

Uzyskaj potrzebne usługi i zostań bezpiecznie w domu w czasie kryzysu COVID-19

W tym trudnym okresie miasto Nowy Jork chce mieć pewność, że masz dostęp do bezpłatnych usług i pomocy. Pomoc jest dostępna. Poniżej podana jest lista dostępnych źródeł.

Ponadto Departament Zdrowia miasta posiada listę dostępnych źródeł w poszczególnych dzielnicach. **[Kliknij tutaj, aby uzyskać źródła pomocy w związku z COVID-19 w poszczególnych dzielnicach.](#)**

Bezpłatna pomoc dla starszych mieszkańców Nowego Jorku:

POMOC ŻYWNOŚCIOWA

Jeżeli obawiasz się, że nie będziesz w stanie zdobyć żywności, można zgłosić się po bezpłatne posiłki dostępne dla każdego; dla kwalifikujących się mieszkańców Nowego Jorku możliwa jest również dostawa do domu.

- Więcej informacji można uzyskać na stronie [Pomoc żywnościowa](#) lub dzwoniąc pod numer 1 311.

ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

Zdrowie psychiczne: Stres, przytłoczenie zdarzeniami, smutek, niepokój czy obawy to dosyć powszechne odczucia w okresie pandemii COVID-19.

- Wskazówki, jak radzić sobie w takich sytuacjach, można znaleźć [na stronie internetowej NYC Well](#)
- Jeżeli objawy stresu czy niepokoju stają się przytłaczające, można porozmawiać z terapeutą dostępnym przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, dzwoniąc pod numer telefonu 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) lub wysyłając SMS o treści "WELL" pod numer 65173
- Pełny [Przewodnik usług zdrowia psychicznego dostępnych dla mieszkańców Nowego Jorku w okresie pozostawania w domu](#)

Bezpieczeństwo w domu: Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie w domu, albo czujesz, że ktoś wywiera na ciebie nacisk, nęka czy zastrasza, zadzwoń:

- Centrum zasobów Departamentu Miasta Nowy Jork dla seniorów (The NYC Department for the Aging's Resource Center), tel. 1-212-442-3103 od 9:00 do 17:00
- 24-godzinna gorąca linia miasta Nowy Jork obsługiwana przez Safe Horizon: 1-800-621-4673 - w pozostałych godzinach
- W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer 911

Dostawa leków: Aby uzyskać dostawę leków na receptę do domu, można skontaktować się z apteką Capsule, która oferuje bezpłatną dostawę tego samego dnia, 7 dni w tygodniu. Jeżeli zdecydujesz się do nich zadzwonić, Capsule (nie miasto) będzie od tej chwili odpowiedzialne za dostawę leków na receptę. Capsule oferuje bezpłatną dostawę leków na receptę do domu, ale **pacjent odpowiada za pokrycie kosztów leków nieobjętych ubezpieczeniem**, jak w przypadku każdej innej apteki. Telefon do apteki Capsule to (646) 362-3092.

Sprzęt i materiały medyczne: Aby uzyskać dostawę sprzętu i materiałów medycznych do domu (takich jak łaski, balkoniki/chodziki na kółkach, cewniki, pieluchomajtki dla dorosłych, materiały opatrunkowe, aparaty CPAP i inne aparaty do wentylacji, itp.), można skontaktować się z organizacją Tomorrow Health. Tomorrow Health oferuje bezpłatną dostawę sprzętu i materiałów medycznych do domu, ale **pacjent odpowiada za pokrycie kosztów artykułów medycznych nieobjętych ubezpieczeniem**. Jeżeli zdecydujesz się do nich zadzwonić, Tomorrow Health (nie miasto) będzie od tej chwili odpowiedzialne za dostawę sprzętu i materiałów medycznych. Można skontaktować się z nimi pod numerem 844-402-4344.

Pomoc z Medicare: Nie wiesz, który plan jest dla Ciebie odpowiedni? Program informacji ubezpieczeniowej, poradnictwa i wsparcia może zapewnić bezpłatną pomoc.

