

Foire aux questions sur la COVID-19 et les New-Yorkais âgés habitant chez eux

La COVID-19 continue à s'étendre dans nos communautés. Vous pouvez toutefois prendre certaines mesures pour vous protéger et protéger vos proches. Restez informé(e) et utilisez les renseignements et les ressources ci-dessous pour rester en bonne santé et en sécurité. Si vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus ou si vous souffrez d'un problème de santé préexistant, vous courez un risque accru face à la COVID-19 et vous devriez rester chez vous autant que possible.

Notions élémentaires sur la COVID-19

Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?

- Il est fort probable que le virus se transmette suite à un contact étroit (moins de 6 pieds) avec une personne atteinte de la COVID-19. Il se transmet par les gouttelettes projetées lorsqu'une personne tousse ou éternue, et chante ou parle.
- Il est possible d'être atteint de la COVID-19 sans toutefois subir de symptômes et rester contagieux.
- La COVID-19 peut infecter une personne qui touche une surface comportant le virus, puis se touche la bouche, le nez ou les yeux, bien que ce ne soit apparemment pas le principal mode de transmission du virus.

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

- Les personnes atteintes de la COVID-19 ont signalé des [symptômes](#) très variés, allant de légers à graves. Certaines personnes n'ont aucun symptôme.
- Les symptômes peuvent apparaître **de deux à 14 jours après avoir été exposé** au virus.
- Les personnes souffrant des symptômes suivants sont peut-être atteintes de la COVID-19 (ce n'est pas une liste exhaustive des symptômes) :
 - fièvre ou frissons ;
 - toux ;
 - essoufflement ou difficulté à respirer ;
 - fatigue ;
 - maux musculaires ou courbatures ;
 - maux de tête ;
 - perte récente du goût ou de l'odorat.
 - maux de gorge ;
 - nez bouché ou qui coule ;
 - nausées ou vomissements ;
 - diarrhée.
 - Certains adultes plus âgés peuvent également se sentir confus ou désorientés, avec un risque de chute.

Qui est plus à risque de contracter la COVID-19 ou de développer une maladie grave ?

- Une maladie grave signifie que la personne atteinte de la COVID-19 doit être hospitalisée, a besoin de soins intensifs ou doit utiliser un respirateur artificiel, avec un risque de décès. Les personnes à [risque accru de maladie grave](#) doivent tout particulièrement veiller à surveiller leur état de santé et contacter leur professionnel de santé si elles subissent des symptômes.
- Les personnes ayant un contact étroit régulier avec d'autres personnes atteintes de la COVID-19, telles que celles qui habitent dans le même foyer, les aidants ou les partenaires intimes, ont un risque accru d'être infectées par le virus.
- Les personnes âgées de 50 ans ou plus ont un risque accru de maladie grave liée à la COVID-19 (celles ayant 65 ans ou plus courant le plus grand risque). Les personnes ayant les problèmes de santé préexistants suivants courent également un risque accru :
 - maladie rénale chronique ;
 - bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ;
 - immunovulnérabilité (système immunitaire affaibli) suite à une transplantation d'organe solide ;
 - obésité (indice de masse corporelle [IMC] de 30 ou plus) ;
 - maladie cardiaque grave, telle qu'insuffisance cardiaque, maladie coronarienne ou cardiomyopathie ;
 - drépanocytose ;
 - diabète sucré de type 2.

Comment rester en bonne santé

Que puis-je faire pour éviter la COVID-19 ?

Il n'existe actuellement aucun vaccin ni médicament permettant d'éviter la COVID-19, bien que des études soient en cours dans ces deux domaines. Les recommandations décrites ci-dessous peuvent vous empêcher, vous et d'autres personnes, de tomber malades.

