



COVID-19：與朋友、家人和社區保持聯繫

儘管為了預防 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 的傳播需要保持身體距離，但這並不意味著您需要獨自應對或與朋友、家人和社區斷絕聯繫。除了 COVID-19 疫情以外，紐約市 (NYC) 還在應對一系列種族不公正和不平等問題，並仍在努力面對黑人社區及其他有色人種社區數十年來所經歷的歷史創傷。感到難以承受、悲傷、焦慮和恐懼是自然的，與朋友、家人和社區保持聯繫可以幫助您應對焦慮，減少壓力，並保持積極的心態。

透過以下方式與他人保持聯繫：

- 電話
- 短信
- 視頻聊天
- 電子郵件
- 社群媒體
- 拜訪和聚會（盡可能在室外會面，與他人保持 6 英尺的間距，並戴面罩）

安全地拜訪鄰里朋友和家人。

- 與朋友或家人一起散步，保持 6 英尺的距離並佩戴面罩。
- 與少數密友或家庭成員組成可見面聚會的「小社交圈」。聚在一起時，請確保：
 - 在公園或其他開敞空間內會面。
 - 避免大型聚會。
 - 彼此之間盡可能地保持 6 英尺距離。
 - 隨身攜帶面罩，並確保在無法保持身體距離時，隨時戴上面罩（要完全覆蓋住口鼻部位）。
 - 在自己的小團體和其他團體之間留出充足的空間。

如需瞭解更多如何安全聚會的資訊，請訪問

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely-ch.pdf>。

如果可行，請透過虛擬的方式將朋友和家人納入您的日常生活。

- 採用虛擬方式共進餐點。使用視頻聊天的方式交流你們最喜歡的菜譜，然後在各自家裡一起做飯和享受餐點。
- 嘗試舉辦一場虛擬遊戲晚會或虛擬舞會。
- 觀看同一台流媒體音樂會、百老匯演出或喜劇表演。
- 邀請朋友或家庭成員參加同一堂線上健身課。
- 透過保持電話通話的方式，與朋友或家人一起散步或慢跑。

- 同時開始觀看一部電視連續劇或電影，然後交流觀後感。
- 與朋友或家人比賽，看誰能先完成同一幅拼圖。
- 與朋友或家人交流您最喜歡的書籍或電影，然後設定一個時間透過電話或視頻聊天分享看法。
- 透過 Facebook、Slack、Meetup 和 WhatsApp 等平台上的線上組群，或藉由鄰里互助團體，結交新朋友。如需參見部分範例，請訪問 citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11。
- 找尋一處線上敬拜服務，或與他人一起安排一次直播禱告。

主動聯繫那些需要支援的人員。

- 問候您的有色族群朋友和同事，他們受到種族歧視的影響要比其他人更甚。給予他們以支持，告知他們如果願意談心，您隨時願意傾聽。
- 透過安全的面對面或虛擬方式，參與促進平等和種族正義的各項活動。如需瞭解如何安全地舉行示威，請訪問 <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest-ch.pdf>。
- 主動聯繫老年鄰居或親戚聊天。
- 如果您並未生病，且並非重症高風險人群，請主動提出為您所在社區或建築物內需要幫助的人員代勞購物。
- 為一家本地企業寫一條積極的線上評論。
- 聯繫您本地的老人安養院，詢問您是否可以給他們的住戶寫信。
- 主動聯繫有低齡兒童的家庭，提議以虛擬方式為孩子們朗讀或陪他們玩耍。

支持與資源

NYC Well（NYC 迎向健康）提供許多情感支援應用程式 (APP) 和社區資源的資訊。如需查看應用程式清單，請訪問 nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library。如果您感到壓力症狀變得難以承受，請主動聯繫獲取支持和援助。NYC Well 的工作人員提供全天候服務，可以用 200 多種語言為您提供簡短的心理諮詢和治療轉診。請致電 888-692-9355，或傳送簡訊「WELL」至 65173，或使用 nyc.gov/nycwell 的聊天功能。

如需獲得財務援助、食品、醫療保健或醫療保險等方面的相關資源，請參考[綜合資源指南](#)。請訪問 nyc.gov/health 並搜索「community resource guide」（社區資源指南）。