساتھ ساتھ محدود شخصی ایمرجنسی ریسورسز فراہم کر رہے ہیں۔ براہ کرم مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی FEC سے رابطہ کریں۔

مشرقی نیویارک میں C.R.I.B.

دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل

thecrib.enyfec@gmail.com یا 646-477- 6780

thecrib.enyfec.org

2779 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11207

ہائی برج میں سرکل آف ٹریمز

دفتری اوقات: منگل، بدھ، جمعہ / صبح 11 سے دوپہر 2 بجے تک اور فاصلے سے سرگرم عمل

718-618-5559

acamacho@childrensvillage.org

266 E. 165th St., Bronx, NY 10456

ہنٹس پوائنٹ/لانگ ووڈ میں O.U.R. پلیس

دفتری اوقات: پیر سے جمعہ / دوپہر 2 سے شام 4 بجے تک اور فاصلے سے سرگرم عمل

917-945-1152

ourplacefec.graham-windham.org

940 Garrison Avenue, Bronx, NY 10474

کمیونٹی پارٹنرشپس: ACS نے 11 کمیونٹی پر مبنی منصوبہ بندی گروپس تشکیل دیے ہیں جو ہر مہینے میٹنگ کرتے ہیں۔ یہ اب ورچوئل میٹنگز اور ای میل کا استعمال کرتے ہوئے گھرانوں کے لیے منصوبہ بندی کر رہے ہیں اور ریفارلز فراہم کر رہے ہیں۔ بعض پارٹنرشپس شخصی ایمرجنسی ریسورسز بھی فراہم کر رہی ہیں۔ کمیونٹی پارٹنرشپس کے لیے رابطے کی معلومات اور دفتری اوقات تک رسائی [یہاں](#) اور ذیل سے حاصل کریں۔

<p>ہائی برج دفتری اوقات: پیر سے جمعہ صبح 10 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک 347-365-3852 bridgebuilderscpo@gmail.com</p>	<p>بیڈسٹوئیس-اسٹونیوساٹ دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 718-293-4352 www.bedstuycpp.org info@bedstuycpp.org</p>
<p>ہنٹس پوائنٹ دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 646-464-2036 یا 917-514-1710 www.huntspoint.org/community-partnership hpcommunitypartnership@hpac10474.org</p>	<p>بشویک دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 718-497-6090 (پیر، جمعرات) 718-497-6090 (منگل، بدھ، جمعہ) www.bushwickcommunitypartnershipny.org bushwickcpi@gmail.com</p>
<p>جمیکا دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 917-589-3851 یا 718-526-2400 x 2018 jamaicapartners@shelteringarmsny.org</p>	<p>ایسٹ فلئیبش دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 718-758-7802 EF@cpp.jccany.org</p>

<p>موٹ بیون دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 914-529-1150 یا 347-441-0785 Motthavenpartnership@gmail.com</p> <p>اسٹیٹن آئی لینڈ (شمالی کنارہ) دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 917-485-7710 www.sicpp.com SICPPInfo@nyfoundling.org</p>	<p>ایسٹ ہارلم دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 929-431-7798 یا 646-345-3614 eastharlemcpp@unionsettlement.org</p> <p>ایسٹ نیویارک دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 877-827-7369 eastnycpp@gmail.com</p> <p>ایلمہرسٹ دفتری اوقات: فاصلے سے سرگرم عمل 718-523-6868 x103 ECP@mediatenyc.org</p>
---	--

[واپس اوپر جائیں](#)