- [Restez chez vous si vous êtes malade](#). Si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous et ne sortez que si vous avez besoin de soins médicaux essentiels (tels que des [soins médicaux de routine](#) et le [dépistage de la COVID-19](#)) et de courses essentielles que d'autres personnes ne peuvent pas faire pour vous. Si vous subissez des symptômes et que vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus ou que vous avez un problème de santé préexistant, **appelez immédiatement votre professionnel de santé** pour qu'il puisse vous surveiller de près et vous indiquer si vous devez faire un dépistage.
- **Maintenez une distance physique**. Lorsque cela est possible, gardez une distance minimale de 6 pieds avec les autres.
 - Si vous souffrez d'un problème de santé préexistant ou que vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus, envisagez de rester chez vous autant que possible pour vous protéger, même si vous n'êtes pas malade, sauf pour obtenir des soins médicaux (y compris pour un [dépistage de la COVID-19](#)), faire des courses essentielles,

telles que des provisions alimentaires et d'autres fournitures, ou faire de l'exercice seul(e).

- Lorsque cela est possible, demandez à une autre personne qui n'est pas malade et qui a un risque moindre d'être gravement malade à cause de la COVID-19 de faire les courses nécessaires.
- Si vous devez vous-même acheter des provisions ou d'autres articles essentiels, optez pour des magasins livrant à domicile ou réservant un horaire spécial aux personnes à haut risque d'être gravement malades à cause de la COVID-19.
- Essayez de passer du temps avec vos proches et de travailler à distance lorsque cela est possible.
- **Pratiquez une bonne hygiène des mains.** Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, surtout lorsque vous rentrez à la maison. Lavez-les pendant au moins 20 secondes à chaque fois ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque le savon et l'eau ne sont pas disponibles.
 - Ne vous touchez pas le visage avec les mains sans les laver.
 - Si vous devez tousser ou éternuer, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir ou avec votre manche, et non avec les mains.
 - Évitez les poignées de main. Saluez plutôt en faisant un signe de la main.
- **Portez une protection faciale.** Lorsque vous sortez de chez vous, portez une [protection faciale](#) qui couvre votre nez et votre bouche.

Même si vous avez déjà eu la COVID-19, il est important que vous continuiez à pratiquer la distanciation physique, à avoir une bonne hygiène des mains et à porter une protection faciale. Nous ne savons toujours pas si vous pouvez contracter à nouveau la COVID-19.

Quelles autres mesures puis-je prendre pour rester en bonne santé ?

Restez en contact avec votre professionnel de santé, prenez rendez-vous pour vos soins de routine et respectez ces rendez-vous.

- Les soins de routine sont les visites médicales pour un problème chronique (par exemple l'hypertension, le diabète ou une maladie cardiaque), les bilans annuels, les vaccinations, les dépistages de santé et les consultations de santé mentale.
 - Bien qu'il n'existe aucun vaccin de prévention de la COVID-19, il est important que vous soyez à jour avec les autres vaccins pour votre santé générale.
 - Lorsque le vaccin antigrippal est disponible, demandez à votre professionnel de santé si vous pouvez le recevoir. Si vous avez plus de 65 ans, demandez à votre professionnel de santé un vaccin antigrippal formulé pour les personnes de votre âge et veillez à vous faire vacciner.
 - Demandez à votre professionnel de santé si vous devriez recevoir les vaccins contre la pneumonie et le zona.
 - De nombreux professionnels de santé disposent des vaccins contre la grippe et la pneumonie dans leur cabinet. De nombreuses pharmacies administrent également les vaccins contre la grippe, la pneumonie et le zona. Demandez à votre pharmacie locale quels vaccins elle propose.

Visitez la « [NYC HealthMap](#) » (carte de santé de NYC) ou composez le **311** pour trouver un centre de vaccination antigrippale dans votre localité.

