



ما تحتاجه للعزل الآمن في المنزل ومكافحة فيروس كورونا (COVID-19)

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

السادة سكان مدينة نيويورك:

نود التأكيد على دوركم المهم في إبقاء مدينتنا مفتوحة وآمنة وتقليل انتشار فيروس كورونا (COVID-19). من المهم الحرص على حماية أنفسكم وحماية وأحبائكم ومجتمعكم.

يرسل فريق NYC Test & Trace لكم حزمة "Take Care" هذه مع الأدوات الأساسية لمساعدتكم على العزل بأمان في المنزل، والبقاء في صحة جيدة وحماية أحبائكم.

من المهم مراقبة أعراضكم والحصول على الموارد التي تحتاجونها للحفاظ على صحتكم وسلامتكم.

تتضمن حزمة "Take Care" ما يلي:

- كامرة الوجه لارتدائها عند الحاجة للتواصل مع الآخرين
- معقم اليدين للحفاظ على نظافة اليدين
- مقياس حرارة لمراقبة درجة حرارتك
- فحوصات مستضدات سريعة لمعرفة احتمال وجود إصابة نشطة بفيروس COVID-19

ستجد في دليل Take Care هذا معلومات عن كيفية العزل بأمان في المنزل وكيفية استخدام هذه الأشياء.

كما يُمكنكم الاتصال على الرقم (212-268-4319) COVID19-212 أو تفضلوا بزيارة [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) أو bit.ly/NYCTraceInfo لمعرفة المزيد من المعلومات.

شكراً لكم على المساعدة على الحد من انتشار فيروس كورونا (COVID-19).

ابقوا آمنين! حافظوا على قوتكم وصحتكم!
NYC Test & Trace Corps

تفضل بزيارة [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) أو
صوّر رمز الاستجابة السريعة لمعرفة المزيد.



حماية أحبائكم



هل خالطت شخصًا ما (على مسافة أقل من ستة أقدام) في الأسبوعين الماضيين؟ لا تُعرّض صحتهم للخطر. للمزيد من المعلومات عن كيفية إخبار المخالطين بتعرّضك للفيروس، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني bit.ly/tellcontacts.

يُمكنك أنت والمخالطين لك أن تتعموا جميعًا براحة البال عن طريق إجراء اختبار فيروس كورونا (COVID-19). إنه آمن وسريع وسري. يُمكنك زيارة nyc.gov/covidtest أو مشاركة الرمز التالي لمساعدة المخالطين لك على التعرف على فيروس كورونا (COVID-19) والعثور على موقع اختبار بالقرب من منزلهم.

أمسك هاتفك وضعه فوق الرمز وافتح الرابط.



ارسل الرابط في رسالة نصية لجهات الاتصال الخاصة بك وأحبائك.

الإرشادات للعزل الآمن في المنزل ومكافحة فيروس كورونا (COVID-19)

يعاني معظم الأشخاص المصابين بفيروس كورونا (COVID-19) من مرض خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية. من المهم اتباع خطوات الأمان هذه لحماية نفسك والآخرين أثناء العزل في المنزل.

- اغسل أو يديك أو عقمهما جيدًا وباستمرار
- ارتدِ كمامة الوجه إذا كان عليك التواجد مع الآخرين
- نظّف الأسطح التي تلمس باستمرار كل يوم
- امتنع عن مشاركة الأشياء! احتفظ بأشيائك لنفسك، خاصة في الأماكن المشتركة مثل الحمامات.
- احرص على التواجد في مكان خاص بك. من المهم أن يكون لديك غرفة يمكنك فيها العزل عن الآخرين بأمان.
- ارقد بمفردك في غرفة بها نافذة وتدقّق جيد للهواء. إذا كنت تُشارك السرير مع شخص آخر، فارقد بشكل عكسي (الرأس مقابل القدم) أو جعل أحد الشخصين يرقد على الأريكة أو على الأرض.
- راقب درجة حرارتك وأعراضك

ارتداء كمامة الوجه



هل تعلم أن هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لاستخدام كمامة الوجه؟

