

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.

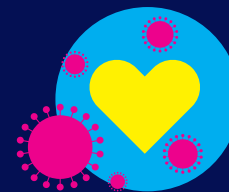
+ Program **NYC Well** oferuje wsparcie w zakresie dobrego samopoczucia i stanu emocjonalnego, przez całą dobę i siedem dni w tygodniu. Bezpłatne doradztwo:

- Zadzwoń pod numer **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) lub wyślij SMS o treści **WELL** pod numer **65173**

NYC Test & Trace Corps dopilnuje, aby każda osoba chora na COVID-19 lub mająca kontakt z chorym na COVID-19 miała odpowiednie zasoby do bezpiecznego odizolowania się w domu. **Można zażądać rozmowy z konsultantem ds. zasobów** za pośrednictwem osoby odpowiedzialnej za śledzenie kontaktów lub monitorowanie osób pozostających na kwarantannie.

W celu bezpośredniego skontaktowania się z konsultantem ds. zasobów należy zadzwonić pod numer **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**, **nacisnąć 5**, aby uzyskać pomoc w bezpiecznym odizolowaniu się i nacisnąć 5, aby zostawić wiadomość głosową ze swoim nazwiskiem, numerem telefonu i informacjami o potrzebnych zasobach. Konsultant ds. zasobów oddzwoni.

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



JAK BEZPIECZNIE ODIZOLOWAĆ SIĘ W DOMU:

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

W razie narażenia na COVID-19 lub wystąpienia objawów **NIE ZWLEKAJ. ODIZOLUJ SIĘ!**

Być może kwalifikujesz się do otrzymania pokoju hotelowego **ZA DARMO** na okres do 10 dni, aby bezpiecznie odizolować się i chronić swoich bliskich.

Transmisja COVID-19, i to szybka, jest powszechna w gospodarstwach domowych, wśród mieszkających razem członków rodzin i współlokatorów. **Zadzwoń pod numer 1-212-COVID19 (212-268-4319) i naciśnij 4, aby zarezerwować pokój.**

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 smartfonu 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 przeciwnie strony. Jedna osoba może spać 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 odciąganiu 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 kasłania **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, kranie 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.