- Demandez à votre professionnel de santé une réserve de 90 jours des médicaments que vous prenez régulièrement. Envisagez d'utiliser une pharmacie qui livre à domicile.
- Restez en contact avec votre dentiste pour planifier vos soins dentaires de routine.
- Faites les examens ophtalmologiques nécessaires et veillez à ce que vos lunettes ou lentilles de contact soient à jour si vous les utilisez.
- De nombreux professionnels de santé peuvent vous aider par téléphone ou par une visite en télémédecine, mais des visites en personne peuvent être nécessaires pour certains examens, vaccins et autres soins.
- Les professionnels de santé ont intensifié les mesures de contrôle des infections pour garantir la sécurité des soins en personne, notamment en renforçant les pratiques de nettoyage et de désinfection, en échelonnant les rendez-vous en personne, en exigeant le port de la protection faciale et en réservant certains horaires pour les personnes à haut risque de maladie grave.
- Si vous n'avez pas de professionnel de santé ou si son cabinet n'est pas ouvert, vous pouvez trouver un centre de santé communautaire dans votre localité qui accepte les nouveaux patients en consultant nyc.gov/health/covidresources. Vous pouvez également composer le 844 692 4692 ou le **311** pour trouver un professionnel de santé près de chez vous. Des soins sont disponibles pour tous les New-Yorkais, quels que soient leur statut migratoire ou leur situation financière.

Soyez prudent(e) et gérez le risque de chute chez vous. Une chute peut causer une blessure grave, être mortelle et affecter votre qualité de vie.

- Retirez ou réparez tout ce qui pourrait vous faire trébucher ou tomber. Vous devriez par exemple retirer les objets par terre, attacher les moquettes non fixées au sol ou déchirées, fixer les tapis au sol avec une bande adhésive pour tapis, et enrouler et attacher les câbles électriques près des murs.
- Examinez l'éclairage. Remplacez les ampoules grillées dès que possible, installez des veilleuses dans les couloirs sombres et réduisez les possibilités d'éblouissement en munissant les fenêtres de rideaux ou de stores.
- Consultez nyc.gov/health et cherchez « [How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#) » (comment éviter les chutes : liste de mesures à prendre pour rester en sécurité chez soi) pour trouver des idées pour éliminer les risques de chute chez vous.
 - Si de petites réparations urgentes sont nécessaires chez vous, adressez-vous à votre administrateur de propriété ou à votre gardien d'immeuble, ou appelez votre magasin de bricolage pour savoir s'il livre à domicile.
- Prenez soin de la santé de vos pieds et évitez les douleurs aux pieds. Veillez à ce que vos pieds restent propres et secs, taillez vos ongles de pied, et consultez un médecin en cas de problème de pied ou de difficulté pour tailler vos ongles.

- Évitez de mettre des pantoufles dont la semelle est de mauvaise qualité ou des chaussures ouvertes à l'arrière, telles que des tongs. Ne marchez pas en chaussettes, en bas ou, dans la mesure du possible, pieds nus. Mettez des chaussures confortables à votre taille, même à la maison.

Que faire lorsque vous êtes malade

Quelles mesures spécifiques puis-je prendre pour me préparer si je tombe malade ou si un membre de mon foyer tombe malade ?

- Dressez une liste à jour de tous les médicaments que vous prenez régulièrement et de tous vos professionnels de santé, avec leurs coordonnées.
- Planifiez vos trajets pour aller voir votre professionnel de santé ou pour aller sur un centre de dépistage, au besoin.
 - Certaines organisations communautaires proposent quelques services de transport aux personnes âgées de 60 ans ou plus pour leurs rendez-vous médicaux essentiels. Pour de plus amples renseignements, appelez « [Aging Connect](#) » (connexion pour les personnes âgées), qui est le centre d'information et d'orientation des personnes âgées et de leurs familles du département pour les Personnes âgées de NYC (DFTA), au 212 244 6469, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h 30.
 - Certaines compagnies d'assurance, dont Medicaid, prennent en charge le transport non urgent, y compris pour se rendre au cabinet d'un professionnel de santé. Contactez votre compagnie d'assurance maladie pour savoir ce que votre plan prend en charge et comment planifier un trajet.
- Réfléchissez à vos préférences en matière de soins médicaux et choisissez un agent de soins de santé qui pourra vous représenter si vous n'êtes pas en mesure de vous exprimer. Accédez à [ny.gov](#) et cherchez « [advance care planning](#) » (planification de soins anticipée) pour obtenir de plus amples renseignements pour consigner vos souhaits par écrit dans un document de directive anticipée.
- Si vous prenez soin d'une autre personne, telle qu'un partenaire intime ou un enfant, ou d'un animal de compagnie, cherchez une personne qui pourra vous remplacer si vous contractez la COVID-19.
- Si vous dépendez d'un aidant, déterminez qui prendra soin de vous s'il tombe malade.
- Gardez un thermomètre et une réserve de médicaments en vente libre, notamment d'acétaminophène (Tylenol), que vous pouvez prendre sans danger.