كيف أرتدي كمامة الوجه؟

- توفّر بعض الكمّامات والأقنعة مستويات حماية أعلى من غيرها. توفّر الكمّامات القماشية أدنى قدر من الحماية، في حين توفّر الكمّامات الجراحية المزيد من الحماية، كما توفر كمّامات KN95 و N95 أعلى مستويات الحماية.
- لا ترتدي كمامة فوق كمّامات KN95 أو N95 أو تحتها
- إذا كنت تريد ارتداء قناع قماش، فيمكنك الحصول على حماية أفضل من خلال ارتداء غطاءين للوجه (كمامة قماشية فوق كمامة الاستخدام لمرة واحدة)، ما يحسّن من إحكام إغلاقها ويزيد عدد الطبقات
- لا ترتدي اثنتين من الكمّامات ذات الاستخدام الواحد
- اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم مُنظّف كحولي لليدين لتجنب تلوّث الكمّامة
- أمسك الكمّامة من خلال حلقات أو أربطة الأذن ثم ضع حلقة حول كل أذن أو اربط الأربطة خلف رأسك.
- إفرّد الكمّامة لتغطية أنفك وفمك وتبّيها تحت ذقنك.
- ثبت الشريط القابل للثني على أنفك في حال تواجهه في الكمّامة
- تأكد من احتضان الكمّامة للوجه بشكل محكم

كيف أخلع كمامة الوجه؟

- قم بلك الأربطة من خلف رأسك أو أمسك حلقات الأذن. تجنب لمس الجزء الأمامي من الكمّامة.
- اسحب الكمّامة إلى الأمام بعيدًا عن وجهك. احذر من لمس وجهك.
- اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم مُنظّف كحولي لليدين

نصائح بشأن ارتداء الكمّامة

- يتلوّث الجزء الخارجي من الكمّامة. فإذا لمستّه، اغسل يديك أو استخدم مُنظّف كحولي لليدين على الفور.
- تجنب وضع الكمّامة المستخدمة على الأسطح أو المنضدة. ضع الكمّامة على منديل أو داخل كيس ورقي.
- لا تحتاج إلى تغيير الكمّامة كل يوم إلا إذا أصبحت رطبةً أو تالفةً. إذا حدث ذلك، تخلص منها واستخدم كمّامةً جديدةً.

الحفاظ على نظافة اليدين!



يعد غسل يديك من أفضل الطرق لمنع انتشار الجراثيم، كما يُعتبر غسل يديك بالصابون والماء أفضل طريقة لإزالة الجراثيم، ولكن يمكنك أيضاً استخدام مُنظف اليدين الذي يحتوي على نسبة 60٪ من الكحول على الأقل.

كيفية غسل اليدين بالصابون والماء بالشكل الصحيح

1. بلل يديك بمياه نظيفة من الصنبور (دافئة أو باردة) وضع الصابون
2. قم بتزغية يديك بالصابون عن طريق فركهما معاً، مع التأكد من أن الصابون يغطي ظهر يديك ومعصميك وبين أصابعك وتحت أطرافك
3. افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل
4. اشطف يديك جيداً بمياه نظيفة من الصنبور
5. جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو تجفيفها بالهواء. أغلق صنبور الماء بمحزمة ورقية نظيفة.

كيفية استخدام المُنظف الكحولي لليدين

1. ضع مُنظف اليدين على راحة يد واحدة
2. قم بتغطية يديك بمُنظف اليدين عن طريق فركهما معاً، مع التأكد من أن المُنظف يغطي ظهر يديك ومعصميك وبين أصابعك وتحت أطرافك. استمر في فرك يديك حتى تجف.

تتبع مستويات الأكسجين لديك ("SpO2") باستخدام أحد أجهزة قياس الأكسجين بالنبض (Pulse Oximeter)



- يُمكن أن يُسبب فيروس كورونا (COVID-19) عدوى في رئتيك، ويُمكن لهذه العدوى أن تُخفض مستويات الأكسجين في دمك، وأحياناً يحدث هذا حتى قبل أن تشعر به، وقد يكون هذا الأمر خطراً.
- إذا جاءت نتيجة فحصك إيجابية لفيروس COVID-19، فيُمكنك تقرير شراء جهاز لقياس الأكسجين بالنبض أو قد تحصل على جهاز من مقدّم الرعاية الصحية
- تتبّع مستويات الأكسجين باستخدام جهاز قياس الأكسجين بالنبض كل يوم. احرص على فحص مستويات الأكسجين لديك ثلاث مرات أثناء اليوم.
- اتصل بالرقم 911 أو توجّه إلى غرفة الطوارئ إذا انخفض مستوى الأكسجين لديك إلى أقل من 90٪.

