

Domande frequenti sul COVID-19 per gli abitanti anziani di New York che vivono a casa

Il COVID-19 continua a diffondersi nelle nostre comunità. Tuttavia, si possono adottare alcune misure per proteggere i tuoi cari e te stesso. Rimani aggiornato e utilizza le informazioni e le risorse seguenti per la tua salute e sicurezza. Se hai 65 anni o più, oppure sei affetto da una patologia preesistente, sei a maggior rischio di contrarre il COVID-19 in modo grave e dovresti rimanere a casa il più possibile.

Informazioni di base sul COVID-19

In che modo si diffonde il COVID-19?

- Molto probabilmente il virus si diffonde tra persone che si trovano a contatto ravvicinato (entro circa 1,80 m [6 piedi]) con chi ha il COVID-19. Si diffonde tramite le goccioline che vengono emesse quando qualcuno tossisce o starnutisce, parla o canta.
- Anche coloro che hanno il COVID-19 senza mostrarne i sintomi possono diffondere il virus.
- Il COVID-19 può essere contratto quando una persona tocchi prima una superficie contaminata e poi la propria bocca, il naso o gli occhi. Tuttavia, questo non sembra essere il modo principale di diffusione.

Quali sono i sintomi del COVID-19?

- Le persone affette dal COVID-19 hanno presentato una vasta gamma di [sintomi](#), da quelli più leggeri a forme di malattia gravi. Alcune persone non manifestano alcun sintomo.
- I sintomi possono comparire in un periodo compreso tra i due e i 14 giorni dall'esposizione al virus.
- Chi manifesta i seguenti sintomi potrebbe essere affetto da COVID-19 (la lista non esaurisce tutti i sintomi possibili):
 - Febbre o brividi
 - Tosse
 - Respiro affannoso o difficoltà respiratorie
 - Affaticamento
 - Dolori muscolari o generalizzati
 - Mal di testa
 - Recente perdita del senso del gusto o dell'olfatto
 - Mal di gola
 - Congestione o naso che cola
 - Nausea o vomito
 - Diarrea
 - Gli anziani possono mostrare confusione o disorientamento e incorrere in cadute.

Chi è a maggiore rischio di contrarre il COVID-19 o di sviluppare una forma grave della malattia?

- Per malattia grave si intende che la persona affetta da COVID-19 potrebbe avere necessità di ricovero in ospedale, in terapia intensiva o di ricevere assistenza respiratoria con un ventilatore, altrimenti potrebbe addirittura rischiare il decesso. Coloro che hanno [un rischio elevato di contrarre una forma grave della malattia](#) devono prestare particolare attenzione a monitorare il proprio stato di salute e contattare il proprio medico in caso di sintomi.
- Coloro che hanno contatti ravvicinati regolari con chi è affetto da COVID-19, come chi vive nella stessa casa, i caregiver o i partner hanno un rischio più elevato di contrarre il virus.
- Le persone di 50 anni di età o oltre corrono un rischio elevato di sviluppare una forma grave di COVID-19 (mentre chi ha 65 anni e oltre ha un rischio ancora più elevato). Un rischio elevato di sviluppare il COVID-19 in forma grave è previsto anche per chi ha una patologia preesistente, in cui si comprende:
 - Malattia renale cronica
 - Broncopneumopatia cronica ostruttiva (COPD)
 - Condizione immuno compromessa (sistema immunitario indebolito) da trapianto di organi solidi
 - Obesità (indice di massa corporea [IMC] 30 o superiore)
 - Condizioni cardiache gravi, quali insufficienza cardiaca, malattia coronarica o cardiomiopatie
 - Anemia falciforme
 - Diabete mellito di tipo 2

Rimanere in salute

Cosa si può fare per prevenire il COVID-19?

Non ci sono vaccini o medicine per prevenire il COVID-19. Comunque la ricerca è in corso in entrambi gli ambiti. I consigli che seguono possono aiutarti nel proteggere te stesso e gli altri dalla malattia.

- [Resta a casa se sei malato](#). Se non ti senti bene, rimani a casa ed esci solo per cure mediche essenziali (comprese [le cure mediche di routine](#) e [il test per la diagnosi del COVID-19](#)) e per commissioni essenziali che non puoi delegare ad altri. Se presenti sintomi e hai 65 anni o oltre, oppure hai delle patologie preesistenti **chiama immediatamente il tuo medico** che potrà monitorare meglio la tua situazione e consigliarti in merito al test.
- **Mantieni il distanziamento fisico**. Indossa ogni volta che puoi una protezione per il viso e mantieni una distanza di almeno 6 piedi (1,80 m) dagli altri.
 - Se hai una patologia preesistente o hai 65 anni o più, cerca di rimanere a casa il più possibile per proteggerti anche se non sei malato. Fai eccezione per le cure

mediche (incluso [il test per il COVID-19](#)) e per le commissioni essenziali come fare la spesa o fare attività fisica da solo.