Quand et comment devrais-je me faire dépister et soigner pour la COVID-19 ?

Il est important de surveiller votre santé et de recevoir des soins médicaux ou une aide d'urgence pour la COVID-19 et d'autres problèmes de santé lorsque vous en avez besoin.

Si vous subissez des symptômes de COVID-19 et que ces symptômes sont de légers à modérés, **appelez immédiatement votre professionnel de santé** pour qu'il puisse vous surveiller de près et vous indiquer si vous devez faire un dépistage.

- Restez chez vous, sauf pour obtenir des soins médicaux d'urgence (y compris pour des [soins médicaux de routine](#) et pour le [dépistage de la COVID-19](#)) ou pour satisfaire vos besoins essentiels, notamment pour faire les courses si personne ne peut les faire pour vous.
- Ne vous rendez pas au travail, même si vous faites partie des travailleurs essentiels.
- Votre professionnel de santé propose peut-être des dépistages de COVID-19 dans son cabinet. Vous pouvez également trouver un centre de dépistage dans votre localité en composant le **311** ou en consultant nyc.gov/covidtest.
 - Les dépistages sont gratuits dans plusieurs centres de dépistage.
 - Si vous recevez un diagnostic positif, un chercheur de contact formé vous appellera pour que vous receviez les soins médicaux et le soutien dont vous avez besoin, notamment les repas, les médicaments et les nuits d'hôtel nécessaires s'il vous est impossible de vous isoler chez vous.
 - Pour de plus amples renseignements sur Test & Trace Corps et les chercheurs de contact, accédez à nyc.gov et cherchez « [trace](#) » (recherche).
- Si vous subissez de nouveaux symptômes ou que ces derniers évoluent, adressez-vous à votre professionnel de santé. Il pourra vous indiquer si vous devez faire des examens complémentaires.

Si vous présentez les symptômes graves suivants, allez aux urgences ou composez le **911** immédiatement :

- difficultés à respirer ;
- douleurs persistantes ou sensation d'oppression dans la poitrine ou l'abdomen ;
- apparition d'une confusion ou incapacité à rester éveillé ;
- lèvres ou visage bleuâtres ;
- difficulté à parler ;
- relâchement soudain du visage ou engourdissement dans le visage, le bras ou la jambe ;
- convulsions ;
- toute douleur soudaine et intense ;
- saignements incontrôlés ;
- diarrhées ou vomissements importants et persistants ;
- toute autre situation d'urgence.

Y a-t-il d'autres situations pour lesquelles un dépistage serait souhaitable ?

Oui. Tous les New-Yorkais devrait faire un test de diagnostic du COVID-19, qu'ils aient ou non des symptômes. Il existe deux types principaux de tests :

- Les tests de **diagnostic** de COVID-19 (ou tests de virus) sont des tests de prélèvement sur écouvillon ou de salive utilisés pour déterminer si une personne a **actuellement** la COVID-19 (c.-à-d. si elle est actuellement malade). Ces tests sont gratuits à de nombreux endroits. Vous pouvez trouver un centre de dépistage dans votre localité en composant le **311** ou en consultant nyc.gov/covidtest.
- Les tests d'**anticorps** de COVID-19 (ou tests sérologiques) sont des analyses de sang pouvant indiquer si une personne a été exposée à la COVID-19 par le **passé**. Un résultat

de test positif **ne signifie pas** que vous êtes immunisé(e) contre la COVID-19 ou que vous ne pouvez plus la contracter.

