

## **Kesyon Moun Poze Souvan Konsènan Covid-19 ak Moun New York Ki Pi Aje yo ki Ap Viv Lakay yo**

COVID-19 kontinye ap pwopaje nan kominote nou yo, men gen etap ou ka pran pou pwoteje tèt ou ak moun ou renmen yo. Rete enfòm epi itilize enfòmasyon ak resous ki anba yo pou rete an sante epi an sekirite. Si ou gen 65 an oswa plis oswa ou gen yon pwoblèm sante kache, ou gen plis risk pou w gen maladi COVID-19 grav epi ou dwe rete lakay ou otan ke posib.

### **Enfòmasyon Esansyèl Sou COVID-19**

#### **Kijan COVID-19 pwopaje?**

- Viris la gen plis chans pwopaje bay moun ki nan kontak sere (nan yon distans anviwon 6 pye) avèk yon moun ki gen maladi COVID-19. Li pwopaje nan goutlèt yo ki espere lè yon moun touse oswa etènne, chante oswa pale.
- Moun ki gen COVID-19 men ki pa gen okenn sentòm ka toujou pwopaje viris la.
- Li ka posib pou moun pran COVID-19 lè yo manyen yon sifas ki gen viris la sou li epi aprè sa a, manyen bouch yo, nen yo oswa je yo, men yo pa panse ke se fason prensipal viris la pwopaje.

#### **Kisa sentòm COVID-19 yo ye?**

- Moun ki gen COVID-19 yo te rapòte yon gwo varyete [sentòm](#), ki soti nan sentòm lejè pou rive nan maladi grav. Gen kèk moun ki pa gen okenn sentòm.
- Sentòm yo ka parèt ant **de (2) a 14 jou apre yon moun te ekspoze** a viris la.
- Moun ki gen sentòm sa yo ka gen COVID-19 (sa a pa enkli tout sentòm ki posib yo):
  - Lafyèw oswa frison
  - Tous
  - Souf kout oswa difikilte pou respire
  - Fatig
  - Misk oswa kò fè mal
  - Maltèt
  - Pèt kapasite pou pran gou oswa pou pran sant toudenkou
  - Malgòj
  - Konjesyon oswa nen k ap koule
  - Kè plen oswa vomisman
  - Dyare
  - Granmoun ki pi aje yo gendwa genyen konfizyon, dezoryantasyon epi yo kapab tonbe tou

#### **Ki moun ki gen plis risk pou genyen COVID-19 oswa genyen maladi grav?**

- Maladi grav vle di moun ki gen COVID-19 ka bezwen entènè lopital, swen entansif, oswa yon respiratè atifisyèl pou ede yo respire, oswa ka menm mouri. Moun ki gen [plis risk](#)

[pou yo gen maladi grav](#) dwe espesyalman kontwole sante yo avèk atansyon epi kontakte pwofesyonèl swen sante yo si yo gen nenpòt sentòm.

- Moun ki gen kontak sere regilyèman ak lòt moun ki gen COVID-19, tankou moun ki ap viv nan menm kay la, moun kap bay swen oswa patnè entim, gen plis risk pou pran viris lan.
- Moun ki gen laj 50 an oswa plis gen plis risk pou maladi COVID-19 grav (epi moun ki gen laj 65 an oswa plis gen pi plis risk toujou). Epi tou moun ki gen plis risk se sila yo ki gen kondisyon sante kache, ki gen ladan:
  - Maladi ren kwonik
  - COPD (maladi pilmonè obstriksyon kwonik)
  - Eta iminodeprime (sistèm iminitè ki aflebli) pa transplantasyon ògàn solid
  - Obezite (endèks mas kò [BMI] 30 oswa pi wo)
  - Kondisyon kè grav, tankou ensifizans kadyak, maladi atè kadyovaskilè oswa kadyomyopati
  - Maladi anemi falsifòm
  - Dyabèt melitis Tip 2

## **Rete an Sante**

### **Kisa mwen ka fè pou ede anpeche COVID-19?**

Pa gen okenn vaksen oswa medikaman ki anpeche COVID-19, byenke rechèch pou tou de sou pye. Rekòmandasyon ki dekri anba a ka ede pwoteje oumenm ak lòt moun pou yo pa malad.