سجّل لتحصل على دعم من خلال الرسائل النصية المُخصّصة مجاناً

يقوم برنامج مراقبة الأكسجين لفيروس COVID-19 التابع لـ Test & Trace بإرسال رسائل نصية يومية مجاناً مع إرشادات لمساعدتك على مراقبة الأكسجين ومعرفة الوقت الذي تطلب فيه الرعاية. بعد إرسال رسالة نصية إليك تحتوي على مستويات الأكسجين ومعدل ضربات القلب كل يوم، سوف تصلك نصائح وتعليمات مُخصّصة بناءً على القراءات الخاصة بك.

للاشتراك، أرسل "COVID" في رسالة نصية إلى 89888.

كيف يعمل جهاز قياس الأكسجين بالنبض؟

يتميز جهاز قياس الأكسجين بالنبض بأنه جهاز سهل الاستخدام. حيث يستخدم الضوء لفحص مستويات الأكسجين في دمك. يُعتبر مستوى الأكسجين الطبيعي أعلى من 94% بالنسبة لمعظم الناس.



كيف أستخدم جهاز قياس الأكسجين بالنبض؟

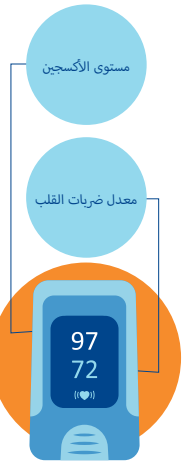
- **الخطوة الأولى:** شغّل جهاز قياس الأكسجين بالنبض.
- **الخطوة الثانية:** ضع إصبع السبابة في جهاز قياس الأكسجين بالنبض بحيث يكون ظفرك متجهًا إلى الأعلى.
- **الخطوة الثالثة:** انتظر حتى يظهر رقم على الشاشة. إذا لم يظهر رقم على الشاشة، فجرّب إصبعًا آخرًا (ولكن ليس الإبهام).
- **الخطوة الرابعة:** الرقم المحدّد بـ "SpO2" هو مستوى الأكسجين لديك. الرقم الآخر هو مُعدل ضربات قلبك.

كيف يُمكنني الحصول على أدق قراءة للأكسجين؟

- استخدم جهاز قياس النبض والأكسجين في مكان مغلق وفي وضع الاسترخاء وأثناء التنفّس الهادئ
- انتظر 30-60 ثانية بعد تشغيل جهاز قياس الأكسجين بالنبض
- استخدم جهاز قياس الأكسجين بالنبض على إصبع لا يوجد عليه مَلْمَع أظافر
- تأكّد من أن أصابعك ليست باردة عند استخدام جهاز قياس النبض والأكسجين

اتصل بطبيبك أو أرسل رسالة بريد إلكتروني إليه وأخبره بمستويات الأكسجين لديك

إذا لم يكن لديك طبيب، فاتصل بالرقم 844-692-4692 لتعثر على طبيب. سوف نُرتّب موعدًا لك لتحدّث مع الطبيب عبر الهاتف أو بالدرشة عبر الفيديو.



ماذا أفعل إذا كان مستوى الأكسجين لدي منخفضًا؟

أولاً، حاول أن تأخذ عدة أنفاس عميقة ثم اتبع الإرشادات التالية بناءً على قراءتك.

مستوى الأكسجين	الإرشادات
أقل من 90%	اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور. قد تحتاج إلى أشعة سينية للصدر أو فحص للقلب على الفور.
بين 90% و 94%	اتصل بطبيبك اليوم. إذا لم يكن لديك طبيب، فاطلب الرعاية العاجلة. تفضل بزيارة www.ExpressCare.nyc من خلال أي جهاز أو اتصل على الرقم 332-220-1337. سيقوم الطبيب بتقييمك عبر الهاتف أو الفيديو.