Pour de plus amples renseignements sur le dépistage de la COVID-19, consultez [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) et cherchez « [COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#) » (tests de dépistage de la COVID-19 : foire aux questions).

Si vous avez déjà été testé(e) et que vous avez obtenu un résultat négatif, vous devriez refaire un dépistage si :

- vous présentez de nouveaux symptômes de la COVID-19 ;
- vous ou votre professionnel de santé craignez une exposition potentielle, par exemple si vous vous êtes retrouvé(e) au milieu d'une foule ou près d'une personne ayant ou susceptible d'avoir la COVID-19 ;
- vous prévoyez de passer du temps avec une personne qui ne fait pas partie de votre foyer et qui court un grand risque de maladie grave due à la COVID-19, par exemple une personne âgée de 65 ans ou plus.

Que puis-je faire pour protéger les membres de mon foyer si moi ou une autre personne a contracté la COVID-19 ?

Créez une distance physique et ne recevez aucune visite :

- Si vous êtes malade, gardez une distance minimale de 6 pieds avec les autres.
- Gardez les personnes malades séparées de votre personne ou de celles à risque de maladie grave.
- Déplacez les sièges ou les autres meubles pour maintenir la distance physique.
- Les personnes malades doivent prendre leurs repas ou être alimentées en restant séparées des personnes en bonne santé, si possible.

Couvrez-vous :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec [protection faciale](#) lorsque vous êtes à moins de 6 pieds des autres.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir ou l'intérieur de votre coude lorsque vous toussiez ou éternuez. N'utilisez pas vos mains.

Soyez vigilant quant à la propreté :

- Jetez les mouchoirs à la poubelle immédiatement après leur utilisation.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes, surtout après avoir toussé ou éternué. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau.
- Nettoyez fréquemment les surfaces qui sont souvent touchées, telles que les poignées de porte, les interrupteurs d'éclairage, les robinets, les téléphones, les clés, les jouets préférés des enfants et les télécommandes.
- Lavez les serviettes, les draps, les vêtements et les protections faciales en tissu au réglage le plus chaud possible avec votre détergent habituel et séchez-les complètement.

- Ne partagez pas les assiettes, verres, tasses ou couverts, et lavez-les après chaque utilisation.

J'ai la COVID-19 ou une autre personne de mon foyer a la COVID-19, mais l'isolation est impossible. Que puis-je faire ?

NYC propose des chambres d'hôtel gratuites aux personnes atteintes de la COVID-19 ou qui habitent avec une personne atteinte de la COVID-19 et ne peuvent rester en isolation. Si vous avez besoin de ce service, composez le **311** ou le 844 692 4692 entre 9 h et 21 h. Un professionnel de santé évaluera votre situation et vous orientera vers un hôtel, si nécessaire.

- Pendant votre séjour à l'hôtel, vous bénéficierez d'un suivi de la part d'infirmiers et de cliniciens 24h/24 et 7j/7, tous vos repas vous seront fournis, vous aurez accès à un soutien de santé mentale et de bien-être, et vous pourrez rester en contact avec vos proches par téléphone.
- Les aidants (s'ils sont atteints de la COVID-19 ou s'ils prennent soin d'une personne atteinte de la COVID-19) peuvent généralement rester dans le même hôtel que la personne dont ils s'occupent.

Prenez soin de votre santé mentale

Nous traversons une période difficile. Comme puis-je gérer mon stress, mon anxiété et mon isolation sociale ?

