

שאלות נפוצות בנושא COVID-19 ותושבי ניו יורק קשישים שמתגוררים בבתייהם

נגיף COVID-19 ממשיך להתפשט בעיר, אך קיימים מספר אמצעים שאפשר לנקוט לצורך התגוננות והגנה על אנשים שיקרים ללבנו. המשיכו להתעדכן והיעזרו במידע ובמשאבים המפורטים להלן כדי לשמור על בריאותכם ובריאות היקרים לכם. אם אתם בני 65 ומעלה, או סובלים ממחלת רקע, אתם נמצאים בקבוצת סיכון לפיתוח סיבוכים קשים עקב COVID-19, ועליכם להישאר בבית ככל האפשר.

מידע בסיסי על COVID-19

איך נגיף COVID-19 מתפשט?

- ככל הנראה הנגיף עובר מאדם לאדם עקב קרבה פיזית (מרחק של פחות מ-2 מ') לחולה קורונה (COVID-19). הוא מתפשט דרך טיפות שנעות באוויר כשמשתעלים, מתעטשים, שרים או מדברים.
- נשאי COVID-19 ללא תסמינים עדיין יכולים להדביק אחרים בנגיף.
- אנשים עלולים להידבק ב-COVID-19 באמצעות מגע במשטח שהנגיף מצוי עליו, ולאחריו נגיעה בפה, באף או בעיניים – אך זו לא הדרך העיקרית שבאמצעותה הנגיף מתפשט.

מהם תסמיני COVID-19?

- חולי COVID-19 דיווחו על קשת רחבה של [תסמינים](#), החל מתסמינים קלים ועד מחלות קשות. אנשים מסוימים כלל לא סובלים מתסמינים.
- התסמינים עשויים להופיע **2-14 ימים ממועד החשיפה** לנגיף.
- אנשים שסובלים מהתסמינים הבאים עשויים להיות חולי קורונה (רשימת התסמינים אינה מלאה):
 - חום או צמרמורות
 - שיעול
 - קוצר נשימה או קשיי נשימה
 - עייפות
 - כאבי שרירים או כאבים בכל הגוף
 - כאב ראש
 - אובדן פתאומי של חוש הטעם או הריח
 - כאב גרון
 - גודש באף או נזלת
 - בחילה או הקאות
 - שלשול
 - נדבקים קשישים עשויים גם להפגין בלבול וחוסר התמצאות, ואף למעוד.

מי נמצא בקבוצת סיכון להידבקות ב-COVID-19 או לפיתוח סיבוכים קשים?

- סיבוכים קשים עלולים לחייב אשפוז, טיפול נמרץ או הנשמה לחולי COVID-19, או אף לגרום למותם. אנשים שמשתייכים ל**קבוצת סיכון** צריכים לנקוט זהירות יתרה לפיקוח על מצבם הבריאותי, וליצור קשר מייד עם ספק שירותי הבריאות שלהם אם הם מתחילים להפגין תסמינים.

- אנשים שבאים במגע קרוב עם אנשים אחרים שייתכן שנדבקו ב-COVID-19, למשל אנשים המתגוררים באותו משק בית, מטפלים או בני זוג בקשר אינטימי, נמצאים בסיכון מוגבר להידבקות בנגיף.
- אנשים בני 50 ומעלה נמצאים בסיכון מוגבר לפיתוח סיבוכים קשים עקב COVID-19 (כאשר בני 65 ומעלה הם קבוצת הסיכון הרגישה ביותר). לקבוצת הסיכון משתייכים גם אנשים שסובלים ממחלות רקע, כולל:
 - מחלת כליות כרונית
 - COPD (מחלת ריאות חסימתית כרונית)
 - מערכת חיסון חלשה עקב השתלה
 - השמנת יתר חולנית (מדד מסת גוף [BMI] של 30 ומעלה)
 - מחלות לב חמורות, כמו אי ספיקת לב, מחלת לב כלילית או מחלת שריר הלב)
 - אנמיה חרמשית
 - סוכרת סוג 2

שמירה על הבריאות

מה אפשר לעשות כדי לעזור במניעת ההתפשטות של COVID-19?