سجل درجة حرارتك ومستويات الأوكسجين والأعراض التي تشعر بها وأبلغها للمسؤولين



افحص



سجل



أجب!



أبلغ

الحمى هي عرض شائع لفيروس كورونا (COVID-19) وقد تشير إلى مرض أكثر شدة. سجل درجة حرارتك مرتين في اليوم، مرة في الصباح ومرة في الليل. إذا كانت درجة حرارتك أعلى من 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية)، فاتصل بطبيبك. راقب أعراضك يوميًا وتحديث إلى طبيبك إذا كانت لديك أسئلة أو استفسارات. إذا لم يكن لديك طبيب، اتصل على الرقم 844-NYC-4NYC (844-692-4692) للتواصل مع طبيب. استعن بالجدول التالي لتسجيل درجة حرارتك ومستوى الأوكسجين ("SpO2") إذا كان لديك جهاز قياس الأوكسجين بالنبض في البيت، وأي أعراض أخرى خلال العزل.

سجل درجة الحرارة ومستويات الأوكسجين والأعراض الخاص بـ

ادخل الاسم

التاريخ	الوقت	درجة الحرارة (الإشارة بها بدرجة فهرنهايت أو درجة مئوية)	مستوى الأوكسجين ("SpO2")	أعراض أخرى (مثل السعال وضيق التنفس أو مشاكل في التنفس أو مشاكل غير تنفسية) أو ملاحظات
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			
	صباحًا			
	مساءً			

معلومات عن الحمى للأشخاص بأعمار 18 عامًا وأقل

فيما يلي إرشادات للأطفال الذين تظهر عليه أعراض الإصابة بفيروس COVID-19. إذا كنت تعتقد أن طفلك مريض جدًا، يجب عليك التحدث إلى طبيبه، بغض النظر عن درجة حرارته. إذا شعرت أن الأعراض التي يُعاني منها تتطلب عناية طارئة، فاتصل بالرقم 911 أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ.

العمر	الحرارة	الإرشادات
0 - 3 شهور	100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى	اتصل بطبيبه أو اذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور
3 شهور - 3 سنوات	102.2 درجة فهرنهايت (39 درجة مئوية) أو أعلى	اتصل بطبيبه لمعرفة ما إذا كان طفلك بحاجة إلى أن يُرى من قبل الطبيب
3 سنوات - 18 سنة	حمى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو لمدة يومين أو أكثر	اتصل بطبيبه. أخبره إذا كان طفلك يعاني من أي من الأعراض التالية: <ul style="list-style-type: none">• ألم في البطن• قيء• إسهال• طفح جلدي• احمرار في العينين• شفاه أو لسان أحمر أو متشقق• تورم أو احمرار في اليدين أو القدمين• صداع• آلام الرقبة أو تورمها

علاج فيروس كورونا (COVID-19)

هل هناك علاجات مُتاحة لفيروس كورونا (COVID-19)؟



نعم، هناك خيارات علاج متاحة لفيروس COVID-19 يُمكنها أن تقي الأشخاص ذوي المخاطر العالية من تفاقم المرض عليهم، بما في ذلك الأشخاص المطعمين. وتعمل هذه العلاجات بأفضل طريقة عند تلقيها في أبكر وقت ممكن بعد بدء الشعور بالمرض. تتوفر بعض العلاجات بالمجان من خلال NYC Health + Hospitals، حتى إذا لم يكن لديك تأمين.

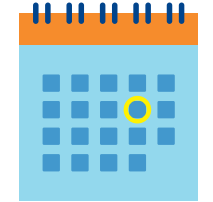
ما هي خيارات العلاج؟

هناك نوعان من العلاجات المتاحة لفيروس COVID-19 وهي الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم والأجسام المضادة وحيدة النسيلة. تُحايي الأجسام المضادة وحيدة النسيلة استجابة جسمك الطبيعية لمُكافحة العدوى. بالنسبة لكل من العلاجين، كلما بدأت أبكر كلما زادت إمكانية المساعدة! ويُمكن لطبيبك أن يُوصي بأفضل علاج لك.