- [Rete lakay ou si w malad](#). Si ou pa santi w byen, rete lakay ou epi soti sèlman pou swen medikal ki esansyèl (ki gen ladan [swen medikal woutin](#) ak [fè tès pou COVID-19](#)) ak komisyon esansyèl ke lòt moun pa ka fè pou ou. Si ou gen sentòm epi ou gen 65 an oswa plis oswa ou gen yon pwoblèm sante kache, **rele pwofesyonèl swen sante ou touswit** pou yo ka veve ou pi byen epi pou konseye w sou tès.
- **Kenbe distans fizik.** Lè sa posib, rete omwen 6 pye distans de lòt moun.
  - Si ou gen yon kondisyon sante ki kache oswa ou gen 65 an oswa plis, konsidere rete lakay ou otan ke posib pou pwoteje tèt ou menm si ou pa malad, eksepte pou chèche swen medikal (ki gen ladan [fè tès pou COVID-19](#)) ak fè komisyon esansyèl tankou fè makèt ak achte founiti, oswa pou fè egzèsis poukont ou.
  - Lè sa posib, mande lòt moun ki pa malad epi ki gen pi piti risk pou maladi grav akòz COVID-19 fè komisyon ki nesesè yo.
  - Si ou bezwen achte manje oswa lòt bagay ki esansyèl ou menm, chwazi pou achte nan magazen ki gen opsyon livrezon oswa èdtan ki deziyen pou achte ki gen gwo risk pou maladi grav akòz COVID-19.
  - Eseye sosyalize ak travay adistans nenpòt lè sa posib.
- **Pratike ijyèn men pwòp.** Lave men ou souvan avèk savon ak dlo, sitou lè w retounen lakay ou. Lave men w pandan omwen 20 segonn chak fwa, oswa itilize yon dezenfektan pou men abaz alkòl lè pa gen savon ak dlo disponib.
  - Piga touche figi ou avèk men ou ki pa lave.

- Si ou bezwen touse oswa etènnye, kouvri nen ou ak bouch ou ak yon klinèks oswa manch rad ou, pa men ou.
- Pa bay lanmen. Voye men pito.
- **Mete yon kachnen.** Chak fwa ou kite kay ou, [mete yon kachnen](#) epi asire w ke li kouvri nen ou ak bouch ou.

Menm si ou te gen COVID-19, li enpòtan ke ou kontinye suiv rekòmandasyon pou kenbe distans fizik, pratike bon jan ijyèn men ak mete yon kachnen. Nou poko janm konnen si ou kapab genyen COVID-19 ankò.

### **Ki lòt bagay mwen ka fè pou m rete an sante?**

Rete an kontak ak pwofesyonèl swen sante ou epi asire ou pran epi kenbe randevou pou swen woutin ou yo.

- Swen woutin gen ladan wè pwofesyonèl swen sante ou a pou yon kondisyon kwonik (tankou tansyon wo, dyabèt oswa maladi kè), tchekòp anyèl, vaksinasyon, egzamen sante ak vizit sante mantal.
  - Malgre ke pa gen okenn vaksen pou pwoteje kont COVID-19, rete ajou sou lòt vaksen yo enpòtan pou sante jeneral ou.
    - Lè vaksen kont rim lan disponib, pale ak pwofesyonèl swen sante ou a pou resevwa yon vaksen kont rim. Si ou gen plis pase 65 an, mande pwofesyonèl swen sante ou pou yon vaksen kont rim ki fèt espesyalman pou moun ki gen laj ou, epi asire w ke ou pran vaksen an.
    - Mande pwofesyonèl swen sante ou si ou ta dwe pran vaksen kont nemoni ak vaksen kont zona a.
    - Anpil pwofesyonèl swen sante ap gen vaksen kont rim ak nemoni an nan biwo yo. Anpil famasi administre tou vaksen kont rim, nemoni ak zona a – tcheke avèk famasi lokal ou a pou wè ki vaksen yo genyen. Vizite "[NYC HealthMap](#)" (Kat Jewografik Sante NYC) oswa rele **311** pou jwenn yon kote pou pran vaksen kont rim la bò kote ou.
  - Mande pwofesyonèl swen sante ou pou yon rezèv 90 jou medikaman ou pran regilyèman yo. Konsidere itilize yon famasi ki ofri livrezon adomisil.
  - Rete an kontak avèk dantis ou pou planifye swen dantè woutin.
  - Rete ajou ak egzamen je yo epi asire w ke ou gen yon pè linèt aktyèl oswa lantiy kontak si ou itilize yo.
- Anpil pwofesyonèl swen sante ka ede ou nan telefòn oswa atravè vizit telemedsin, men vizit an pèsòn ka nesèsè tou pou egzamen, vaksen ak lòt swen.
- Pwofesyonèl swen yo te ogmante mezi pou kontwole enfeksyon pou fè swen an pèsòn san danje, tankou ogmante pratik netwayaj ak dezenfeksyon, repati randevou an pèsòn yo, egzijans kachnen ak orè travay biwo deziyen pou moun ki gen gwo risk pou maladi grav.
- Si ou pa gen yon pwofesyonèl swen sante oswa pwofesyonèl swen sante ou a pa ouvè, ou ka jwenn yon sant sante kominotè tou pre ou ki ap aksepte nouvo pasyan lè w vizite [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources). Ou ka rele tou 844-692-4692 oswa **311** pou jwenn yon