נכון לעכשיו לא קיימים חיסונים או תרופות עבור COVID-19, אך המדענים עמלים במרץ בשתי החזיתות. ההמלצות המפורטות להלן יכולות לעזור לכם להגן על עצמכם ועל אחרים מפני הידבקות בנגיף.

- **אם חולים – נשארים בבית.** אם אינכם חשים בטוב, הישארו בבית וצאו רק לצורך קבלת טיפול רפואי חיוני (כולל [בדיקות רפואיות שגרתיות](#) ו**בדיקות קורונה**) וסידורים חיוניים שאין מי שיבצע עבורכם. אם אתם מפיגנים תסמינים ואתם בני 65 ומעלה או סובלים ממחלת רקע, **פנו לספק שירותי הבריאות שלכם באופן מיידי** כדי שהוא יכול לפקח על מצב בריאותכם בצורה קפדנית יותר ולהמליץ על ביצוע בדיקות.
- **שומרים על ריחוק חברתי.** ככל האפשר, שימרו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.
 - אם אתם סובלים ממחלת רקע או אם אתם בני 65 ומעלה, שקלו להישאר בבית ככל האפשר כדי להגן על עצמכם גם אם אינכם חולים, וצאו רק לקבלת טיפול רפואי (כולל [בדיקות קורונה](#)) ולביצוע סידורים חיוניים כמו הצטיידות במצרכים או ביצוע פעילות גופנית יחידנית.
 - ככל האפשר, בקשו מאנשים אחרים שאינם חולים ואינם משתייכים לקבוצת סיכון, לבצע עבורכם סידורים נדרשים.
 - אם עליכם לצאת לקנות מצרכי מזון או מצרכים חיוניים אחרים בעצמכם, העדיפו לערוך את הקניות בחנויות שמבצעות משלוחים או מקדישות שעות ייעודיות ללקוחות בקבוצת סיכון.
 - ככל האפשר, נסו לעבוד ולקיים קשרים חברתיים מהבית בלבד.
- **מקפידים על היגיינת ידיים נאותה.** שטפו את ידיכם במים וסבון בתדירות גבוהה, בייחוד עם שובכם הביתה. שטפו את הידיים במשך לפחות 20 שניות בכל פעם, או השתמשו במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול אם אין בנמצא מים וסבון.
 - אל תיגעו בפנים בידיים לא רחוצות.
 - אם עליכם להשתעל או להתעטש, כסו את האף והפה עם ממחטה או עם השרוול – לא עם הידיים.
 - אל תלחצו ידיים. במקום זאת, נופפו.
- **שימוש בכיסוי פנים.** בכל פעם שאתם יוצאים מהבית, עטו [כיסוי פנים](#) וודאו שהוא מכסה את האף והפה.

גם אם החלמתם מ-COVID-19, חשוב להמשיך להקפיד על ההמלצות לריחוק חברתי, היגיינת ידיים נאותה ועטיית כיסוי פנים. עדיין לא ידוע אם ניתן להידבק ב-COVID-19 פעם נוספת.

מה עוד אפשר לעשות כדי לשמור על הבריאות?

- שימרו על קשר עם ספק שירותי הבריאות שלכם, והקפידו לקבוע ולקיים בדיקות וטיפולים שגרתיים.
- בדיקות וטיפולים שגרתיים כוללים מפגשים עם ספקי שירותי הבריאות עבור מחלות כרוניות (כמו לחץ דם גבוה, סוכרת או מחלת לב), בדיקות שנתיות, חיסונים, בדיקות דם וטיפולים נפשיים.
 - אף על פי שאין חיסון להתגוננות מפני COVID-19, שמירה על שגרת החיסונים הקבועה חשובה לשמירה על הבריאות הכללית.
- כאשר החיסון נגד שפעת יהיה זמין, בקשו מספק שירותי הבריאות שלכם לקבל אותו. אם אתם בני 65 ומעלה, בקשו מספק שירותי הבריאות את החיסון נגד שפעת שמותאם לאנשים בגילכם, והקפידו להתחסן.
- שאלו את ספק שירותי הבריאות אם עליכם להתחסן גם נגד דלקת ריאות ונגד שלבכת חוגרת.
- ניתן להתחסן נגד שפעת ונגד דלקת ריאות במרפאות רבות. גם בתי מרקחת רבים מספקים שירותי חיסון נגד שפעת, דלקת ריאות ושלבכת חוגרת – פנו לבית המרקחת המקומי כדי לראות אילו חיסונים הם מציעים. כדי למצוא מוקד להתחסנות נגד שפעת בקרבת מקום מגוריכם, בקרו ב- "[NYC HealthMap](https://www.nyc.gov/healthmap)" (מפת הבריאות של NYC) או פנו למוקד **311**.
- בקשו מספק שירותי הבריאות שלכם אספקה ל-90 יום עבור המרשמים הקבועים שלכם. העדיפו להשתמש בשירותיו של בית מרקחת שמבצע משלוחים הביתה.
- שימרו על קשר עם רופא השיניים שלכם כדי לתכנן טיפול דנטלי שגרתי.
- הקפידו לערוך בדיקות עיניים וודאו שיש ברשותכם זוג משקפיים או עדשות מגע במספר עדכני.
- ספקי שירותי בריאות רבים יכולים לסייע באופן טלפוני או מקוון, אבל ייתכן שעבור בדיקות מסוימות, חיסונים וטיפולים אחרים עדיין תידרש הגעה פיזית למרפאה.
- לספקי שירותים רפואיים יש אמצעים משופרים להגנה מפני הדבקות והידבקויות בעת ביקורים פיזיים במרפאות, כולל נוהלי ניקוי וחיטוי מוגברים, לוחות זמנים מסודרים לתורים, דרישות לעטיית כיסוי פנים ושעות משרד ייעודיות לאנשים בקבוצות סיכון.
- אם אין לכם ספק שירות רפואי קבוע, או שספק השירות הרפואי שלכם אינו פעיל, תוכלו להיעזר בדף [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) כדי למצוא מרכז רפואי קהילתי בקרבת מגוריכם שמקבל מטופלים חדשים. למציאת ספק שירותי בריאות באזורכם, באפשרותכם גם לפנות למוקד 844-692-4692 או למוקד **311**. טיפולים לחולי קורונה זמינים לכל תושבי ניו יורק, ללא תלות בסטטוס הגירה או יכולת תשלום.

שימרו על עצמכם ומזערו סיכוני לנפילות בבית. נפילות ומעידות עלולות לגרום לפציעות קשות ואף למוות, ולהשפיע על איכות החיים.

- הסירו או תקנו אובייקטים שעלולים לגרום לנפילות ומעידות. למשל, הרימו אובייקטים המונחים על הרצפה, תקנו שטיחים פרומים או קרועים, הצמידו מחצלות לרצפה באמצעות דבק ייעודי וגלגלו כבלי חשמל והצמידו אותם לקיר.
- בדקו את גופי התאורה. החליפו נורות שרופות מהר ככל האפשר, הציבו גופים לתאורת לילה לאורך מסדרונות חשוכים, ומזערו את רמת הבהוק על-ידי הוספת וילונות או תריסים לחלונות.

- לקבלת רעיונות למיגון הבית לנפילות, בקרו בדף [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) וחפשו " [How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#) " (איך מונעים נפילות: רשימת פעולות לביצוע למיגון הבית).
 - אם נדרשים תיקונים קטנים ודחופים בבית, פנו להנהלת הבניין או לאב הבית, או התקשרו לחנות חומרי בניין מקומית כדי לראות אם הם מספקים שירותי משלוח ללא מגע.
- שמרו על בריאות הרגליים. הקפידו שרגליכם יישארו נקיות ויבשות, הקפידו לגזוז ציפורניים, ואם אתם סובלים מבעיות ברגליים או מתקשים לגזוז את ציפורני הרגליים, פנו לאיש מקצוע.
- הימנעו מנעילת נעלי בית עם סוליות דקיקות, או מנעילת נעליים פתוחות מאחור, כמו כפכפים. אל תתהלכו ברחבי הבית בגרביים או גרבוני בלבד, והגבילו את משך הזמן שבו אתם מתהלכים יחפים. נעלו נעליים נוחות, במידה מתאימה, גם בבית.

הנהלים שיש ליישם אם חולים

האם ישנם אמצעים ספציפיים שיש לנקוט כדי להיערך למקרה של התפתחות מחלה אצל מישהו מבני הבית?

- הקפידו להחזיק רשימות עדכניות של כל התרופות שאתם נוטלים בקביעות, וכל ספקי השירותים הרפואיים שלכם, עם פרטי הקשר שלהם.
- ערכו תוכנית להגעה למרפאה או למרכז הבדיקות המקומי, במקרה הצורך.
 - שירותי תחבורה מסוימים מציעים שירותי הסעות לבדיקות וטיפולים רפואיים נדרשים לבני 60 ומעלה דרך ארגונים קהילתיים. לקבלת מידע נוסף, פנו אל "[Aging Connect](#)" (קשרים לקשישים) – מוקד המידע וההפניות של המחלקה לקשישים (DFTA) של NYC לקשישים ומשפחותיהם – במספר 212-244-6469, בימים ב'-ו', בין השעות 08:30-17:30.
 - חברות ביטוח מסוימות, כולל Medicaid, מכסות הסעות שלא במקרי חירום, לרבות ביקורים אצל ספקי שירותי בריאות. פנו לחברת ביטוח הבריאות שלכם כדי לראות מה תוכנית הביטוח שלכם מכסה, וכיצד ניתן לתאם הסעות.
- אם אינכם יכולים לדבר בעצמכם, שקלו את העדפותיכם בנוגע לטיפולים רפואיים ובחירת סוכן ביטוח בריאות. לקבלת מידע נוסף על תיעוד רצונותיכם והנחיותיכם מראש, בקרו בדף [ny.gov](https://www.ny.gov) וחפשו "[advance care planning](#)" (תכנון מקדים להנחיות טיפול).
- אם אתם אחראים לטיפול בבני זוג, ילדים או חיות מחמד, תכננו תוכנית לטיפול בהם במקרה שתידבקו ב-COVID-19.
- אם דרוש לכם סיוע ממתפל, קבעו מי יטפל בכם אם המתפל הקבוע חולה.
- דאגו שיהיו ברשותכם מדחום ומלאי של תרופות ללא מרשם, כמו אצטמופין (טיילנול), שבאפשרותכם לצרוך ללא חשש.

מתי ואיך צריך לבקש טיפול עבור COVID-19, כולל בדיקת קורונה?

חשוב לפקח על מצב הבריאות ולפנות לטיפול רפואי או טיפול נמרץ עבור COVID-19 ובעיות בריאות אחרות, מקרה הצורך.

- אם אתם מתחילים להפגין תסמינים קלים עד בינוניים של COVID-19, **פנו לספק שירותי הבריאות שלכם באופן מיידי** כדי שהוא יכול לפקח על מצב בריאותכם בצורה קפדנית יותר ולהמליץ על ביצוע בדיקות.
- הישארו בבית, למעט לקבלת טיפול רפואי חיוני (כולל [טיפולים רפואיים קבועים](#) ו**בדיקות קורונה**) או לצרכים בסיסיים אחרים כמו הצטיידות במצרכים, אם אין אף אחד שיכול להביא את הפריטים אליכם.
- אל תלכו לעבודה, גם אם אתם עובדים חיוניים.

- ספקי שירותי בריאות מסוימים יכולים לבצע בדיקות קורונה במרפאות עצמן. ניתן גם למצוא מרכז בדיקות קרוב לאזור מגוריכם על-ידי פנייה למוקד **311** או ביקור בדף [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest).
 - במרכזים מסוימים, הבדיקות מתבצעות בחינם.
 - אם תוצאת הבדיקה חיובית, מתחקר מגעים מיומן יפנה אליכם על מנת לוודא שתקבלו את הטיפול הרפואי והתמיכה הדרושים לכם, כולל ארוחות, תרופות ואף שהייה בבית מלון אם אינכם יכולים לשהות בבידוד בבית.
 - לקבלת מידע נוסף על תוכנית Test & Trace ועל מתחקרי המגעים, בקרו בדף [nyc.gov](https://www.nyc.gov) וחפשו "[trace](https://www.nyc.gov/trace)" (התחקות אחר מסלולי הדבקה).
- אם אתם מפתחים תסמינים חדשים, או חשים החמרה בתסמינים הקיימים, פנו לספק שירותי הבריאות שלכם. הוא יחליט אם נדרשת הערכה נוספת.

אם אתם מפגינים את התסמינים הקשים הבאים, פנו למיון או למוקד **911** באופן מיידי:

- קשיי נשימה
- כאב או לחץ בלתי פוסק בחזה או בבטן
- תופעה חדשה של בלבול או חוסר יכולת להישאר ערים
- שפתיים או פנים כחולות
- קשיי דיבור
- רפיון פתאומי של שרירי הפנים או נמלול בפנים, בזרועות או ברגליים
- התקף
- כאב פתאומי וחד
- דימום בלתי פוסק
- הקאות או שלשולים קשים ובלתי פוסקים
- כל מצב חירום רפואי אחר

האם יש תרחישים נוספים שמחייבים ביצוע בדיקה?

- כן, מומלץ שכל תושבי ניו יורק יעברו בדיקת קורונה, גם אם אינם סובלים מתסמינים. קיימים שני סוגים עיקריים של בדיקות:
- בדיקות **לאבחון** COVID-19 (בדיקות קורונה), מתבצעות באמצעות מטוש או דגימת רוק, ונועדו לזהות אם מדובר בנגיף COVID-19 **פעיל** (כלומר, אם הנבדק חולה כרגע). במרכזים רבים, הבדיקות מתבצעות בחינם. ניתן למצוא מרכז בדיקות קרוב לאזור מגוריכם על-ידי פנייה למוקד **311** או ביקור בדף [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest).
 - בדיקות **נוגדנים** של COVID-19 (בדיקות סרולוגיות) הן בדיקות דם שעשויות לזהות אם הנבדק נדבק ב-COVID-19 **בעבר**. תוצאה חיובית בבדיקה **לא** בהכרח מעידה כי אתם מחוסנים ל-COVID-19 ולא יכולים להידבק שוב.

לקבלת מידע נוסף על בדיקות קורונה, בקרו בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) וחפשו "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](https://www.nyc.gov/health/coronavirus/COVID-19-Testing-Frequently-Asked-Questions)" (בדיקות קורונה: שאלות נפוצות).

- אם כבר נבדקתם וקיבלתם תוצאה שלילית, עליכם לעבור בדיקה נוספת אם:
- התחלתם להפגין תסמיני COVID-19 חדשים
 - אתם או ספק שירותי הבריאות שלכם חוששים מהידבקות אפשרית, למשל אחרי שהייה ממושכת בהתקהלות גדולה או עם חולה מאומת או חשוד

- אם בכוננתם לבלות זמן מה אם אדם שלא מתגורר איתכם באותו משק בית ונמצא בקבוצת סיכון, כולל אנשים בני 65 ומעלה

מה אפשר לעשות כדי להגן על בני הבית אם אני או אדם אחר נדבקים ב-COVID-19?

ליצור מרחק פיזי ולהימנע מאירוח:

- אם אתם חולים, הקפידו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.
- הרחיקו אנשים חולים מעצמכם או מכאלה שנמצאים בקבוצת סיכון.
- הזיזו רהיטים כדי לשמור על ריחוק פיזי.
- אם ניתן, חולים צריכים לאכול (בעצמם או עם סיוע) בנפרד מבני בית אחרים שאינם חולים. להשתמש בכיסויים:
- כשאתם נמצאים במרחק של פחות מ-2 מ' מאחרים, כסו את האף והפה ב**כיסוי פנים**.
- השתעלו או התעטשו למחטה או לחלק הפנימי של המרפק. אל תשתמשו בידיים.
- לשמור על ניקיון:
- השליכו ממחטות לפח מיד לאחר השימוש.
- שטפו את ידיכם בתדירות גבוהה במים וסבון במשך לפחות 20 שניות, בייחוד אחרי שאתם משתעלים או מתעטשים. אם אין בנמצא מים וסבון, השתמשו במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול.
- נקו בתדירות גבוהה משטחים שנוגעים בהם הרבה, כמו ידיות, מתגי תאורה, ברזים, טלפונים, מפתחות, צעצועים והתקני שלט-רחוק.
- כבסו מגבות, מצעים, בגדים וכיסויי פנים מבודדים בטמפרטורה הגבוהה ביותר שאפשרית עם סבון הכביסה הקבוע שלכם, ויבשו אותם לחלוטין.
- אל תחלקו כלים, כוסות, ספלים או סכו"ם, ושטפו אותם לאחר כל שימוש.

אני או מישהו אחר בבית נדבקנו ב-COVID, אך לא יכולים לשהות בבידוד בבית. מה אפשר לעשות?
 NYC מספקת חדרי מלון בחינם לחולי COVID-19 או כאלה המתגוררים באותו משק בית עם חולה COVID-19 ולא יכולים לשהות בבידוד בבית. אם אתם זקוקים לשירות זה, פנו למוקד **311** או 844-692-4692 בין השעות 09:00-21:00. ספק שירותי בריאות יעריך את מצבכם ובמקרה הצורך, יפנה אתכם למלון.

- במלון תהיה לכם גישה 24/7 לצוות רופאים ואנשי סיעוד, תקבלו את כל הארוחות, תהיה לכם גישה לתמיכה נפשית ותוכלו לבצע שיחות מקומיות כדי לשמור על קשר עם יקיריכם.
- על פי רוב, מטפלים (שחולים בעצמם ב-COVID-19 או מטפלים בחולה COVID-19) יכולים לשהות גם הם במלון עם בן חסותם.

שמירה על הבריאות הנפשית

זו תקופה לא פשוטה. איך אפשר לנהל את רמות הלחץ, החרדה והבידוד החברתי?

- טבעי לחוש לחץ נפשי, עצב, חרדה ופחד, או לחוות תסמינים אחרים של מתח נפשי, שעשויים להתבטא בקשיי שינה או בפיתוח תלות באלכוהול או בחומרים ממכרים אחרים.
- שמרו על קשר עם חברים ויקירים באמצעות הטלפון, המדיה החברתית ושיחות וידאו.
- אם אינכם חולים, צאו מהבית כדי לבצע פעילות גופנית יחידנית, אבל זכרו לעטות כיסוי פנים, לשמור על מרחק של לפחות 2 מ' מאחרים ולשטוף את הידיים בתדירות גבוהה.
- כלים מקוונים שיעזרו לכם לנהל את בריאותכם ואת רווחתכם הרגשית זמינים ב- "[App Library](#)" (ספריית האפליקציות) בדף [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

- NYC Well, שירותי כינומי ודיסקרטי לתמיכה בבריאות ההתנהגותית, מעסיק יועצים מוסמכים שזמינים 24/7 ויכולים לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים. חייגו 844-692-9355.
- לקבלת סיוע בנושא הבידוד והבידודות, ניתן לפנות אל שירות Aging Connect (קשרים לקשישים) של DFTA, במספר 212-244-6469, כדי לקבל שיחות קבועות, בחינם, ממתנדבי השירות.

משאבים נוספים של העירייה לשמירה על הבטיחות והבריאות

מה באפשרותי לעשות אם אני חש/ה לא בטוח/ה בביתי, חסר/ת ישע, תחת לחץ או סובל/ת מהתעמרות?

- לפנות אל מרכז המשאבים לקורבנות פשע קשישים ("Elderly Crime Victims Resource Center") של DFTA, במספר 212-442-3103, בין השעות 09:00-17:00.
- לפנות אל המרכזים לצדק משפחתי ("Family Justice Centers") של NYC, שמספקים שירותים סוציאליים חיוניים וסיוע משפטי להליכים אזרחיים ופוליטיים לניצולי אלימות בבית או על סמך מגדר, לרבות התעללות בקשישים. שירותים לניצולים זמינים בטלפון, בימים ב'-ו', בין השעות 09:00-17:00.
 - ברונקס: 718-508-1220
 - ברוקלין: 718-250-5113
 - מנהטן: 212-602-2800
 - קווינס: 718-575-4545
 - סטטן איילנד: 718-697-4300
- לפנות אל מוקד החירום לדיווח על התעללות בקשישים של NYC ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") במספר 212-746-6905, בימים ב'-ו', בין השעות 09:00-17:00.
- לפנות למוקד החירום של NYC הזמין 24 שעות ביממה ומופעל על-ידי Safe Horizon, במספר-800-621-4673, בכל שעות היממה.
- במקרה של מצב חירום, לפנות למוקד 911.

אם אני מתקשה להשיג מזון עקב ההישארות בבית, מה באפשרותי לעשות?

- מוקדי חלוקת מזון של מחלקת החינוך מספקים שלוש ארוחות ביום, בחינם, בין הימים ב'-ו'. לא נדרשת הרשמה או הזדהות. אחד מבני הבית או מכר שלא משתייך לקבוצת סיכון, יכול לאסוף עבורכם את הארוחות. למציאת מוקדי חלוקת ארוחות, בקרו בדף [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) או חייגו 311.
- אם אינכם יכולים לצאת להשיג מזון, אין מי שיכול להביא מזון אליכם ואינכם יכולים להיעזר בשירותי משלוח פרטיים, NYC תספק לכם ארוחות במסגרת תוכנית החירום. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) או חייגו 311.

אני חושש/ת מרמות הטמפרטורה והבטיחות בבית בחודשי הקיץ. מה אפשר לעשות?

- גלי חום לא מהווים רק חוסר נוחות – הם גם עלולים לגרום למחלות או מוות, ולהחמיר מחלות קיימות. ההגנה הטובה ביותר היא שימוש במערכת מיזוג אוויר. מאווררים לא מספיקים להגנה מפני החום בתנאי שרב.
- אם יש לכם מזגן, ודאו שהוא תקין. במהלך גל חום, הפעילו את המזגן וכוונו אותו ל-78 מעלות פרנהייט, או לקירור ברמה נמוכה ("low") כדי לשמור על בריאותכם ולחסוך בחשמל.
- חלונות פתוחים ושימוש במזגן לא מגדילים את הסיכון להידבקות ב-COVID-19. אם שוהה בבית חולה קורונה, חלונות פתוחים או שימוש במזגן יכולים להגדיל את תחלופת האוויר, ולעזור לבלום את

התפשטות נגיף COVID-19 על-ידי דילולו באוויר. אם אתם פותחים חלונות בשעה שיש תחת השגחתכם ילדים צעירים, ודאו תחילה שמותקנים בחלונות סורגים.