كيف أُسجّل لتلقي العلاج؟

يُقدم NYC Health + Hospitals كلا العلاجين بدون تكلفة للأشخاص ذوي المخاطر العالية. للتحدّث مع أحد المهنيين الطبيين، تواصل مع Virtual ExpressCare على الرقم 631-397-2273 أو تفضّل بزيارة [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc).

إرشادات لإجراء الفحص في البيت



- **تحقق من تاريخ انتهاء صلاحية الفحص.** لا تستخدم الفحوصات المنتهية الصلاحية أو أجزاء الفحص التالفة أو التي تغير لونها.
- **يُرجى قراءة التعليمات المكتوبة على العلبة.** اتبع الخطوات بعناية وبالترتيب المذكور. إذا لم تفعل ذلك، فقد تكون نتائج الفحص غير صحيحة.
- **لا تفتح علبة الفحص إلا عندما تكون جاهزاً للبدء.** عقم الطاولة أو السطح الآخر عند قيامك بإجراء الفحص.
- **قبل قيامك بسحب العيّنة، اغسل يديك بالماء والصابون**
- **لا تعد استخدام علبة الفحص أو الأجزاء**
- **اغسل يديك عند الانتهاء**

الإرشادات المتعلقة بالعزل والحجر الصحي

للحصول على المزيد من الإرشادات المحدثة أولاً بأول، مثل الإجراءات التي يتعين عليك اتباعها إذا ظهرت عليك أعراض ولكن ليس لديك نتيجة فحص بعد، فيرجى زيارة bit.ly/covidguidancenyc أو تصوير رمز الاستجابة السريعة QR أدناه لاستخدام أداة الإرشادات المتعلقة بالعزل والحجر الصحي لفيروس COVID-19. ستصلك إرشادات مخصصة بناءً على ظروفك الخاصة بعد الإجابة على القليل من الأسئلة القصيرة.

أمسك هاتفك وضعه فوق الرمز وافتح الرابط.



ارسل الرابط في رسالة نصية لجهات الاتصال الخاصة بك وأحبائك.

كما يمكن أيضاً أن تصلك إرشادات مخصصة من خلال الاتصال بالخط الساخن الخاص بـ NYC Test & Trace على الرقم 212-COVID19 (212-268-4319).

وللتأكد من حصولك على جميع المعلومات المحدثة عن فيروس COVID-19، تفضّل بزيارة bit.ly/NYCTraceInfo، حيث ستجد الإرشادات الخاصة بالعزل والحجر الصحي ورابط لأداة الإرشاد المخصصة، بالإضافة إلى معلومات عن الرعاية الطبية والاختبار والحصول على خطاب لجهة العمل وأكثر من ذلك.

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية لفيروس COVID-19

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية لفيروس COVID-19، فيتعيّن عليك اتباع الإرشادات التالية بغض النظر عن حالة التطعيم.

- الزم بيتك واعزل نفسك عن الآخرين لمدة 5 أيام
- إذا لم تظهر عليك أي أعراض أو أنها بدأت في التحسّن بعد مرور 5 أيام، فيمكنك الخروج من البيت
- استمر في ارتداء الكمامة لمدة 5 أيام إضافية عندما تكون بين الناس



- لا تُسافر إلا بعد انقضاء 10 أيام كاملة من تاريخ بدء ظهور الأعراض عليك أو، إذا لم تكن لديك أي أعراض، تاريخ إجراء الفحص الإيجابي
- إذا كنت تُعاني من الحُمى، فاستمر في البقاء بالبيت والعزل عن الآخرين حتى زوال الحُمى

إذا خالطت شخصًا ما مصابًا بفيروس COVID-19

إذا كنت قد حصلت على جميع التطعيمات الخاصة بفيروس COVID-19، وهذا يعني أنك:

حصلت على جرعة داعمة

أو

أكملت الجرعات الأساسية من تطعيم فايزر أو موديرنا خلال الخمسة أشهر الماضية

أو

أكملت الجرعات الأساسية من تطعيم جونسون آند جونسون خلال الشهرين الماضيين

إذن، يتعيّن عليك:

- ارتداء الكمامة لمدة 10 أيام عندما تكون بين الناس
- إجراء الفحص في اليوم 5، إن أمكن
- إذا ظهرت عليك أعراض، فعليك إجراء الفحص والبقاء في البيت والعزل عن الآخرين واتباع الإرشادات المناسبة