pwofesyonèl swen sante tou pre ou. Swen disponib pou tout moun New York kèlkeswa sitiyasyon imigrasyon yo oswa kapasite yo pou peye.

Rete an sekirite epi jere risk pou w tonbe lakay ou. Tonbe ka lakòz blesi grav oswa lanmò, epi li ka gen enpak sou kalite lavi.

- Retire oswa repara bagay ki riske fè moun tonbe. Sa yo enkli retire objè ki atè, repara tapi ki lach oswa chire, tache tapi ki depoze atè yo ak tep pou tapi, epi woule ak sekirize fil elektrik akote miray la.
- Verifye ekleraj. Ranplase anpoul limyè yo pi vit ke posib, mete limyè lannwit nan koridò ki fè nwa, epi ajoute rido oswa koulè nan fenèt yo pou redwi ekla.
- Vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (Kijan pou Evite Tonbe: Yon Lis Verifikasyon pou Sekirite Lakay) pou jwenn ide konsènan fason pou pwoteje kay ou kont danje pou w tonbe.
  - Si ti reparasyon yo ijan lakay ou, pale ak konpayi jesyon bilding ou an oswa sipèntandan an, oswa rele kenkayri lokal ou a epi mande enfòmasyon sou opsyon livrezon san kontak.
- Kenbe pye ou san doule epi an sante. Kenbe pye w pwòp epi sèk, kenbe zong pye w kout, epi wè yon doktè pou nenpòt ki pwoblèm pye oswa difikilte pou koupe zong.
- Evite mete pantouf kay ki gen plant ki pa solid oswa mete soulye san dèyè tankou sapat. Pa mache lakay ou a ak chosèt oswa ba, epi limite tan ou pase ap mache pye atè. Mete soulye konfòtab ki chita byen, menn lè w lakay ou.

### **Kisa Pou w Fè Lè w Malad**

**Èske gen kèk etap espesifik mwen ka pran pou prepare, nan ka mwen oswa lòt moun lakay mwen vin malad?**

- Kenbe lis ajou tout medikaman w ap pran regilyèman yo ak tout pwofesyonèl swen sante ou yo, enkli enfòmasyon kontak yo.
- Fè yon plan pou trajè pou ale nan biwo pwofesyonèl swen sante ou a oswa nan yon sit tès lokal, si sa nesesè.
  - Gen kèk sèvis transpò ki disponib pou randevou medikal esansyèl pou moun ki gen laj 60 an oswa plis atravè òganizasyon ki baze nan kominote a. Pou plis enfòmasyon, rele "[Aging Connect](#)" (Koneksyon pou Moun Aje), sant kontak enfòmasyon ak referans Depatman pou Moun Ki Aje NYC (NYC Department for the Aging's, DFTA) pou granmoun aje yo ak fanmi yo, nan 212-244-6469, Lendi jiska Vandredi, 8:30 a.m. a 5:30 p.m.
  - Gen kèk konpayi asirans, enkli Medicaid, ki kouvri transpò ki pa ijan, ki gen ladan vizit pou ale nan biwo yon pwofesyonèl swen sante. Kontakte konpayi asirans sante ou a pou a pou chèche konnen kisa plan ou a kouvri e kijan pou fè aranjman pou transpò.
- Konsidere preferans ou pou swen medikal epi chwazi yon ajan swen sante, nan ka ou pa kapab pale pou tèt ou. Vizite [ny.gov](https://www.ny.gov) epi chèche "[advance care planning](#)" (planifikasyon

