



## **COVID-19: Сохранение связей с друзьями, родными и общиной**

Хотя для профилактики распространения COVID-19 важно соблюдать физическое дистанцирование, это не значит, что вы должны быть в одиночестве или отрываться от ваших друзей, родных и общины. Помимо пандемии COVID-19 NYC борется с расовыми притеснениями и неравенством и работает над преодолением исторических травм, которым на протяжении десятилетий подвергались сообщества черных и других цветных. Вполне естественно ощущать ошеломление, грусть, тревогу или страх. Сохранение связей с друзьями, родными и общиной может помочь вам справиться с тревогой, уменьшить стресс и сохранить позитивный настрой.

### **Поддерживайте связи с другими при помощи:**

- Телефонных звонков
- Текстовых сообщений
- Видеосвязи
- Электронной почты
- Социальных сетей
- Посещений и встреч (по возможности встречайтесь на открытом воздухе, держитесь на расстоянии 2 метров от других и носите средства, закрывающие лицо)

### **Организируйте безопасные встречи с близко живущими друзьями и родными**

- Гуляйте с другом или членом семьи, держась на расстоянии 2 метров друг от друга и надевая средства, закрывающие лицо.
- Создайте «социальный круг» для личного общения из нескольких друзей или родственников. Обязательно соблюдайте при встречах следующие правила:
  - Встречайтесь вне помещений, в парке или другом открытом месте.
  - Избегайте многолюдных собраний.
  - По возможности держитесь на расстоянии 2 метров друг от друга.
  - Имейте при себе средства, закрывающие лицо, и обязательно надевайте их (так, чтобы ваши нос и рот были полностью закрыты) при невозможности сохранения физической дистанции.
  - Ваша группа должна находиться на большом расстоянии от других групп.

Для получения дополнительной информации о безопасных собраниях посетите страницу [nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf](https://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf).

**По возможности обеспечивайте виртуальное участие друзей и родных в вашей повседневной жизни.**

- Проводите совместные виртуальные трапезы. Обменивайтесь любимыми рецептами по видеосвязи, а затем готовьте и ешьте вместе, оставаясь по своим домам.
- Попробуйте организовать вечер виртуальных игр или виртуальные танцы.
- Одновременно посмотрите трансляцию одного и того же концерта, бродвейского мюзикла или комедийного сериала.
- Пригласите друга или родственника участвовать вместе с вами в виртуальной спортивной тренировке.
- Выходите на прогулки или пробежки одновременно с другом или родственником, разговаривая с ним по телефону.
- Одновременно начните смотреть один и тот же телесериал или фильм, а затем обменяйтесь впечатлениями.
- Решайте одни и те же головоломки наперегонки с друзьями или родственниками.
- Посоветуйте друзьям или родным свои любимые книги и выделите время для их обсуждения по телефону или видеосвязи.
- Заводите новые знакомства при помощи интерактивных групп на платформах типа Facebook, Slack, Meetup и WhatsApp, или местных групп взаимопомощи. Некоторые примеры можно найти по адресу [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11).
- Найдите интерактивную религиозную службу или организуйте молитвенное собрание вместе с другими.

#### **Связывайтесь с теми, кому нужна поддержка.**

- Спрашивайте о состоянии цветных друзей и коллег, которые ощущают воздействие расизма сильнее, чем другие. Поддержите их и заверьте их, что вы в их распоряжении, если им захочется поговорить.
- Принимайте личное или виртуальное участие в мероприятиях, поддерживающих равноправие и расовую справедливость. Для получения информации о безопасном участии в протестах посетите страницу [nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf](https://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf).
- Свяжитесь и поговорите с пожилыми соседями или родственниками.
- Если вы не больны и не принадлежите к группе повышенного риска тяжелого заболевания, предложите сходить за покупками для соседей по кварталу или дому, нуждающихся в помощи.
- Опубликуйте положительный отзыв о местном торговом предприятии.
- Свяжитесь с местным домом престарелых и спросите, можно ли отправлять письма его постояльцам.
- Свяжитесь с людьми, имеющими маленьких детей, и предложите почитать детям или устроить им виртуальные развлечения.

#### **Поддержка и ресурсы**

Система NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») предлагает многочисленные приложения для эмоциональной поддержки, а также информацию по общественным ресурсам.

Список приложений можно найти по адресу [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library). Если вы не можете справиться с симптомами стресса, обращайтесь за поддержкой и помощью. Подготовленные консультанты NYC Well работают ежедневно и круглосуточно и могут бесплатно дать краткую консультацию и рекомендовать специалиста на более чем 200 языках. Позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Информацию о ресурсах, предоставляющих финансовую поддержку, продовольственную помощь, медицинское обслуживание или страховое покрытие и другие услуги, см. в «[Комплексном справочнике по ресурсам](#)». Посетите [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и произведите поиск по словам «community resource guide» («справочник по общественным ресурсам»).

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**

08.21.20