

Dbanie o siebie



- + Należy zgłosić się na oddział ratunkowy lub zadzwonić na 911, jeśli wystąpią następujące objawy:
 - Trudności z oddychaniem
 - Duszność
 - Ból w klatce piersiowej
 - Dezorientacja
 - Sine usta lub twarz
 - Trudności z mówieniem
 - Opadanie twarzy
 - Drętwienie twarzy, ramion lub nóg
 - Drgawki
 - Niekontrolowane krwawienie
 - Słabość lub omdlenie
 - Niepowstrzymane wymioty

- + W razie potrzeby należy zasięgnąć pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. Odizolowanie od innych ludzi może być stresujące. Pomoc jest dostępna dla wszystkich nowojorczyków niezależnie od statusu imigracyjnego i ochrony ubezpieczeniowej.
 - Program **NYC Well** oferuje wsparcie w zakresie dobrego samopoczucia i stanu emocjonalnego, przez całą dobę i siedem dni w tygodniu. Aby uzyskać bezpłatne doradztwo, należy zadzwonić pod numer **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) lub wysłać wiadomość SMS o treści **WELL** pod numer **65173**

- + Otrzymanie szczepienia przeciw COVID-19 w mieście Nowy Jork nigdy nie było łatwiejsze. Osoby w wieku co najmniej 5 lat kwalifikują się do szczepienia, natomiast osoby w wieku co najmniej 16 lat, które są w pełni zaszczepione, kwalifikują się do dawki przypominającej szczepienia. Szczepionki są dostępne bez ponoszenia kosztów i niezależnie od statusu imigracyjnego. Aby znaleźć punkt szczepień w pobliżu miejsca zamieszkania, umówić się na wizytę (opcja dostępna w pewnych punktach) lub zamówić wizytę domową ze szczepieniem, **należy wejść na stronę <https://vax4nyc.nyc.gov>** lub zadzwonić pod numer **877-VAX-4NYC** (877-829-4692).

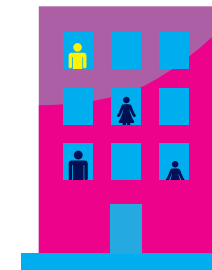
Dzięki programowi NYC **Test & Treat** każdy, kto zakażył się wirusem COVID-19, będzie mógł wykonać test i uzyskać pomoc w rekonwalescencji.

W przypadku **Programu pomocy żywnościowej w przypadkach nagłych (Emergency Food Assistance Program, EFAP)** zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę <https://access.nyc.gov/programs/emergency-food-assistance>, aby dowiedzieć się więcej na temat kwalifikowania się i (lub) lokalizacji lokalnych banków żywności.

Aby uzyskać pomoc w leczeniu wirusa COVID-19, wizyt w celu zaszczepienia i informacji dotyczących **zespołu poCOVID-owego** (Program Aftercare), zadzwoń pod numer **1-212-COVID-19 (212-268-4319)**.

Więcej informacji można uzyskać na stronie **TestandTreat.NYC** lub dzwoniąc na infolinię **Test & Treat** pod numerem **1-212-COVID19 (212-268-4319)**

**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**



JAK BEZPIECZNIE ODIZOLOWAĆ SIĘ W DOMU:

Wskazówki dla osób, u których zdiagnozowano COVID-19 lub które były narażone na kontakt z COVID-19

Zdiagnozowanie COVID-19 oznacza, że masz dodatni wynik testu w kierunku COVID-19 (czyli masz COVID-19).

Narażenie na kontakt z COVID-19 oznacza bliski kontakt z kimś, kto ma COVID-19.