swen davans) pou jwenn plis enfòmasyon sou kijan pou w ekri desizyon ou yo nan yon dokiman direktiv davans.

- Si ou se yon moun k ap pran swen yon lòt moun tankou yon patnè oswa pitit, oswa yon bèt domestik, fè yon plan pou yon moun pran swen yo si ou gen COVID-19.
- Si ou bezwen èd nan men yon moun kap bay swen, detèmine ki moun ki ka pran swen ou si moun kap pran swen ou a malad.
- Kenbe yon tèmomèt ak yon rezèv medikaman san preskripsyon, tankou asetaminofèn (Tylenol), ki ta dwe san danje pou ou pou w pran.

### **Kilè ak kijan mwen ta dwe chèche swen pou COVID-19, enkli tès pou enfeksyon?**

Li enpòtan pou w kontwòle sante w epi chèche swen pou COVID-19 ak lòt pwoblèm medikal lè w bezwen yo.

Si ou kòmanse gen ti sentòm oswa sentòm modere COVID-19, **rele pwofesyonèl swen sante ou a touswit** pou yo ka kontwòle ou pi byen epi konseye w sou tès yo.

- Rete lakay ou, eksepte pou jwenn swen medikal esansyèl (tankou [swen medikal woutin](#) ak [tès pou COVID-19](#)) oswa bezwen debaz tankou manje, si yon moun pa ka pran yo pou ou.
- Pa ale travay, menm si ou se yon travayè esansyèl.
- Pwofesyonèl swen sante ou a ka ofri tès COVID-19 nan biwo yo. Ou ka jwenn yon sit tès tou pre ou tou lè w rele **311** oswa vizite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest).
  - Tès yo gratis nan plizyè lokal.
  - Si ou teste pozitif, ou pral resevwa yon apèl nan men yon moun ki fòme pou retrase kontak (Contact Tracer) pou asire ou jwenn swen medikal ak sipò ou bezwen, tankou manje, medikaman ak akomodasyon nan otèl si ou pa ka separe san danje de lòt moun lakay ou.
  - Pou aprann plis sou Kòporasyon Tès ak Rechèch la (NYC Test & Trace Corp) ak moun ki ap retrase kontak yo vizite [nyc.gov](https://nyc.gov) epi chèche "[trace](#)" (retrase).
- Tcheke avèk pwofesyonèl swen sante ou si ou devlope nouvo sentòm oswa si sentòm ou yo chanje. Yo ka avize w sou bezwen pou plis evalyasyon.

Si ou genyen sentòm ki annapre yo, ale nan yon sal dijans oswa rele **911** imedyatman:

- Difikilte pou respire
- Doulè pèsistan oswa presyon nan pwatrin oswa nan vant
- Nouvo konfizyon oswa enkapasite pou rete eveye
- Po bouch oswa figi ki vin ble
- Difikilte pou pale
- Figi ou tonbe toudenkou oswa angoudisman nan figi, bra, oswa janm
- Kriz
- Nenpòt doulè grav toudenkou
- Senyen san kontwòl
- Vomisman oswa dyare sevè oswa pèsistan
- Nenpòt lòt kondisyon ijans

### Èske gen lòt fwa mwen ta dwe fè tèès?

Wi, tout moun New York ta dwe pran yon tèès dyagnostik COVID-19, ke yo genyen sentòm ou pa. Genyen de (2) kalite tèès prensipal:

- Tèès **dyagnostik** COVID-19 (oswa tèès pou viris yo) se tèès aplikatè oswa saliv yo itilize pou idantifye si yon moun **aktyèlman** genyen COVID-19 (sa vle di, si yo malad aktyèlman ou pa). Tèès yo gratis nan anpil sit. Ou ka jwenn yon sit tèès tou pre ou si ou rele **311** oswa vizite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest).
- Tèès **antikò** COVID-19 (oswa tèès seroloji) se tèès san ki ka idantifye si yon moun te ekspozè a COVID-19 **oparavan**. Yon tèès pozitif **pa** vle di ou gen iminite kont COVID-19 oswa ke ou pa kapab pran li ankò.