إذا لم تكن قد حصلت على جميع التطعيمات الخاصة بفيروس COVID-19، وهذا يعني أنك:

أكملت الجرعات الأساسية من تطعيم فايزر أو موديرنا لمدة تزيد عن 5 أشهر ولم تحصل على الجرعة الداعمة

أو

أكملت الجرعات الأساسية من تطعيم جونسون آند جونسون لمدة تزيد عن شهرين ولم تحصل على الجرعة الداعمة

أو

لست مطعمًا

إذن، يتعيّن عليك:

- البقاء في البيت والعزل عن الآخرين لمدة 5 أيام. بعد ذلك، الاستمرار في ارتداء الكمامة لمدة 5 أيام إضافية عندما تكون بين الناس.
- إذا لم تستطع تنفيذ العزل الصحي، يتوجّب عليك ارتداء كمامة لمدة 10 أيام كاملة عندما تكون بين الناس
- إجراء الفحص في اليوم 5، إن أمكن
- الامتناع عن السفر لمدة 10 أيام كاملة. إذا كان عليك أن تُسافر خلال 6 - 10 أيام، فيتعيّن عليك ارتداء كمامة مُحكّمة طوال وقت السفر.
- إذا ظهرت عليك أعراض، فعليك إجراء الفحص والبقاء في البيت والعزل عن الآخرين واتباع الإرشادات المناسبة

المزيد من الموارد لك ولأحبائك



هل لديك أسئلة حول NYC Test & Trace أو فيروس كورونا (COVID-19)؟ اتصل على الرقم (212-268-4319) 212-COVID19 أو تفضل بزيارة testandtrace.nyc.gov أو [.bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo)

- **لقاحات فيروس كورونا (COVID-19) تُنقذ الأرواح.** عندما تأخذ اللقاح، فأنت تُساعد على حماية نفسك وتجعل مُجتمعك أكثر أمانًا. إذا كُنت قد أُصبتَ بفيروس كورونا (COVID-19)، فلا يزال أخذ اللقاح مهمًا. يجب أن تنتظر حتى تتعافى وتنتهي فترة العزل حرصًا على تفادي تعريض الآخرين في موقع التلقيح للإصابة بالفيروس وأنت ما تزال في مرحلة مُعدية. ينبغي لجميع سكان نيويورك أخذ جرعة داعمة بمجرد أن يكونوا مؤهلين لها، وربما يكون بعض سكان نيويورك مؤهلين أيضًا لأخذ جرعة ثالثة أو رابعة. كما يُرجى العلم بأن التطعيم في البيت متاح للجميع. تفضّل بزيارة nyc.gov/vaccinefinder أو اتصل بالرقم (877-829-4692) 877-VAX-4NYC للعثور على أحد المواقع أو لترتيب موعد لأخذ اللقاح في البيت.
- **إجازة مدفوعة الأجر لأخذ اللقاح:** يمكن لسكان نيويورك الحصول على إجازة مدفوعة الأجر تصل إلى أربع ساعات لكل جرعة لقاح بما في ذلك الجرعات الداعمة. يُسمح للموظف بالحصول على أربع ساعات إجماليًا للقاح من جرعة واحدة أو ثمان ساعات إجماليًا للقاح من جرعتين. تُدفع هذه الإجازة بمعدل الأجر المعتاد للموظف، ولا يمكن تحميلها على أي إجازة أخرى. إذا شعرت بأي آثار جانبية من التطعيم، يمكنك استخدام أي إجازة مرضية مستحقة للتعافي.
- **إذا كنت بحاجة للوصول إلى الغذاء،** فيُرجى الاتصال بالخط الساخن الخاص بـ Test & Trace Corps وهو (212-268-4319) 212-COVID19. اضغط 5 للمساعدة على الانعزال بأمان أو الحجر في البيت ثم اضغط 2 لتوصيل الغذاء في حالات الطوارئ.
- **الإجازات المرضية بسبب فيروس COVID:** يُمكن للعاملين المصابين بفيروس COVID-19 أو الذين خالطوا شخصًا مُصابًا بالفيروس الحصول على إجازة مرضية بغض النظر عن حالة الهجرة. تُجبر قوانين الولاية والقوانين المحليّة للعاملين الحصول على إجازات للاعتناء بأنفسهم أو أحد أفراد عائلتهم. إذا كنت بحاجة لشهادة تُقدّمها لجهة العمل تؤكد إصابتك بالفيروس، فيمكنك زيارة coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing. إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج للمساعدة على تعبئة النموذج، فاتصل بالرقم 311 أو 855-491-2667 ثم اضغط 1 لاختيار "If you need a document for your employer" (إذا كنت بحاجة لشهادة تُقدّمها لجهة العمل).
- **هل تحتاج للحصول على تأمين صحي؟** اتصل بالرقم 311 أو أرسل "CoveredNYC" في رسالة نصية إلى الرقم 877877. قد تكون مؤهلًا أيضًا لبرنامج NYC CARE وهو برنامج يضمن توفير خدمات منخفضة التكلفة أو بدون تكلفة، بغض النظر عن حالة الهجرة، من خلال NYC Health + Hospitals. اتصل بالرقم (646-692-2273) 646-NYC-CARE للمزيد من المعلومات عن التسجيل.
- **تفضّل بزيارة موقع AfterCare الإلكتروني التابع لبرنامج Take Care** عبر الرابط nyc.gov/aftercare أو اتصل بالرقم (212-268-4319) 212-COVID19 واضغط 4 إذا كنت لا تزال تُعاني من أعراض مُتعلقة بفيروس كورونا (COVID-19) في الأسابيع أو الأشهر التالية لفترة العزل.