Pozostanie w domu



- + **Nie należy wychodzić na zewnątrz**, jeśli nie jest potrzebna niezbędna opieka medyczna, taka jak dializa lub nie ma stanu nagłego zagrożenia zdrowia lub życia.
 - Jeśli trzeba wyjść na zewnątrz, aby uzyskać opiekę medyczną, **należy założyć maseczkę**. Poinformuj swojego lekarza z wyprzedzeniem o zdiagnozowaniu u Ciebie COVID-19 lub narażeniu na COVID-19.
 - Jeśli nie masz lekarza, zadzwoń pod numer **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**. W razie konieczności uzyskania innej opieki medycznej spróbuj skontaktować się z lekarzem przez telefon lub wideo. Można uzyskać opiekę niezależnie od swojego statusu imigracyjnego lub możliwości zapłaty.
 - Jeśli odseparowujesz się bezpiecznie w domu i potrzebujesz pilnej opieki, skorzystaj z naszej usługi wirtualnej **ExpressCare** na stronie **expresscare.nyc**
 - Bezpiecznie i szybko połącz się z lekarzem oddziału ratunkowego (Emergency Room, ER) za pomocą smartfona lub komputera. W razie potrzeby lekarz przepisze leki lub poda szczegóły dotyczące uzyskania dodatkowej opieki po wizycie wirtualnej.
 - Tłumacze na ekranie są dostępni w ponad 200 językach, w tym w amerykańskim języku migowym. Można uzyskać opiekę niezależnie od swojego statusu imigracyjnego lub możliwości zapłaty.
- + Nie idź do szkoły ani pracy.

- + Jeśli potrzebujesz listu do pracodawcy wyjaśniającego, że nie możesz stawić się w pracy lub masz pytania dotyczące ochrony stanowiska pracy oraz nowego programu płatnych urlopów rodzinnych **Paid Family Leave** związanego z COVID-19, zadzwoń pod numer **855-491-2667**. Zasady dotyczące pracy podczas kwarantanny różnią się w zależności od branży. W razie pytań należy skontaktować się z pracodawcą.
- + Nie należy zapraszać nikogo do swojego domu.
- + Warto zamówić do domu dostawę artykułów spożywczych i innych potrzebnych produktów.

6 stóp



Ochrona innych osób w tym samym gospodarstwie domowym

- + **Przez cały czas należy trzymać się w odległości co najmniej sześciu stóp** od innych osób.
- + Należy nosić maseczkę. To chroni innych, ponieważ COVID-19 mogą rozprzestrzeniać nawet osoby, które nie czują się chore.
- + Należy pozostawać w innym pokoju. Jeśli pozostawanie w tym samym pomieszczeniu jest konieczne, należy przestawić meble, aby siedzieć dalej od innych osób.
- + Należy spać samemu w pokoju z oknem, w którym jest dobry przepływ powietrza. Jeśli dzielisz z kimś łóżko, śpijcie w pozycji z głowami w przeciwną stronę lub niech jedna osoba śpi na kanapie lub na podłodze.
- + Jeśli to możliwe, korzystaj z innej łazienki. W przypadku korzystania z tej samej łazienki, po każdym użyciu należy wyczyścić wszystko, czego się dotknęło.
- + Kobiety karmiące piersią nie powinny przestawać tego robić. Podczas karmienia piersią należy nosić maseczkę. Przed karmieniem piersią należy umyć dłonie.
 - Po odciążeniu pokarmu należy natychmiast umyć części odciągacza wodą z mydłem. Jeśli inni domownicy będą karmić dziecko, należy przetrzeć butelki od zewnątrz.

Mycie rąk



- + **Należy często myć dłonie** wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Dłonie należy umyć przed:
 - Dotykaniem innych osób (jeśli jesteś opiekunem)
 - Przyrządzaniem potraw
 - Dotykaniem wszelkich przedmiotów, których używają inni, takich jak leki
- + Jeśli nie ma mydła i wody, należy używać środka do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu.

Kaszel i kichanie



- + Podczas kichania i kaśłania **należy zasłaniać usta i nos**. W tym celu można użyć chusteczki, łokcia lub rękawa. Nie należy używać dłoni. Następnie należy natychmiast wyrzucić zużyte chusteczki i umyć dłonie.

Dbanie o czystość



- + **Należy czyścić i dezynfekować** często dotykane powierzchnie i przedmioty. Są to na przykład stoły, klamki, włączniki światła, blaty, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, krany i umywalki.
 - Należy czyścić powierzchnie po każdym ich użyciu lub przynajmniej raz dziennie. Należy używać wody z mydłem albo środka czyszczącego w sprayu lub odpowiednich chusteczek do czyszczenia.
- + Należy używać własnego talerza, miski i sztućców. Nie wolno z nikim dzielić się zastawą stołową ani jedzeniem.
- + Należy unikać dzielenia się z innymi osobistymi przedmiotami gospodarstwa domowego. Są to na przykład grzebienie, szczoteczka do zębów, kubki, prześcieradła lub koce.