Bądź w kontakcie: W tym trudnym czasie możesz liczyć na pomoc wolontariuszy, którzy zadzwonią do Ciebie i sprawdzą, jak się czujesz. Jeżeli interesuje Cię ta usługa:

- Zadzwoń do Aging Connect pod numer 212-244-6469.

FINANSE I OCHRONA KONSUMENTA

Pomoc finansowa dla osób dotkniętych pandemią (czek stymulacyjny): Większość seniorów i emerytów, jak również innych osób otrzymujących świadczenia federalne, może automatycznie uzyskać płatność w wysokości \$1200.

Bezpłatne rozliczanie podatków: Skorzystaj z bezpłatnej pomocy w rozliczaniu podatków, pozostając bezpiecznie w swoim domu. Usługi obejmują wirtualne przygotowanie podatków przez wolontariuszy przeszkolonych w rozliczaniu podatków dla seniorów (VITA/TCE) i zatwierdzonych przez IRS oraz pomoc w samodzielnym przygotowaniu rozliczeń podatkowych online.

Termin składania podatków został przedłużony do 15 lipca 2020 r.; jednak osoby uprawnione do otrzymania czeku stymulacyjnego, które nie otrzymają go automatycznie, muszą złożyć najpierw rozliczenie podatkowe, aby dostać czek.

Bezpłatne konsultacje finansowe przez telefon: Martwisz się o pieniądze? Nie jesteś sam. Możesz umówić się na bezpłatną poufną konsultację finansową przez telefon. Doradca może pomóc ci otworzyć konto w banku do automatycznych przelewów, doradzić w przypadku nagłych zmian budżetu czy dochodu, kontaktować się z kredytobiorcami i pomóc w innych sprawach.

Unikaj oszustów: [Wskazówki dla seniorów dotyczące ochrony konsumentów](#) zawierają porady na temat częstych oszustw i problemów finansowych oraz źródła pomocy.

DODATKOWA POMOC DLA STARSZYCH MIESZKAŃCÓW NOWEGO JORKU

[Wszystkie eksmisje w Nowym Jorku zostają zawieszane do odwołania.](#) Twój gospodarz nie może cię eksmitować, wyrzucić ani nawet poprosić o opuszczenie mieszkania, jeżeli masz COVID-19 lub przechodzisz kwarantannę w domu. Wciąż jednak musisz opłacać czynsz podczas kwarantanny i za każdym razem, kiedy przebywasz w placówce opieki zdrowotnej.

[Zakaz odłączania mediów za zaległe płatności w okresie kryzysu spowodowanego pandemią COVID-19.](#) Jeżeli dostałeś ostrzeżenie o odcięciu energii elektrycznej, gazu czy ogrzewania, możesz ubiegać się o doraźną pomoc finansową.

Możesz **[ubiegać się o świadczenia, będąc w domu](#)**, obejmuje to program kartek żywnościowych (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) oraz pomoc pieniężną (Cash Assistance, CA).

Mieszkańcy miasta Nowego Jorku o niskich dochodach mogą kwalifikować się do maks. \$900 pomocy finansowej na pokrycie kosztów pogrzebu zmarłego członka rodziny lub przyjaciela o niskich dochodach, który był mieszkańcem miasta Nowy Jork.

Nowojorczykowie powinni jak najwięcej pozostawać w domu.

Powinni wychodzić tylko w ważnych sprawach. Takie sprawy to: praca w niezbędnych zawodach, zakupy spożywcze i zakup artykułów, uzyskanie niezbędnej opieki medycznej.

Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, zachowaj odległość co najmniej sześciu stóp (2 metrów) od innych osób i zakryj twarz maseczką. Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub stosuj odkażacz do rąk na bazie alkoholu.

Oto kilka wskazówek, jak bezpiecznie zakrywać twarz:

[Częste pytania - zakrywanie twarzy](#) (PDF, 27 kwietnia) Inne języki: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [簡體中文](#) | [Kreyòl](#)

[avisven](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [יידיש](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ\(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ\(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)