● مراكز التميّز للتعامل مع فيروس كورونا (COVID-19): تمتلك NYC Health + Hospitals مراكز صحة مُجتمعيّة مُخصّصة للمُتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) وتقدّم مجموعة هائلة من الخدمات التي تهدف إلى الحفاظ على صحة سكّان نيويورك. تعرّف على المزيد عبر nyc.gov/aftercare أو اتصل بالرقم (212-268-4319) COVID19-212 واضغط 0.



● للحصول على المزايا الأساسية مثل المساعدة النقدية أو المساعدة على دفع الإيجار في حالات الطوارئ أو دفع فواتير المرافق، اتصل بـ ACCESS HRA على الرقم 718-557-1399 (الاثنين - الجمعة، 8 صباحًا - 5 مساءً) أو تفضّل بزيارة access.nyc.gov.

● هل تشعر بالقلق أو الحزن؟ اتصل على الرقم (888-692-9355) 888-NYC-WELL، أرسل "WELL" في رسالة نصية إلى 65173 أو تحدث عبر الإنترنت من خلال رابط nyc.gov/nycwell للتحدث مع مستشار محترف.

● هل لديك مخاوف بشأن العنف الأسري؟ اتصل على الرقم (800-621-4673) 800-621-HOPE للتحدث مع مستشار مدرب يمكنه تقديم استشارات سرية للأزمات وتخطيط السلامة وتوصيلك بمكان سري وآمن للعيش فيه.

● الإبلاغ عن التمييز المتعلق بفيروس كورونا (COVID-19) إلى لجنة مدينة نيويورك المعنية بحقوق الإنسان - فريق الاستجابة لفيروس كورونا. يحق لأي شخص تعرّض للتحريش أو التمييز في السكن أو العمل أو في أي مكان عام بسبب الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) أن يُبلّغ عن ذلك من خلال تعبئة نموذج عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/StopCOVIDHate أو الاتصال بالرقم 212-416-0197.

● يُوصى بإعطاء تطعيم الإنفلونزا لجميع الأشخاص الذين يبلغون 6 أشهر فأكثر. يُمكنك العثور على مواقع أخذ لقاح الأنفلونزا من خلال الاتصال بالرقم 311 أو زيارة nyc.gov/flu أو إرسال كلمة "flu" في رسالة نصية إلى 877877.

● للمزيد من المعلومات عن COVID-19، تفضّل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus.

تفضّل بزيارة testandtrace.nyc أو
صوّر رمز الاستجابة السريعة لمعرفة المزيد.



لقاح للجميع في مدينة نيويورك:
آمن، مجاني، سهل



Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।



浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

testandtrace.nyc

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps