



COVID-19: בלייבן פארבינדן מיט אייערע פריינט, פאמיליע, און געמיינדע

בשעת עס איז וויכטיג צו אנהאלטן די פיזישע צוטיילונג צו פארמיידן די פארשפרייטונג פון COVID-19, מיינט דאס נישא אז איר דארפט זיין אליין אדער אפגעזונדערט פון פריינט, פאמיליע, און אייער געמיינדע. אין צוגאב צו די COVID-19 עפידעמיע, טוט NYC זיך אויך ספראווען מיט ראסע אומיוסטיץ און קרומקייט, און ארבעט צו קאנפראנטירן צענדליגער יארן פון היסטארישע טראומא וואס איז געליטן געווארן דורך שווארצע און אנדערע קאלירטע קאמיוניטיס. עס איז נאטורליך צו שפירן אנגעשטרענגט, טרויעריג, אנגעצויגן אדער דערשראקן. בלייבן פארבינדן מיט פריינט, פאמיליע און אייער געמיינדע קען אייך העלפן זיך ספראווען מיט די אנגעצויגנקייט, רעדוצירן סטרעס און בלייבן גוט אויפגעלייגט.

בלייבט פארבינדן מיט אנדערע דורך:

- טעלעפאן רופן
- טעקסט מעסעדשעס
- ווידיאו טשעט
- אימעיל
- געזעלשאפטליכע מידיע
- באזוכן און צוזאמענטרעפן (זיך טרעפנדיג אינדערויסן ווען מעגליך, האלטנדיג זיך 6 פוס אפגערוקט פון אנדערע און אנטון א פנים צודעק)

האט זיכערע באזוכן מיט פריינט פון די געגנט און פאמיליע.

- גייט שפאצירן מיט א פריינט אדער פאמיליע מיטגליד בשעת איר האלט זיך 6 פוס אפגערוקט און טון אן א פנים צודעק.
- שאפט א "געזעלשאפטליכע בלעזל" פון עטליכע נאנטע פריינט אדער פאמיליע מיטגלידער מיט וועמען איר פארברענגט פערזענליך. ווען איר קומט זיך צוזאם, מאכט זיכער צו:
 - טרעפט זיך אינדערויסן אין א פארק אדער אנדערע אפענע פלאץ.
 - האלט זיך אפ פון גרעסערע פארזאמלונגען.
 - האלט אן 6 פוס צוטיילונג צווישן זיך ווי ווייט מעגליך.
 - האט ביי זיך א פנים צודעק און מאכט זיכער דאס אנצוטון (גענצליך צודעקנדיג אייער נאז און מויל) ווען אימער עס איז נישט מעגליך זיך צו פיזיש צוטיילן.
 - לאזט איבער גענוג פלאץ צווישן אייער גרופע און אנדערע.

פאר מער אינפארמאציע איבער זיך צוזאמענקומען אויף א זיכערער אופן, באזוכט [.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf](https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf)

אויב איר קענט, נעמט אריין ווירטואל אייערע פריינט און פאמיליע אין אייער טעגליכע סדר היום.

- טיילט זיך ווירטואל מיט אייער מאלצייטן. נוצט ווידיאו טשעט צו פארטוישן רעצעפטן, און דאן גרייט צו און האט הנאה פון אייערע מאלצייטן אינאיינעם אין אייער אייגענע הויז.
- פרובירט א ווירטואלע געים נאכט אדער א ווירטואלע טאנץ פארטי.
- הערט צוזאמען די זעלבע סטרימינג קאנצערט, פארשטעלונג, אדער שפיל.
- לאדנט איין א פריינט אדער פאמיליע מיטגליד צו מיטהאלטן די זעלבע אנליין איבונגען קלאס.
- גייט אויף א שפאציר אדער א געלויף מיט א פריינט אדער פאמיליע מיטגליד בשעת איר רעדט איינער צום צווייטן אויפ'ן טעלעפאן.
- הויבט אן קוקן די זעלבע טעלעוויזיע שפיל אדער פארשטעלונג אין די זעלבע צייט, און דאן שמועסט דאס אויס.
- פרובירט ערשט צו ענדיגן די זעלבע פאזל.
- פארטוישט אייער בעסטע ביכל אדער פארשטעלונג טיטל מיט אייערע פריינט און פאמיליע, און דאן מאכט אפ א צייט ווען איר וועט טיילן אייערע געדאנקען דורך די טעלעפאן אדער ווידיאו טשעט.
- טרעפט נייע מענטשן דורך אנליין גרופעס אויף פלאטפארמעס אזויווי פעיסבוק, סלעק, מיטאפ און וואטסעפ, אדער דורך געמיינדאמע הילף גרופעס אין אייער געגנט. פאר עטליכע ביישפילן, באזוכט [.citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11)
- טרעפט אן אנליין רעליגיעזע סערוויס אדער באשטימט אן אנליין געבעט סעסיע מיט אנדערע.

שטרעקט אויס א האנט צו די וואס דארפן סופארט

- קוקט זיך אום אויף אייערע קאלירטע פריינט און קאלעגעס, וואס שפירן דעם אפקלאנג פון ראסיזם מער פון אנדערע. שיקט זיי אייער סופארט און לאזט זיי וויסן אז איר זענט דא פאר זיי אויב זיי ווילן רעדן.
- האלט מיט מיט אקטיוויטעטן וואס שטופן פאראויס פאראייניגונג און ראסע יוסטיץ, אדער זיכערערהייט דורך זיך פערזענליך באטייליגן אדער ווירטואל. פאר מער אינפארמאציע איבער וויאזוי צו פראטעסטירן זיכערערהייט, באזוכט [.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)
- שטרעקט אויס א האנט אן עלטערע שכן אדער פארבינדענע צו שמועסן.
- אויב איר זענט נישט קראנק און איר זענט נישט אין א הויכע ריזיקע פאר שווערע קרענק, אפפערט צו איינקויפן פאר די וואס דארפן הילף אין אייער געגנט אדער בילדינג.
- לייגט ארויף א פאזיטיווע איבערדיכט פאר אייער לאקאלע ביזנעס.
- פארבינדט זיך מיט אייער לאקאלע נורסינג היים און פרעגט אויב איר קענט שיקן בריוון צו זייערע איינוואוינער.
- שטרעקט אויס א האנט צו די מיט יונגע קינדער און אפפערט צו לייענען פאר זיי אדער זיי אונטערהאלטן ווירטואל.

סופארט און רעסורסן

NYC Well אפפערט מערערע גייסטישע סופארט אפליקאציעס (עפפס) און אינפארמאציע וועגן קאמיוניטי רעסורסן. פאר א ליסטע פון עפפס, באזוכט nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. פארבינדט זיך פאר סופארט און הילף אויב אייערע סימפטאמען פון סטרעס ווערן צו שווער. NYC Well האט טרענירטע קאונסלערס וואס זענען דא אייך צו העלפן 24/7 אייך צו געבן קורצע קאונסלינג און רעפערלס פאר קעיר אין איבער 200 שפראכן. רופט 888-692-9355 אדער טשעט אויף [.nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

פאר רעסורסן וואס אדרעסירן טעמעס אזויווי פינאנציעלע הילף, עסן, געזונטהייט קעיר, אדער אינשורענס דעקונג, און נאך, זעט די [Comprehensive Resource Guide](#) ("קאמפריהענסיוו רעסורס גייד"). באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "community resource guide" ("קאמיוניטי רעסורס גייד").

8.21.20 די NYC געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט וויאזוי דער מצב טוישט זיך.