- Il est naturel de se sentir dépassé, triste, anxieux et d'avoir peur. Il est également courant d'éprouver d'autres symptômes de détresse pouvant donner lieu à des difficultés du sommeil ou à l'abus d'alcool ou d'autres substances.
- Gardez le contact avec vos amis et vos proches grâce aux appels téléphoniques, aux réseaux sociaux et aux conversations vidéo.
- Si vous n'êtes pas malade, sortez seul(e) pour faire de l'exercice, mais rappelez-vous de porter une protection faciale, de rester à au moins 6 pieds des autres et de vous laver souvent les mains.
- Consultez l'« [App Library](#) » (bibliothèque d'applications) sur nyc.gov/nycwell pour obtenir des outils en ligne qui vous aideront à prendre soin de votre santé et de votre bien-être émotionnel.
- NYC Well, un service de soutien gratuit et confidentiel à la santé comportementale, compte des conseillers qualifiés disponibles 24h/24 et 7j/7 pour vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers les soins dont vous avez besoin. Composez le 888 692 9355.
- Pour vous aider à gérer votre isolation et votre solitude, vous pouvez demander qu'un bénévole social vous appelle régulièrement et gratuitement en appelant la ligne Aging Connect du DFTA au 212 244 6469.

Ressources municipales supplémentaires pour vous aider à rester en sécurité et en bonne santé

Que puis-je faire si je me sens en danger chez moi ou si je pense qu'une personne me néglige, fait pression sur moi ou me harcèle ?

- Appelez le « Elderly Crime Victims Resource Center » (centre de ressources pour les victimes âgées de crimes) du DFTA au 212 442 3103 entre 9 h et 17 h.
- Appelez les « NYC Family Justice Centers » (centres de justice pour les familles de NYC), qui fournissent des services sociaux et une aide juridique civile et pénale pour les victimes de la violence domestique et sexiste, y compris en cas d'abus de personnes âgées. Les victimes peuvent bénéficier de ces services par téléphone, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.
 - Bronx : 718 508 1220
 - Brooklyn : 718 250 5113
 - Manhattan : 212 602 2800
 - Queens : 718 575 4545
 - Staten Island : 718 697 4300
- Appelez la Ligne d'assistance du centre de lutte contre l'abus des personnes âgées pour les personnes inquiètes de NYC (« NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons ») au 212 746 6905, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.
- En dehors de cet horaire, appelez la ligne d'assistance 24h/24 de NYC gérée par Safe Horizon : 800 621 4673.
- En cas d'urgence médicale, composez le **911**.

Si j'ai du mal à obtenir des denrées alimentaires chez moi, que puis-je faire ?

- Les centres de repas du département de l'Éducation fournissent trois repas gratuits par jour, du lundi au vendredi. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire ni d'apporter une pièce d'identité. Un membre de votre foyer ou un ami qui ne court pas un haut risque de maladie grave à cause de la COVID-19 peut aller chercher vos repas. Consultez nyc.gov/getfood ou composez le **311** pour savoir où se trouvent ces centres de repas.
- Si vous ne pouvez pas sortir pour chercher des denrées alimentaires, que personne ne peut venir vous en apporter et que vous n'avez pas la possibilité de faire appel à des services de livraison privés, NYC York vous livrera des repas d'urgence. Consultez nyc.gov/getfood ou composez le **311** pour en savoir plus.

Je ne sais pas si je pourrai rester au frais et en sécurité chez moi cet été. Que puis-je faire ?

- Les vagues de chaleur ne sont pas un simple désagrément : elles peuvent causer des maladies dues à la chaleur, aggraver des problèmes de santé existants et même être mortelles. Utiliser la climatisation est la meilleure protection. Les ventilateurs ne suffisent pas à vous protéger en période de chaleur.
- Si vous avez un climatiseur, assurez-vous que le système fonctionne bien. Pendant une vague de chaleur, mettez en marche le climatiseur et réglez-le sur 78 degrés Fahrenheit ou sur froid « bas » pour rester en sécurité, ne pas recevoir une facture d'électricité trop élevée et économiser de l'énergie.

- Ouvrir les fenêtres et mettre en marche la climatisation n'augmentent pas votre risque de contracter la COVID-19. Si un membre de votre foyer est atteint de la COVID-19, ouvrir les fenêtres ou mettre en marche la climatisation peut augmenter la circulation d'air, ce qui peut freiner la propagation de la COVID-19 en réduisant la concentration du virus dans l'air. Si vous ouvrez les fenêtres et que vous prenez soin de jeunes enfants, veillez à installer des grilles de protection.
- Si vous n'avez pas de climatiseur :
 - Demandez un climatiseur gratuit dans le cadre du « Home Energy Assistance Program » (programme d'assistance énergétique à domicile) (HEAP) si vous remplissez les conditions requises, notamment en matière de revenus. Consultez nyc.gov/hra et cherchez « [HEAP Cooling Application](#) » (demande de refroidissement HEAP) ou composez le 212 331 3126 entre 9 h et 17 h pour de plus amples renseignements. La demande est disponible en plusieurs langues.
 - Visitez une personne qui a la climatisation chez elle en restant en sécurité. Pensez aux amis ou aux parents que vous pourriez visiter pour ne pas subir une chaleur excessive.
 - Si vous ne pouvez pas visiter qui que ce soit, composez le **311** pour trouver un centre de refroidissement dans la ville de New York pendant une vague de chaleur.
- Suivez les prévisions météorologiques annonçant une vague de chaleur. Restez au fait des urgences et prêtez attention aux communications gouvernementales officielles.
 - Inscrivez-vous à « Notify NYC » (informer NYC), le programme de communication d'urgence officiel de la ville, en accédant à nyc.gov/notifynyc ou en composant le **311**.
- Pour de plus amples renseignements pour rester en sécurité pendant une période de chaleur, consultez nyc.gov/health/heat.
- Les orages estivaux et le temps chaud peuvent parfois causer des coupures de courant.
 - Si vous utilisez des équipements médicaux électriques, informez votre société de distribution d'énergie. Elle peut vous avertir si des problèmes électriques sont prévus pour votre zone. Même si la facture d'électricité est comprise dans votre loyer, vous avez le droit de demander ce service à votre société de distribution d'énergie.
 - Préparez-vous à une urgence. Veillez à avoir des batteries de secours ou un réservoir d'oxygène, au besoin.
- Pour de plus amples renseignements sur la préparation aux coupures de courant, consultez nyc.gov/health et cherchez « [power outage](#) » (coupure de courant).

J'ai besoin d'aide pour d'autres services locaux ou pour des problèmes d'argent, de logement ou de service d'électricité, d'eau ou de gaz. Où puis-je trouver les informations ou les ressources nécessaires ?

- Pour obtenir des informations générales sur les services et le soutien proposés par la ville, notamment en matière de finance et de protection des consommateurs, de

logement, de service d'électricité, d'eau ou de gaz, de santé et de sécurité, consultez nyc.gov/agingcovid.

- Vous trouverez également des informations sur les ressources locales disponibles dans votre quartier, telles que les centres de soins de santé primaires, les pharmacies, les épiceries et banques alimentaires, les organisations communautaires, et les services d'aide financière ou juridique, en consultant nyc.gov/health/covidresources.
- Pour demander des services auprès de la NYC Human Resources Administration (administration des ressources humaines de NYC) (HRA), par exemple dans le cadre du programme SNAP et du programme d'assistance financière, consultez nyc.gov/accesshra ou téléchargez l'[application mobile ACCESS HRA](#). Si vous ne pouvez pas accéder au site web ou à l'application mobile, composez le **311**.

Pour obtenir des informations générales sur la COVID-19, consultez nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

Le Département de la Santé de la ville de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.

7.28.20