Pou plis enfòmasyon sou tèès COVID-19, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) epi chèche "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Tèès pou COVID-19: Kesyon Moun Poze Souvan yo).

Si ou te deja teste epi rezilta yo te negatif, ou ta dwe pran yon lòt tèès si:

- Ou gen nouvo sentòm COVID-19
- Ou menm oswa pwofesyonèl swen sante ou konsène pa yon posib ekspozisyon, tankou ou te pase tan nan yon gwo foul moun oswa avèk yon moun ki konfime gen oswa kapab genyen COVID-19.
- Ou ap planifye pou pase tan ak yon moun ki pa abite avèk ou epi ki gen plis risk pou maladi grav COVID-19, ki gen ladan moun ki gen laj 65 an oswa plis

### Kisa mwen ka fè pou kenbe tout moun an sekirite lakay si mwen oswa yon lòt moun gen COVID-19?

Kreye distans fizik, epi pa kite vizitè vini:

- Si ou malad, rete omwen 6 pye distans de lòt moun.
- Kenbe moun ki malad yo separe de ou menm oswa sila yo ki gen risk vin gen maladi grav yo.
- Kenbe distans ant chèz ak lòt mèm yo pou kenbe distans fizik.
- Moun ki malad yo dwe manje oswa yo dwe bay yo manje separeman de lòt moun nan kay la ki pa malad, si sa posib.

Kouvri:

- Kouvri nen w ak bouch ou avèk yon [kachsen](#) lè ou a yon distans youn de lòt ki mwens pase 6 pye.
- Lè w ap touse oswa etènye kouvri avèk mouchwa papyè oswa avèk andedan koud ou. Pa itilize men ou.

Kenbe tout bagay pwòp:

- Jete mouchwa papyè yo nan poubèl kou w fin sèvi avèk yo.
- Lave men w souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn, sitou lè w fin touse oswa etènye. Itilize yon dezenfektan pou men abaz alkòl si pa gen savon ak dlo disponib.
- Netwaye souvan sifas moun manyen anpil yo tankou manch pòt, bouton limyè, wobinè, telefòn, kle, jwèt favori timoun ak telekòmman.

- Lave sèvyèt, dra, rad ak kachnen an twal yo nan dlo ki lepli cho posib la avèk detèjan w abitye itilize a epi seche yo nèt.
- Pa pataje asyèt, vè, tas oswa istansil manje, epi lave yo apre chak itilizasyon.

### **Mwen menm oswa yon lòt moun nan kay la gen COVID-19, men nou pa ka separe de lòt moun nan kay la. Kisa mwen kapab fè?**

NYC gen chanm otèl gratis disponib pou moun ki gen COVID-19 oswa ki ap viv nan yon kay kote yon moun gen COVID-19 epi yo pa ka separe san danje de lòt moun nan kay la. Si ou bezwen sèvis sa a, rele **311** oswa 844-692-4692 ant 9 a.m. ak 9 p.m. Yon pwofesyonèl swen sante ap evalye sitiyasyon ou epi refere w a yon otèl si sa apwopriye.

- Nan yon otèl ou pral gen aksè a siveyans 24/7 gratis pa enfimye ak klinisyen, y ap ba w tout repa yo, aksè a sante mantal ak sipò byennèt, ak kapasite pou fè apèl telefonik lokal pou rete konekte ak moun ki pwòch ou yo.
- Moun kap bay swen yo (kit yo gen COVID-19, kit yap pran swen yon moun ki gen COVID-19) ka anjeneral rete nan yon otèl ak moun yap okipe a.

### **Pran Swen Sante Mantal ou.**

#### **Tan sa yo difisil. Kijan mwen kapab jere estrès, enkyetid ak izolasyon?**

- Li natirèl pou w santi w akable, tris, enkyè ak pè, oswa pou w gen lòt sentòm detrès, ki ka abouti a pwoblèm pou dòmi oswa pou fè fas avèk alkòl oswa lòt sibstans.
- Rete konekte ak zanmi ou yo ansanm ak moun pwòch ou yo nan itilize medya sosyal ak konvèsasyon videyo.
- Si ou pa malad, ale deyò pou fè egzèsis poukont ou, men sonje pou w mete yon kachnen, rete omwen 6 pye distans de lòt moun epi lave men ou souvan.
- Vizite "[App Library](#)" (Libreri Aplikasyon) nan [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) pou zouti anliy yo pou ede ou jere sante w ak byennèt emosyonèl ou.
- NYC Well, yon sèvis sipò sou sante konpòtmantal ki konfidansyèl ak gratis, genyen konseye ki fòme 24/7 pou bay konsèy rapid ak referans pou swen. Rele 888-692-9355.
- Pou èd ak izolasyon ak solitid, ou ka rete konekte gras a apèl sosyal gratis pou tchèke sou ou regilyèman de yon volontè lè w rele Aging Connect (Koneksyon pou Granmoun Aje) DFTA a nan 212-244-6469.

### **Lòt Resous Vil la Pou Ede Kenbe w an Sekirite**

#### **Kisa mwen ka fè si mwen pa santi mwen an sekirite lakay mwen, oswa si mwen santi mwen neglije, sou presyon oswa entimide pa nenpòt ki moun?**

- Rele Sant Resous pou Viktim Krim sou Granmoun Aje (Elderly Crime Victims Resource Center) DFTA a nan 212-442-3103 ant 9 a.m. ak 5 p.m.
- Rele Sant Jistis pou Fanmi (Family Justice Centers) NYC yo, ki bay sèvis sosyal enpòtan, asistans jistis legal ak kriminèl sivil pou sivivan vyolans domestik ak vyolans ki baze sou

sèks, enkli abi sou granmoun aje. Sèvis pou sivivan yo disponib pa telefòn, Lendi a Vandredi, 9 a.m. a 5 p.m.

- Bronx: 718-508-1220
- Brooklyn: 718-250-5113
- Manhattan: 212-602-2800
- Queens: 718-575-4545
- Staten Island: 718-697-4300
- Rele liy asistans Sant pou Granmoun Aje pou Moun ki Konsène NYC ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") a nan 212-746-6905, Lendi a Vandredi, ant 9 a.m. ak 5 p.m.
- Rele liy telefòn dirèk 24 sou 24 NYC a ki opere pa Horizon Safe: 800-621-4673 pou tout lòt lè yo.
- Si w gen yon ijans medikal, rele **911**.

### **Si mwen gen pwoblèm pou jwenn manje pandan mwen lakay mwen, kisa mwen ka fè?**

- Sant repa Depatman Edikasyon an bay twa (3) repa gratis pa jou, Lendi jiska Vandredi. Pa gen enskripsyon oswa kat idantifikasyon ki obligatwa. Yon manm nan kay la oswa yon zanmi ki gen pi piti risk pou maladi grav nan COVID-19 ka pran repa yo pou ou. Vizite [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) oswa rele **311** pou jwenn adrès sant repa yo
- Si ou pa ka soti pou chèche manje, pèsonn pa ka pote manje pou ou epi ou pa kapab sèvi ak opsyon livrezon prive, NYC pral livre manje ijans pou ou. Vizite [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) oswa rele **311** pou aprann plis.

### **Mwen gen enkyetid sou kijan m ap rete fre ak an sekirite pandan mwen lakay pandan ete**

#### **a. Kisa mwen kapab fè?**

- Vag chalè yo pa sèlman enkonfòtab — yo kapab lakòz maladi ki gen rapò ak chalè oswa lanmò tou epi yo ka agrave kondisyon sante ki la deja yo. Sèvi ak èkondisyon se pi bon pwoteksyon an. Vantilatè yo pa ase pou pwoteje w kont chalè a lè fè cho.
- Si ou gen yon èkondisyon, asire w ke aparèy w la ap travay. Pandan yon vag chalè, limen èkondisyon ou a epi mete l nan 78 degre Farenayt oswa sou frechè "low" (ba) pou rete an sekirite, ekonomize sou bòdwo elektrisite ou ak ekonomize enèji.
- Fenèt louvri ak èkondisyon pa pral ogmante risk ou genyen pou pran COVID-19. Si yon moun gen COVID-19 lakay ou, ouvri fenèt yo oswa sèvi avèk èkondisyon ka ogmante sikilasyon lè a, sa ki ka ede sispann pwopagasyon COVID-19 nan diminye kantite viris ki nan lè a. Si ou louvri fenèt yo epi ou se yon moun kap pran swen timoun piti, asire w ke gad fenèt yo enstale.
- Si ou pa gen yon èkondisyon:
  - Aplike pou yon èkondisyon gratis atravè Pwogram Asistans pou Enèji nan Kay (Home Energy Assistance Program, HEAP) la si ou ranpli kritè revni ak lòt kritè yo. Vizite [nyc.gov/hra](https://nyc.gov/hra) epi chèche "[HEAP Cooling Application](#)" (Aplikasyon pou Refwadisman HEAP) oswa rele 212-331-3126 ant 9 a.m. and 5 p.m. pou plis enfòmasyon. Aplikasyon an disponib nan plizyè lang.



- Ale san danje lakay yon moun ou konnen ki gen yon èkondisyone k ap travay. Konsidere ki zanmi oswa fanmi ou ta ka ale vizite pou chèche soulajman ak chalè a.
- Si ou pa kapab vizite kay yon moun ou konnen, rele **311** pou jwenn yon sant refwadisman nan Vil New York pandan yon vag chalè.
- Prete atansyon a previzyon meteyo yo pou konnen lè yon vag chalè ap vini. Rete enfòmè sou ijans epi rete vijilan pou mesaj gouvènman ofisyèl yo.
  - Enskri pou "Notify NYC" (Notifye NYC), pwogram kominikasyon ijans ofisyèl Vil la nan vizite [nyc.gov/notifynyc](https://nyc.gov/notifynyc) oswa rele 311.
- Pou plis enfòmasyon sou fason pou rete an sekirite pandan chalè a, vizite [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).
- Tanpèt pandan ete yo ak tanperati cho pafwa kapab lakòz blakawout.
  - Di founisè sèvis piblik ou a si ou itilize ekipman medikal ki mache ak elektrisite. Yo ka fè w konnen si yo prevwa pwoblèm kouran nan zòn ou an. Menm si sèvis piblik yo enkli nan lwaye ou, ou toujou kalifye pou sèvis sa a nan men founisè sèvis piblik ou a.
  - Pare pou yon ijans. Asire w ke ou gen pil rezèv oswa tank oksijèn, si sa nesèsè.
- Pou plis enfòmasyon sou preparasyon pou yon blakawout, vizite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) epi chèche "[power outage](#)" (blakawout).

**Mwen bezwen èd ak lòt sèvis lokal yo oswa pwoblèm tankou finans, lojman oswa sèvis piblik. Ki kote mwen ka jwenn plis enfòmasyon oswa resous?**

- Pou enfòmasyon jeneral sou sèvis Vil la ak sipò, ki gen ladan finans ak pwoteksyon konsomatè, lojman ak sèvis piblik, ak sante ak sekirite, ale nan [nyc.gov/agingcovid](https://nyc.gov/agingcovid).
- Ou ka jwenn tou enfòmasyon sou resous lokal yo nan katye w la, tankou klinik swen prensipal, famasi, makèt ak kantin popilè, òganizasyon kominotè, ak èd finansye oswa legal lè ou vizite [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources).
- Pou aplike pou sèvis Administrasyon Resous Imèn NYC (NYC Human Resources Administration, HRA), ki gen ladan SNAP ak asistans lajan kach, vizite [nyc.gov/accesshra](https://nyc.gov/accesshra), oswa telechaje [Aplikasyon mobil ACCESS HRA la](#). Si ou pa kapab jwenn aksè a sit entènèt oswa aplikasyon mobil la, rele **311**.

Pou enfòmasyon jeneral sou COVID-19, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) oswa [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sityasyon an ap evolye. 7.28.20