- Quando possibile, chiedi ad altri, che non siano malati e che abbiano un rischio minore di contrarre malattie gravi a seguito del virus, di eseguire per te le commissioni necessarie.
- Quando devi fare la spesa o acquistare beni essenziali, scegli un negozio che esegua anche consegne a casa oppure che offra degli orari riservati a clienti che sono a maggior rischio di contrarre malattie gravi a seguito del virus.
- Cerca di socializzare e lavorare da remoto ogni volta che puoi.
- **Adotta una corretta igiene delle mani.** Lava spesso le mani con acqua e sapone, specialmente quando fai rientro a casa. Esegui il lavaggio per almeno 20 secondi ogni volta, o usa un disinfettante a base di alcool quando acqua e sapone non sono disponibili.
 - Non toccarti il viso con le mani non lavate.
 - Quando devi tossire o starnutire, copri naso e bocca con un fazzoletto o con la manica, senza usare le mani.
 - Non stringere la mano per salutare qualcuno. Fai un cenno, invece.
- **Indossa una protezione per il viso.** Ogni volta che esci da casa, indossa una [protezione per il viso](#) e assicurati che copra naso e bocca.

Anche nel caso in cui ci si sia già ammalati di COVID-19, è importante continuare a rispettare il distanziamento fisico, a praticare una corretta igiene delle mani e a indossare la mascherina per il viso. Ancora non sappiamo se è possibile contrarre nuovamente il virus e ammalarsi di nuovo di COVID-19.

Cosa altro si può fare per rimanere in salute?

Rimani in contatto con il tuo medico e assicurati di rispettare tutti gli appuntamenti medici di routine.

- Le cure mediche di routine includono le visite mediche per patologie croniche (come la pressione alta, il diabete o l'insufficienza cardiaca), i controlli annuali, le vaccinazioni, gli esami medici e le visite relative alla salute mentale.
 - Non esiste un vaccino contro il COVID-19, ma essere in regola con tutti gli altri vaccini è un fattore importante per la salute generale.
 - Quando è disponibile il vaccino antinfluenzale, parlane con il tuo medico. Se hai 65 anni o oltre, chiedi al tuo medico informazioni su un vaccino antinfluenzale formulato in modo specifico per persone della tua età e assicurati di sottoporerti alla vaccinazione.
 - Chiedi al tuo medico un consiglio sull'opportunità di ricevere il vaccino anti pneumococco e anti herpes zoster.
 - Diversi medici dispongono, direttamente presso il proprio studio medico, dei vaccini antinfluenzali e anti pneumococco. Anche le farmacie amministrano i vaccini antinfluenzali, anti pneumococco e anti herpes zoster. Chiedi alla tua farmacia di zona quali vaccinazioni offra. Visita il

"NYC HealthMap" (Mappa medica di NYC) o chiama il **311** per trovare il servizio di vaccinazioni antinfluenzali più vicino a te.

- Chiedi al tuo medico una prescrizione di 90 giorni delle medicine che assumi regolarmente. Scegli una farmacia che esegua le consegne dei farmaci a casa tua.
- Rimani in contatto con il tuo dentista per programmare le visite dentali di routine.
- Rispetta il calendario delle visite oculistiche e assicurati di avere un paio di occhiali da vista o le lenti a contatto, se ne fai uso.
- Molti medici offrono consulto al telefono o tramite visite di telemedicina. Tuttavia, le visite di persona potrebbero rendersi necessarie in caso di esami, vaccini o altri tipi di cure.
- Gli studi medici hanno aumentato le misure di controllo della malattia per rendere più sicure le cure di persona. Tra queste sono comprese: prassi di pulizia e disinfezione più approfondite, appuntamenti di persona scaglionati, obbligatorietà di indossare protezioni per il viso e orari specifici dedicati a chi corra un elevato rischio di contrarre forme gravi della malattia.
- Se non hai un medico di base o lo studio del tuo medico è chiuso, puoi trovare vicino a te un centro sanitario comunitario che accetti nuovi pazienti visitando il sito nyc.gov/health/covidresources. Puoi chiamare anche 844-692-4692 o il **311** per trovare lo studio medico a te più vicino. L'assistenza medica è disponibile a tutti gli abitanti di New York, indipendentemente dallo status di immigrazione o dalla disponibilità economica.

Stai attento e riduci il rischio di cadute in casa. Le cadute possono causare lesioni gravi o il decesso e possono diminuire la qualità della vita.

- Rimuovi o fai riparare tutto ciò che possa causare inciampi o cadute. Questo comprende rimuovere gli oggetti dal pavimento, sistemare tappeti che slittano o che sono strappati, assicurandoli al pavimento con nastri adesivi per tappeti. Avvolgi e assicura al muro i cavi elettrici.
- Controlla l'illuminazione. Sostituisci il prima possibile le lampadine esaurite, posiziona punti luce notturni lungo i corridoi poco illuminati e riduci il riverbero della luce che entra dalle finestre con tende o persiane.
- Visita il sito nyc.gov/health e cerca "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (Come prevenire le cadute: una lista di misure per la sicurezza in casa) per trovare suggerimenti su come proteggerti dai rischi di caduta in casa.
 - Qualora vi sia urgenza di effettuare piccole riparazioni a casa, parlane con l'amministrazione del tuo edificio o con il super (il custode addetto alle riparazioni), oppure chiama il negozio di ferramenta locale e chiedi se effettuano consegne senza contatto.
- Cura la salute e allieva il dolore del piede. Mantieni i piedi puliti e asciutti, tieni le unghie corte e visita un medico per qualsiasi problema ai piedi o difficoltà nel curare le unghie.

- Evita le pantofole con soles sottili o scarpe senza sostegno posteriore, come le infradito. Non camminare per casa in calze o calzini e cammina a piedi nudi per un tempo limitato. Indossa scarpe comode che calzino bene, anche a casa.

Cosa fare in caso di malattia

Quali misure specifiche posso adottare per essere pronto nel caso di malattia mia o degli altri che abitano con me?

- Tieni aggiornata la lista di tutte le medicine che assumi regolarmente e di tutti gli studi medici che frequenti, comprese le loro informazioni di contatto.
- Organizza come arrivare allo studio medico o al laboratorio di analisi locale, se necessario.
 - Alcuni servizi di trasporto sono disponibili per le persone di 60 anni di età o oltre che devono recarsi ad appuntamenti medici essenziali, attraverso organizzazioni a base comunitaria. Per ulteriori informazioni, chiama "[Aging Connect](#)", il centro di servizi per gli anziani e le loro famiglie del Dipartimento per i servizi agli anziani (DFTA) di NYC, al numero 212-244-6469, da lunedì al venerdì, dalle ore 8:30 alle ore 17:30.
 - Alcune compagnie assicuratrici, compreso Medicaid, coprono le spese dei servizi di trasporto non urgenti, comprese quelle per recarsi alle visite mediche. Contatta la tua compagnia assicuratrice per scoprire quali servizi sono coperti nel tuo piano e come organizzare il trasporto.
- Se hai problemi a parlare direttamente con qualcuno, puoi scegliere un consulente per l'assistenza medica ed esprimere le tue preferenze in fatto di cure. Visita il sito [ny.gov](#) e cerca "[advance care planning](#)" (Organizzazione anticipata delle cure) per avere ulteriori informazioni su come mettere per iscritto le tue preferenze in un documento di disposizioni anticipate di trattamento (biotestamento).
- Se ti prendi cura di un'altra persona come un compagno, un bambino o un animale, puoi organizzare chi se ne occuperà qualora ti ammaliassi di COVID-19.
- Se hai bisogno di un caregiver, specifica chi potrà prendersi cura di te qualora il tuo caregiver si ammali.
- Tieni a portata di mano un termometro e quelle medicine da banco, come l'acetaminofene (Tylenol), la cui assunzione sia per te priva di controindicazioni.

Quando e come cercare assistenza per il COVID-19, compreso il test di diagnosi.

É importante tenere sotto controllo la tua salute, cercare assistenza e cure mediche per le emergenze in caso di COVID-19 e altri problemi di salute, quando necessario.

Se presenti i sintomi del COVID-19 da leggeri a moderati, **chiama immediatamente il tuo medico** che potrà monitorare meglio la tua situazione e consigliarti in merito al test.

- Rimani in casa, a meno che tu abbia bisogno di assistenza medica essenziale (comprese [le cure sanitarie di routine](#) e [il test per il COVID-19](#)) o debba soddisfare le necessità basilari come la spesa per generi alimentari, qualora non puoi delegare ad altri.

- Non andare a lavorare, neanche se sei un lavoratore essenziale.
- Il tuo medico potrebbe offrire il test per la diagnosi del COVID-19 direttamente presso il proprio studio medico. Chiama il **311** o visita nyc.gov/covidtest per trovare la struttura più vicina presso cui effettuare il test.
 - I test sono gratuiti presso diverse strutture sanitarie.
 - In caso il test risulti positivo, riceverai una chiamata da un operatore sanitario (contact tracer o tracciatore di contatti) che si assicurerà che stai ricevendo tutte le cure mediche e il supporto di cui hai bisogno, compresi i pasti, le medicine ed eventuali sistemazioni in albergo, in caso non sia possibile la separazione dagli altri che abitano con te.
 - Per ulteriori informazioni su Test e Contact Tracer, visita il sito nyc.gov e cerca "[trace](#)" (tracciamento).
- Chiama il tuo medico in caso di sviluppo di nuovi sintomi o se i tuoi sintomi sono cambiati. Il tuo medico ti consiglierà in merito alla necessità di una ulteriore valutazione.

Se hai uno dei gravi sintomi seguenti, vai al pronto soccorso o chiama immediatamente il **911**:

- Difficoltà respiratoria
- Dolore o pressione persistente al torace o all'addome
- Nuova insorgenza di un senso di confusione e difficoltà a rimanere svegli
- Labbra o viso bluastri
- Difficoltà a parlare
- Improvviso cedimento dei muscoli o intorpidimento del viso, delle braccia o delle gambe.
- Crisi convulsiva
- Qualsiasi dolore improvviso e grave
- Sanguinamento incontrollato
- Vomito o diarrea grave e persistente
- Altre condizioni di emergenza

Per quali altre condizioni è opportuno sottoporsi al test?

Tutti i newyorchesi dovrebbero sottoporsi a un test diagnostico per il COVID-19, a prescindere dal manifestarsi o meno di sintomi. Esistono due tipi principali di test:

- **Test virologici di diagnosi:** i test con tampone o saliva utilizzati per identificare se qualcuno è **attualmente** affetto da COVID-19 (vale a dire, se è attualmente malato). I test sono gratuiti presso molte strutture sanitarie. Chiama il **311** o visita nyc.gov/covidtest per trovare la struttura più vicina presso cui effettuare il test.
- **Test per la ricerca di anticorpi** del COVID-19 (o test sierologici): attraverso un'analisi del sangue identificano se si è stati esposti al COVID-19 in **passato**. Un risultato positivo al test **non** significa che sei immune al COVID-19 o che non puoi ammalarti di nuovo.

Per ulteriori informazioni sui test del COVID-19, visita nyc.gov/health/coronavirus e cerca "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Test per la COVID-19: Domande frequenti).

Se hai già effettuato il test e hai ricevuto un responso negativo, dovresti sottoporerti a un altro test se:

- presenti nuovi sintomi di COVID-19.
- Qualora tu o il tuo medico siate preoccupati a seguito di una eventuale esposizione al virus, come l'aver trascorso un certo periodo di tempo in assembramenti di persone o insieme a qualcuno affetto (o probabilmente affetto) da COVID-19.
- Hai in programma di trascorrere del tempo con qualcuno che non vive con te e che ha un elevato rischio di contrarre il COVID-19 in modo grave, comprese le persone di 65 anni e oltre.

In che modo si possono proteggere le persone a casa se io o altri ci ammaliamo di COVID-19?

Crea distanziamento fisico e non ricevere ospiti:

- se sei malato, tieniti a una distanza di almeno 6 piedi (1,80 m) dagli altri.
- Tieni separate le persone malate da quelle a rischio di malattia grave e da te stesso.
- Sposta i posti a sedere e altri mobili in casa per mantenere il distanziamento fisico.
- Le persone malate dovrebbero mangiare separatamente dagli altri, se possibile.

Copriti con una protezione:

- copri il naso e la bocca con una [protezione per il viso](#) quando sei a una distanza inferiore a 6 piedi (1,8 m) dagli altri.
- Copri la bocca o il naso quando tossisci o starnutisci con un fazzoletto o con la parte interna del gomito. Non usare le mani.

Mantieni una prassi di pulizia:

- getta i fazzoletti nella spazzatura subito dopo l'uso.
- Lavati spesso le mani con il sapone per 20 secondi, in particolare dopo aver tossito o starnutito. Usa un disinfettante per le mani a base di alcol se acqua e sapone non sono disponibili.
- Pulisci spesso le superfici che tocchi come le maniglie delle porte, gli interruttori della luce, i rubinetti, i telefoni, le chiavi, i giochi dei bambini e i telecomandi.
- Lava asciugamani, lenzuola, abiti e protezioni per il viso alla temperatura massima consentita con un normale detersivo e asciugali completamente.
- Non condividere con altri gli stessi piatti, bicchieri, tazze o posate e lanciali sempre dopo ogni uso.

A casa non possiamo mantenere il distanziamento fisico e io stesso o altri siamo ammalati di COVID-19. Che posso fare?

NYC mette a disposizione stanze in albergo per chi si è ammalato di COVID-19 o per chi, vivendo con qualcuno affetto da COVID-19, non può distanziarsi in modo efficace. Se hai bisogno di questo tipo di assistenza, chiama il 311 o 844-692-4692 dalle ore 9:00 alle ore 21:00. Un operatore sanitario valuterà la tua situazione e, se opportuno, ti indirizzerà a un albergo.

- In albergo, avrai accesso gratuito, tutti i giorni della settimana e per 24 ore al giorno, alle cure di infermieri e medici, ai servizi di salute mentale e per il benessere. I pasti sono compresi e potrai fare chiamate locali ai tuoi cari.
- I caregiver (che siano affetti da COVID-19 o che si prendano cura di un malato di COVID-19) possono normalmente rimanere in albergo con il loro assistito.

Prenditi cura della tua salute mentale

Questi sono tempi difficili. Come posso gestire stress, ansia e isolamento sociale?

- In queste circostanze è normale provare un sentimento di sopraffazione, tristezza, ansia e paura o sentirsi stressati. Ciò può causare difficoltà nell'addormentarsi o può sfociare nell'abuso di alcol o di altre sostanze.
- Rimani in contatto con gli amici e i tuoi cari tramite il telefono, i social media e le video chiamate.
- Se non sei malato, fai attività fisica da solo all'aperto, ma ricordati di indossare una protezione per il viso, di rimanere distante dagli altri almeno 6 piedi (1,80 m) e di lavarti spesso le mani.
- Visita "[App Library](#)" (Raccolta delle App) sul sito [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) per trovare gli strumenti che ti aiutino a gestire la salute e il benessere emotivo.
- NYC Well, un servizio di sostegno alla salute mentale gratuito e riservato, ha professionisti disponibili 24 ore al giorno, 7 giorni la settimana per fornire brevi suggerimenti e riferimenti a cure. Chiama il numero 888-692-9355.
- Come sostegno contro l'isolamento e la solitudine, rimani connesso con le chiamate gratuite e periodiche di un volontario. Contatta il servizio di Aging Connect del DFTA al numero 212-244-6469.

Ulteriori risorse per aiutarti a rimanere sano e al sicuro

Cosa posso fare se non mi sento al sicuro a casa mia o se mi sento trascurato, sotto pressione o oppresso da qualcuno con atti di bullismo?

- Chiama il Centro per le risorse per le vittime dei reati contro gli anziani (Elderly Crime Victims Resource Center) del DFTA al numero 212-442-3103 dalle ore 9:00 alle ore 17:00.
- Chiama i Centri di giustizia della famiglia (Family Justice Centers) di NYC che offrono servizi sociali importanti, assistenza legale in ambito civile e penale alle vittime sopravvissute a violenze domestiche o a violenze basate sul genere, compresi gli abusi agli anziani. I servizi per le vittime di tali violenze sono disponibili per telefono, dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00.
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300

- Chiama la linea diretta di assistenza del Centro contro gli abusi agli anziani di NYC ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") al 212-746-6905 dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00.
- Chiama la hotline di NYC disponibile 24 ore su 24 operata da Safe Horizon: 800-621-4673 a tutti gli altri orari.
- In caso di emergenza medica, chiama il **911**.

Cosa posso fare se ho problemi con il rifornimento di cibo a casa?

- I centri alimentari del Dipartimento dell'educazione offrono tre pasti gratuiti al giorno da lunedì a venerdì. L'identificazione o la registrazione non sono richieste. Un familiare o un amico, che sia a basso rischio di contrarre il COVID-19 in forma grave, può prelevare i pasti per te. Visita nyc.gov/getfood o chiama il **311** per sapere dove trovare i centri alimentari preposti alla distribuzione dei pasti.
- Qualora tu sia impossibilitato a uscire per reperire del cibo, nessuno possa portartelo o consegnartelo, NYC ti farà recapitare i pasti in via d'emergenza. Visita nyc.gov/getfood o chiama il **311** per ulteriori informazioni.

Mi preoccupa riuscire a rimanere a casa al sicuro e al fresco durante l'estate. Che posso fare?

- Le ondate di calore non sono solo fastidiose. Possono anche causare malori dovuti al caldo eccessivo, decessi o l'aggravarsi di problemi già esistenti. La migliore protezione è l'aria condizionata. I ventilatori non sono sufficienti a proteggerti dal calore in estate.
- Se hai un condizionatore d'aria, assicurati che funzioni bene. Durante le ondate di calore, imposta il termostato del condizionatore su 78° Fahrenheit (25° centigradi) oppure su raffrescamento "low" per stare al sicuro, risparmiare elettricità e soldi in bolletta.
- Aprire le finestre e usare il condizionatore non aumenta il rischio di ammalarsi di COVID-19. Se qualcuno ammalato di COVID-19 è a casa tua, aprire le finestre o usare il condizionatore può aumentare la circolazione dell'aria e concorrere a ridurre la diffusione del virus, limitando la quantità di particelle virali nell'aria. Se ti prendi cura di bambini piccoli, assicurati che ci siano protezioni alle finestre prima di aprirle.
- In caso non ci sia un condizionatore d'aria:
 - Richiedi un condizionatore gratis attraverso il Programma di assistenza elettrica domiciliare (Home Energy Assistance Program- HEAP), se rientri nei parametri di reddito e in altri criteri. Visita nyc.gov/hra e cerca "[HEAP Cooling Application](#)" (Domanda per richiedere il condizionatore secondo il programma HEAP) o chiama il 212-331-3126 dalle ore 9:00 alle ore 17:00 per ricevere ulteriori informazioni. I moduli di domanda sono disponibili in diverse lingue.
 - Recati in sicurezza a casa di qualcuno che abbia un condizionatore funzionante. Prendi in considerazione gli amici o i parenti che potresti visitare per trovare sollievo dal calore.

- Se non puoi recarti a casa di qualcuno che conosci, chiama il **311** per sapere dove sono a NYC i centri anti-afa, (cooling center), per trovare refrigerio durante le ondate di calore.
- Presta attenzione alle previsioni del tempo sulle ondate di calore in arrivo. Rimani aggiornato sulle emergenze e ascolta i messaggi dei funzionari pubblici.
 - Iscriviti a "Notify NYC" (Notifica NYC), il programma ufficiale di comunicazioni per le emergenze della città, visitando il sito nyc.gov/notifynyc o chiamando il **311**.
- Per ulteriori informazioni su come stare al sicuro durante la stagione calda, visita nyc.gov/health/heat.
- Spesso i temporali estivi e la stagione calda possono causare interruzioni della corrente.
 - Fai sapere alla tua azienda fornitrice di elettricità se usi apparecchiature mediche elettriche. L'azienda ti terrà al corrente in caso si prevedano problemi di interruzione elettrica nella tua zona. Tale servizio ti spetta anche se le bollette sono incluse nell'affitto.
 - Preparati ad affrontare le emergenze. Assicurati di avere batterie di scorta e contenitori di ossigeno, se ti servono.
- Per ulteriori informazioni su come prepararsi per un blackout, visita il sito nyc.gov/health e cerca "[power outage](#)" (interruzione della corrente).

Ho bisogno d'aiuto con altri servizi locali o con problemi economici, di casa e utenze.

Dove posso trovare ulteriori informazioni e risorse?

- Per informazioni generali sui servizi offerti dalla città e il supporto, compresa la protezione economica e del consumatore, visita nyc.gov/agingcovid.
- Puoi anche trovare informazioni sulle risorse locali nel tuo quartiere, come cliniche di medicina di base, farmacie, negozi di alimentari e banche del cibo, organizzazioni della comunità, assistenza legale o finanziaria, visitando il sito nyc.gov/health/covidresources.
- Per ricevere i servizi dell'Amministrazione delle Risorse umane di NYC (HRA, Human Resources Administration), compresi i servizi del programma di assistenza alimentare SNAP e di assistenza monetaria, Cash Assistance, visita nyc.gov/accesshra, o scarica [ACCESS HRA mobile app](#). Se non puoi accedere al sito o all'app mobile, chiama il **311**.

Per le informazioni generali relative al COVID-19, visita nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Il Dipartimento della salute di NYC (NYC Health Department) può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

7.28.20