אם אין לכם מזגן:

- אם אתם עונים כל קריטריוני ההכנסה וקריטריונים נוספים, הירשמו לקבלת מזגן בחינם דרך תוכנית Home Energy Assistance Program (תוכנית לסיוע בצריכת החשמל בבית – HEAP). לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nyc.gov/hra וחפשו "[HEAP Cooling Application](http://nyc.gov/hra)" (הרשמה לתוכנית הקירור של HEAP) או פנו למוקד 212-331-3126 בין השעות 09:00-17:00. טופס ההרשמה זמין בשפות מרובות.
- התארחו בצורה בטוחה אצל אנשים שידוע לכם שיש להם מזגן תקין. חשבו אצל מי מחבריכם או קרובי משפחתכם באפשרותכם לבקר כדי להימלט מהחום הכבד.
- אם אינכם יכולים להתארח בית מכרים, פנו למוקד **311** כדי למצוא מרכז מקורר בעיר ניו יורק שפתוח במהלך גלי חום.
- הקפידו להתעדכן בתחזיות מזג האוויר לגבי גלי חום קרובים. הקפידו להתעדכן במבזקי חדשות ובהודעות רשמיות מהמשל.
- הירשמו ל-"Notify NYC" (הודעות ב-NYC), התוכנית הרשמית של העירייה להודעות במצבי חירום, על-ידי ביקור בדף nyc.gov/notifynyc או פנייה למוקד **311**.
- לקבלת מידע נוסף על התגוננות מפני החום, בקרו בדף nyc.gov/health/heat.
- סופות וחום כבד בקיץ עלולים לפעמים לגרום להפסקות חשמל.
- ידעו את חברת החשמל שלכם אם אתם משתמשים בציוד רפואי שמופעל באמצעות חשמל. חברת החשמל תוכל ליידע אתכם אם צפויות בעיות באספקת החשמל באזורכם. גם אם השירותים הציבוריים כלולים בשכר הדירה שלכם, אתם עדיין זכאים לשירות זה מחברת החשמל.
- היערכו למצבי חירום. במקרה הצורך, ודאו שיש ברשותכם סוללות או מכלי חמצן לגיבוי.
- לקבלת מידע נוסף על ההיערכות להפסקות חשמל, בקרו בדף nyc.gov/health/power וחפשו "outage" (הפסקות חשמל).

נדרשת לי עזרה עם שירותים מקומיים אחרים, או בנושאי פיננסים, דיור או שירותים ציבוריים. היכן ניתן למצוא מידע או משאבים?

- לקבלת מידע כללי על שירותים ותמיכה מטעם העירייה, כולל בנושאים פיננסיים, הגנה על צרכנים, דיור, שירותים ציבוריים, בטיחות וגיחות, בקרו בדף nyc.gov/agingcovid.
- בדף nyc.gov/health/covidresources ניתן למצוא מידע גם על משאבים מקומיים בשכונה, כמו מרפאות, בתי מרקחת, חנויות לממכר מזון, בנקי מזון, ארגונים קהילתיים וסיוע פיננסי או משפטי.
- כדי להירשם לשירותי Human Resources Administration (ניהול משאבי אנוש, HRA) של NYC, כולל SNAP וסיוע כלכלי, בקרו בדף nyc.gov/accesshra, או הורידו את [אפליקציית ACCESS HRA](http://nyc.gov/accesshra) **למכשירים ניידים**. אם אין לכם גישה לאתר האינטרנט או לאפליקציה למכשירים ניידים, חייגו **311**.

לקבלת מידע כללי על COVID-19, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus או בדף cdc.gov/covid19.

7.28.20

מחלקת הבריאות של NYC עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב.