



COVID-19: rimani in contatto con gli amici, i familiari e la comunità

Sebbene sia importante praticare il distanziamento fisico per prevenire la diffusione della malattia da coronavirus 2019 (COVID-19), non significa che devi stare solo o interrompere i rapporti con gli amici, i familiari o la tua comunità. Oltre alla pandemia di COVID-19, NYC sta inoltre affrontando l'ingiustizia e l'iniquità razziale e sta lavorando per affrontare decenni di traumi storici vissuti dalle comunità nere e da altre comunità di colore. È normale sentirsi sopraffatti, tristi, ansiosi e spaventati. Rimanere in contatto con amici, familiari e la tua comunità può aiutarti a far fronte all'ansia, ridurre lo stress e mantenere un atteggiamento positivo.

Rimani in contatto con gli altri tramite:

- Chiamate telefoniche
- Messaggi di testo
- Videochat
- E-mail
- Social network
- Visite e incontri (incontrandosi all'aperto quando possibile, stando a 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri e indossando la mascherina per il viso)

Visite ad amici e familiari nelle vicinanze in sicurezza.

- Esci per una passeggiata con un amico o un familiare rimanendo a 1,8 metri (6 piedi) di distanza e indossando la mascherina per il viso.
- Sviluppa una "bolla sociale" di pochi amici intimi o familiari con cui socializzare di persona. Quando ti riunisci, assicurati di:
 - Organizzare incontri all'aperto in un parco o in un altro spazio che non sia al chiuso.
 - Evitare i grandi assembramenti.
 - Mantenere il più possibile una distanza di 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
 - Coprire il viso con la mascherina e assicurarsi di indossarla (coprendo completamente naso e bocca) ogni volta che non hai la possibilità di distanziarsi fisicamente.
 - Lasciare molto spazio tra il proprio gruppo e le altre persone.

Per ulteriori informazioni su come stare insieme in sicurezza, visita il sito nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf.

Se puoi, coinvolgi virtualmente i tuoi amici e familiari nella tua routine quotidiana.

- Condividi i pasti insieme a loro in modo virtuale. Usa la videochat per scambiare le tue ricette preferite, quindi prepara e condividi i pasti a casa tua.

- Prova una serata di gioco virtuale o una festa da ballo virtuale.
- Sintonizzati in streaming sullo stesso concerto, spettacolo di Broadway o spettacolo comico.
- Invita un amico o un familiare a partecipare alla stessa lezione di allenamento online.
- Fai una passeggiata o fai jogging con un amico o un familiare mentre parli al telefono.
- Inizia a guardare un programma TV o un film contemporaneamente e poi scambia le recensioni.
- Fai a gara con un amico o un familiare per finire lo stesso puzzle.
- Scambia i titoli dei tuoi libri o film preferiti con i tuoi amici o familiari, quindi organizza degli spazi per condividere i tuoi pensieri tramite telefono o videochat.
- Incontra nuove persone attraverso gruppi online su piattaforme come Facebook, Slack, Meetup e WhatsApp o tramite gruppi di mutuo soccorso di quartiere. Per alcuni esempi, visita il sito citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11.
- Trova un servizio di funzioni liturgiche online o un programma religioso con incontri di preghiera dal vivo da condividere con gli altri partecipanti.

Rivolgiti a coloro che hanno bisogno di supporto.

- Mantieni i contatti con i tuoi amici e colleghi di colore, che stanno subendo gli effetti degli episodi di razzismo più di altri. Assicurarli il tuo sostegno e fa loro sapere che sei a disposizione se desiderano parlare.
- Partecipa ad attività che promuovono l'equità e la giustizia razziale, in modo sicuro, di persona o virtualmente. Per informazioni su come protestare in sicurezza, visita nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf.
- Contatta un vicino o un parente anziano per parlare.
- Se non sei malato e non sei ad alto rischio di sviluppare malattie gravi, offriti di fare acquisti per coloro che hanno bisogno di aiuto nel tuo quartiere o nel tuo edificio.
- Pubblica una recensione positiva online su un'attività locale.
- Contatta la casa di riposo vicino a te e chiedi se puoi mandare lettere agli ospiti.
- Rivolgiti a chi ha bambini piccoli e offriti di leggere per loro o di intrattenerli virtualmente.

Supporto e risorse

NYC Well offre numerose applicazioni (app) di supporto emotivo e informazioni sulle risorse della comunità. Per conoscere l'elenco delle app, visita il sito nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. Chiedi supporto e aiuto se i sintomi dello stress cominciano a sopraffarti. NYC Well dispone di consulenti qualificati disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per fornire brevi consulenze gratuite e riferimenti per l'assistenza in oltre 200 lingue. Chiama il numero 888-692-9355 o entra in chat all'indirizzo nyc.gov/nycwell.

Per le risorse che si occupano, tra gli altri, di problemi come aiuti finanziari, sostegno alimentare, assistenza sanitaria o copertura assicurativa, consulta la [Guida completa delle risorse](#). Visita il sito nyc.gov/health e cerca "community resource guide" (guida delle risorse della comunità).

Il Dipartimento della Salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

08.21.20