

Często zadawane pytania na temat COVID-19 i starszych nowojorczyków mieszkających w domu

COVID-19 nadal rozprzestrzenia się w naszych społecznościach, ale są kroki, które możemy podjąć, aby chronić siebie i swoich bliskich. Aby pozostać przy zdrowiu i zachować bezpieczeństwo, należy być na bieżąco i korzystać z poniższych informacji i zasobów. Osoby w wieku 65 lub starsze cierpiące na chorobę podstawową są bardziej narażone na zwiększone ryzyko wystąpienia poważnej choroby COVID-19 i powinny jak najrzadziej wychodzić z domu.

Podstawowe informacje o COVID-19

Jak rozprzestrzenia się COVID-19?

- Wirus najprawdopodobniej rozprzestrzenia się na osoby, które pozostają w bliskim kontakcie (w odległości około 6 stóp [2 metrów]) z osobą z COVID-19. Rozprzestrzenia się poprzez kropelki, które są rozpylane przy kaszaniu, kichaniu, śpiewaniu lub mówieniu.
- Osoby, które chorują na COVID-19 bezobjawowo, mogą być nosicielami wirusa.
- COVID-19 można zarazić się dotykając powierzchni, na której znajduje się wirus, a następnie dotykając ust, nosa lub oczu, ale nie uważa się, że jest to główny sposób rozprzestrzeniania się wirusa.

Jakie są objawy COVID-19?

- Chorzy na COVID-19 zgłaszali szeroki zakres [objawów](#), od łagodnych po ciężkie. Niektórzy nie mają żadnych objawów.
- Objawy mogą pojawić się **dwa do 14 dni po ekspozycji** na wirusa.
- Osoby z następującymi objawami mogą mieć COVID-19 (nie obejmuje to wszystkich możliwych objawów):
 - gorączka lub dreszcze
 - kaszel
 - duszność lub trudności w oddychaniu
 - zmęczenie
 - bóle mięśni lub ciała
 - ból głowy
 - wcześniej nie odczuwana utrata smaku lub węchu
 - ból gardła
 - zatłokany nos lub katar
 - nudności lub wymioty
 - biegunka
 - Starsze osoby dorosłe mogą również odczuwać splątanie, dezorientację i doświadczać upadków.

Kto jest bardziej narażony na zachorowanie na COVID-19 lub ciężki przebieg choroby?

- Ciężka choroba oznacza, że osoba z COVID-19, aby móc oddychać, może wymagać hospitalizacji, intensywnej opieki lub respiratora, a nawet może umrzeć. Osoby narażone na [zwiększone ryzyko wystąpienia ciężkiego przebiegu choroby](#) muszą szczególnie uważać i monitorować stan swojego zdrowia oraz skontaktować się ze świadczeniodawcą usług służby zdrowia w przypadku wystąpienia dowolnych objawów.
- Osoby, które utrzymują regularne kontakty z chorymi na COVID-19, na przykład w przypadku wspólnego zamieszkania, opieki lub związków intymnych, są bardziej narażone na zarażenie wirusem.
- Osoby w wieku 50 lat i starsze są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby COVID-19 (przy czym ryzyko jest najwyższe w przypadku osób w wieku 65 lat i starszych). Na ryzyko narażone są również osoby cierpiące na inne choroby, w tym:
 - przewlekłą chorobę nerek
 - POChP (przewlekłą obturacyjną chorobę płuc)
 - stan obniżonej odporności (osłabiony układ odpornościowy) po przeszczepie narządu miąższowego
 - otyłość (wskaźnik masy ciała [BMI] 30 lub wyższy)
 - poważne choroby serca, takie jak niewydolność serca, choroba wieńcowa lub kardiomiopatie
 - anemię sierpowatą
 - cukrzycę typu 2

Zachowanie dobrego stanu zdrowia

Co mogę zrobić, aby pomóc w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się COVID-19?

Nie ma szczepionek ani leków zapobiegających COVID-19, chociaż badania w obu przypadkach są w toku. Zalecenia opisane poniżej mogą pomóc chronić siebie i innych przed zachorowaniem.

- [Osoby chore muszą pozostać w domu](#). W przypadku złego samopoczucia, należy pozostać w domu i wychodzić wyłącznie w celu uzyskania podstawowej opieki medycznej (w tym [wykonania rutynowych badań](#) i [testu na obecność COVID-19](#)) oraz załatwienia niezbędnych spraw, w których nikt inny nie może ich wyręczyć. Osoby z objawami i w wieku 65 lat lub starsze, jak również osoby cierpiące na chorobę zasadniczą, **powinny natychmiast skontaktować się ze swoim świadczeniodawcą usług służby zdrowia** po to, aby mógł on zapewnić ściślejsze monitorowanie i doradzić w kwestii związanej z wykonaniem testu.
- **Należy zachowywać dystans fizyczny**. O ile to możliwe, należy zachowywać odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
 - Osoby cierpiące na choroby zasadnicze oraz w wieku 65 lat i starsze, w celu zabezpieczenia się, powinny wziąć pod uwagę jak najrzadsze wychodzenie z domu, nawet w przypadku niechorowania, poza sytuacjami konieczności uzyskania pomocy lekarskiej (w tym w celu wykonania [testu na obecność COVID-](#)

19), załatwiania niezbędnych spraw, takich jak zakupy i artykuły zaopatrzeniowe lub aby poćwiczyć w samotności.

- Jeśli to możliwe, należy poprosić o pomoc w załatwieniu niezbędnych spraw osoby zdrowe z mniejszym ryzykiem ciężkiego przebiegu choroby w przypadku zachorowania na COVID-19.
- Osoby, które muszą robić zakupy żywnościowe lub kupować inne niezbędne artykuły samodzielnie powinny wybierać sklepy oferujące opcję dostawy zakupów do domu lub możliwości robienia zakupów w godzinach przeznaczonych na robienie zakupów przez osoby z wyższym ryzykiem poważnego przebiegu choroby w przypadku zachorowania na COVID-19.
- Jeśli istnieją takie możliwości, należy nawiązywać kontakty towarzyskie i pracować zdalnie.
- **Należy dbać o higienę rąk.** Ręce należy często myć mydłem i wodą, szczególnie po powrocie do domu. Mycie rąk powinno za każdym razem trwać co najmniej 20 sekund lub w sytuacji, gdy woda i mydło nie są dostępne, należy użyć środków odkażających do rąk na bazie alkoholu.
 - Nie należy dotykać twarzy nieumyтыми rękami.
 - W przypadku kaszłania lub kichania, należy zasłonić nos i usta chusteczką lub rękawem, a nie rękami.
 - Nie należy ścisnąć dłoni innych osób. Zamiast tego, można pomachać.
- **Należy nosić osłonę twarzy.** Przy wychodzeniu z domu, należy zawsze nosić [osłone twarzy](#) i upewnić się, że zakrywa ona nos i usta.

Nawet osoby, które chorowały na COVID-19 muszą pamiętać o konieczności przestrzegania zaleceń dotyczących zachowania dystansu fizycznego, praktykowania zdrowej higieny rąk i noszenia osłony twarzy. Nadal nie wiadomo, czy możliwe jest ponowne zakażenie COVID-19.

Co jeszcze mogę zrobić, aby zachować dobry stan zdrowia?

Należy pozostawać w kontakcie ze swoim świadczeniodawcą usług służby zdrowia i pamiętać o umawianiu się na rutynowe badania i dotrzymywaniu umówionych wizyt.

- Rutynowe badania obejmują wizyty w placówce służby zdrowia w przypadku choroby przewlekłej (takiej jak nadciśnienie, cukrzyca lub choroba serca), coroczne badania kontrolne, szczepienia, badania przesiewowe i wizyty w zakresie zdrowia psychicznego.
 - Chociaż nie ma szczepionki, która chroniłaby przed COVID-19, aktualność innych szczepień jest ważna dla ogólnego stanu zdrowia.
 - Kiedy szczepionka przeciwko grypie będzie dostępna, należy porozmawiać z lekarzem o możliwości zaszczepienia się. Osoby w wieku 65 lat i starsze powinny zapytać swego lekarza o szczepienia specjalnie opracowane dla tej grupy wiekowej i zaszczepić się.
 - Należy również zapytać swego lekarza o szczepionki przeciw zapaleniu płuc i półpaścowi.
 - Wielu lekarzy wykonuje szczepienia przeciwko grypie i zapaleniu płuc w swoich gabinetach. Szczepienia przeciwko grypie, zapaleniu płuc i półpaścowi oferowane są również przez wiele aptek - w wybranej aptece

należy sprawdzić jakie szczepionki można tam wykonać. Aby znaleźć placówkę oferującą szczepienia przeciwko grypie w pobliżu swego miejsca zamieszkania, należy odwiedzić stronę „[NYC HealthMap](#)” (Mapa placówek służby zdrowia w NYC) albo zadzwonić pod numer **311**.

- Należy poprosić swojego lekarza o zapas regularnie zażywanych leków 90 dni. Należy rozważyć skorzystanie z usług apteki oferującej dostawę leków do domu.
- W celu zaplanowania rutynowej opieki stomatologicznej, należy pozostawać w kontakcie ze swoim dentystą.
- Należy również na bieżąco sprawdzać wzrok i pamiętać o konieczności noszenia właściwie dobranych soczewek lub szkieł kontaktowych w przypadku korzystania z nich.
- Wielu świadczeniodawców oferuje pomoc przez telefon lub wizyty telemedyczne, jednakże w przypadku badań, szczepień oraz innych usług konieczne może być umówienie się na wizytę w gabinecie lekarskim.
- Świadczeniodawcy zintensyfikowali środki kontroli zakażeń w placówkach służby zdrowia w celu zwiększenia bezpieczeństwa pacjentów, co obejmuje częstsze czyszczenie i dezynfekcję powierzchni, rozłożone w czasie godziny wizyt, wprowadzenie wymagań dotyczących noszenia osłony twarzy i wyznaczenie specjalnych godzin, w których przyjmowane są wyłącznie osoby, których ryzyko na zachorowanie z ciężkim przebiegiem choroby jest wyższe.
- Osoby, które nie mają swojego świadczeniodawcy usług służby zdrowia, lub których świadczeniodawca nie przyjmuje obecnie pacjentów, mogą znaleźć placówkę służby zdrowia przyjmującą nowych pacjentów, zlokalizowaną w pobliżu swego miejsca zamieszkania, odwiedzając stronę nyc.gov/health/covidresources. Aby znaleźć lekarza w pobliżu swego miejsca zamieszkania, można również zadzwonić pod numer 844-692-4692 lub **311**. Nowojorczyki mogą uzyskać opiekę bez względu na status imigracyjny lub zdolność do zapłaty.

Należy zachować bezpieczeństwo i zabezpieczyć się przed ryzykiem upadków w domu. Upadki mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć i mogą wpłynąć na jakość życia.

- Należy usunąć lub naprawić wszystko co stanowi ryzyko potknięcia się i upadku. Obejmuje to podnoszenie przedmiotów z podłogi, naprawienie luźnego lub podartego dywanu, zabezpieczenie dywaników do ziemi taśmą dywanową oraz zwinięcie i zabezpieczenie przewodów elektrycznych przy ścianie.
- Należy sprawdzić oświetlenie. Spalone żarówki należy jak najszybciej wymienić, wzdłuż ciemnych korytarzy należy umieścić lampki nocne, a poświatę z okien należy zaciemnić za pomocą zasłon lub rolet.
- Idee dotyczące zabezpieczenia domu przed ryzykiem związanym z upadkiem zamieszczono na stronie nyc.gov/health pod hasłem „[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)” (Jak zapobiegać upadkom: Lista kontrolna dotycząca zachowania bezpieczeństwa w domu).
 - W przypadku potrzeby przeprowadzenia drobnych napraw w domu, należy zwrócić się do kierownictwa lub zarządcy budynku, bądź zadzwonić do lokalnego

sklepu z narzędziami i zapytać o możliwości bezkontaktowej dostawy towarów do domu.

- Należy dbać o stopy i unikać ich bólu. Stopy powinny być czyste i suche, paznokcie należy przycinać, a w przypadku jakichkolwiek problemów ze stopami lub trudności z obcinaniem paznokci należy udać się do lekarza.
- Należy unikać noszenia domowych kapci z cienkimi podeszwami lub odkrytego obuwia, takiego jak klapki. Po domu nie należy chodzić w skarpetkach lub pończochach i należy ograniczać czas chodzenia boso. Należy nosić wygodne, dobrze dopasowane obuwie, nawet w domu.

Co robić w przypadku zachorowania

Czy są jakieś konkretne kroki, które można podjąć, aby przygotować się na wypadek zachorowania lub wystąpienia choroby u innych osób, z którymi mieszkam?

- Należy utrzymywać aktualne listy wszystkich regularnie zażywanych leków oraz świadczeniodawców usług służby zdrowia, w tym ich dane kontaktowe.
- W razie potrzeby, należy przygotować plan dojazdu do gabinetu swojego lekarza lokalnej placówki oferującej testy.
 - Osoby w wieku 60 lat i starsze, aby dojechać na konieczne wizyty medyczne, mogą skorzystać z usług transportowych oferowanych przez organizacje lokalne. Dodatkowe informacje można uzyskać w „[Aging Connect](#)” (Usługi dla osób w podeszłym wieku) NYC Department for the Aging’s (DFTA) (Wydział ds. osób starszych NYC) prowadzącym centrum informacyjne i skierowań dla osób dorosłych w podeszłym wieku i ich rodzin pod numerem 212-244-6469, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 17:30.
 - Niektóre firmy ubezpieczeniowe, w tym Medicaid, zapewniają transport również w sytuacjach innych niż kryzysowe, na przykład na wizyty w placówkach świadczeniodawców. Aby dowiedzieć się co dany plan pokrywa i w jaki sposób zaaranżować transport, należy skontaktować się ze swoją firmą ubezpieczeniową.
- Należy pomyśleć o swoich preferencjach dotyczących opieki zdrowotnej i wyborze przedstawiciela ds. związanych z kwestiami zdrowotnymi na wypadek zaistnienia sytuacji niemożności samodzielnego podejmowania decyzji. Aby uzyskać dodatkowe informacje o zapisaniu swoich życzeń w dokumencie zwanym testamentem życia, należy odwiedzić stronę ny.gov i wpisać hasło „[advance care planning](#)” (planowanie opieki z wyprzedzeniem).
- Osoby zapewniające opiekę innym, np. swoim partnerom dzieciom lub zwierzętom powinny pomyśleć o zastępstwie w sprawowaniu opieki nad takimi osobami i zwierzętami w przypadku zachorowania na COVID-19.
- Osoby wymagające pomocy od opiekuna powinny ustalić kto może zapewnić opiekę w przypadku zachorowania opiekuna.
- Należy mieć termometr oraz zapas bezpiecznych dla siebie leków dostępnych bez recepty, takich jak paracetamol (Tylenol).

Kiedy i jak należy zwracać się o pomoc w przypadku zachorowania na COVID-19, w tym jak należy badać się w kierunku zakażenia?

Należy pamiętać o monitorowaniu swego stanu zdrowia i w razie potrzeby uzyskać pomoc medyczną lub leczenie w przypadku COVID-19 i innych problemów zdrowotnych.

Osoby z łagodnymi lub umiarkowanymi objawami COVID-19 muszą **natychmiast skontaktować się ze swoim świadczeniodawcą usług służby zdrowia**, aby możliwe było ściślejsze monitorowanie i udzielanie porad dotyczących możliwości wykonania testu.

- Należy pozostać w domu, poza sytuacjami konieczności uzyskania pomocy lekarskiej (w tym w celu uzyskania [rutynowej opieki medycznej](#) oraz [testu na obecność COVID-19](#)) lub załatwiania niezbędnych spraw, takich jak zakupy artykułów spożywczych, jeśli nie może nas w tym nikt wyręczyć.
- Nawet niezbędni pracownicy nie mogą chodzić do pracy.
- Świadczeniodawca może oferować testy na COVID-19 w swoim gabinecie. Placówkę oferującą testy w pobliżu miejsca zamieszkania można znaleźć dzwoniąc pod numer **311** lub odwiedzając stronę nyc.gov/covidtest.
 - Testy są wykonywane bezpłatnie w kilku placówkach oferujących testy.
 - Z osobami, których wynik testu będzie pozytywny skontaktują się wyszkoleni specjaliści od śledzenia kontaktów, których zadaniem będzie upewnienie się, że osoby tego wymagające uzyskają odpowiednią opiekę medyczną i wsparcie, w tym posiłki, leki i zakwaterowanie w hotelu w przypadku osób, które nie mają możliwości bezpiecznego odizolowania się od innych w swoich mieszkaniach.
 - Aby dowiedzieć się więcej na temat Test & Trace Corps oraz specjalistów od śledzenia kontaktów należy wejść na stronę nyc.gov i wyszukać „[trace](#)” (śledzenie).
- W przypadku wystąpienia zmiany objawów lub pojawienia się nowych należy skontaktować się ze swoim świadczeniodawcą. Można w ten sposób uzyskać poradę dotyczącą konieczności przeprowadzenia dalszej oceny.

Osoby odczuwające jakiegokolwiek z podanych poniżej poważnych objawów powinny natychmiast zgłosić się na pogotowie lub zadzwonić pod numer **911**:

- trudności w oddychaniu
- utrzymujący się ból lub ucisk w klatce piersiowej lub brzuchu
- nowe uczucie dezorientacji lub niemożność czuwania (niezasypiania)
- sine usta lub twarz
- trudności w mówieniu
- nagłe opadanie twarzy lub drętwienie twarzy, ręki lub nogi
- napad padaczkowy
- każdy nagły i silny ból
- niekontrolowane krwawienie
- ciężkie lub uporczywe wymioty lub biegunka
- wszystkie inne nagłe przypadki

Czy są inne sytuacje, w których należy wykonać test?

Tak, wszyscy nowojorczyki powinni wykonać test diagnostyczny COVID-19, niezależnie od tego, czy mają objawy. Istnieją dwa główne rodzaje badań:

- Testy **diagnostyczne** na COVID-19 (lub testy na obecność wirusa) przeprowadzane są na podstawie wymazu lub próbki śliny w celu sprawdzenia czy testowana osoba ma w czasie wykonywania testu COVID-19 (obecnie choruje). W wielu placówkach testy wykonywane są bezpłatnie. Placówkę znajdującą się w pobliżu swojego miejsca zamieszkania można znaleźć dzwoniąc pod numer **311** lub odwiedzając stronę nyc.gov/covidtest.
- Testy na obecność **przeciwciał** COVID-19 (lub testy serologiczne) to badania krwi, które mogą wykazać, czy ktoś był narażony na działanie COVID-19 **w przeszłości**. Dodatni wynik badania **nie** oznacza, że osoba która go uzyskała jest odporna na COVID-19 ani że nie może się nią zarazić ponownie.

Dodatkowe informacje na temat testów na COVID-19 można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus wyszukując „[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)” (Badania w kierunku COVID-19: Często zadawane pytania).

Osoby, które uzyskały wynik ujemny pierwszego testu powinny wykonać kolejny test, jeśli:

- wystąpiły u nich nowe objawy COVID-19
- one same lub świadczeniodawcy usług służby zdrowia obawiają się możliwego narażenia, na przykład w wyniku przebywania w dużym tłumie lub z kimś, kto ma potwierdzony wynik dodatni lub podejrzewa się u niego COVID-19
- planują przebywać z osobą, z którą nie mieszkają i której ryzyko ciężkiego przebiegu choroby w przypadku zachorowania na COVID-19 jest najwyższe, np. z osobami w wieku 65 lat i starszymi

Co mogę zrobić, aby wszyscy byli bezpieczni w domu, jeśli ja lub ktoś inny jest nosicielem COVID-19?

Należy stworzyć dystans fizyczny i nie przyjmować gości:

- Osoby chore muszą zachować odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
- Osoby chore należy odseparować od osób zagrożonych poważnym przebiegiem choroby w przypadku zachorowania.
- Należy przestawić siedzenia i inne meble, aby zachować dystans fizyczny.
- Osoby chore powinny w miarę możliwości jeść lub być karmione oddzielnie od innych domowników, którzy nie są chorzy.

Należy zakrywać usta i nos:

- W czasie przebywania w odległości mniejszej niż 6 stóp (2 metry) od innych, należy zakrywać nos i usta chustką, szalikiem lub inną [osłoną twarzy](#).
- Przy kaszaniu i kichaniu należy zakrywać usta chusteczką lub wewnętrzną częścią rękawa przy łokciu. Nie należy zakrywać twarzy dłońmi.

Należy utrzymywać czystość:

- Chusteczki należy wyrzucać do śmieci natychmiast po ich użyciu.
- Należy często myć ręce mydłem przez 20 sekund, szczególnie po kaszaniu lub kichaniu. Jeśli woda i mydło nie są dostępne, należy użyć środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu.
- Należy wycierać często dotykane powierzchnie, takie jak klamki, włączniki światła, krany, telefony, klucze i piloty.
- Ręczniki, pościel i ubrania należy prać w najcieplejszym możliwym ustawieniu używając zwykłego detergentu i całkowicie je suszyć.
- Nie należy dzielić się naczyniami, szklankami, filiżankami ani sztućcami i należy je myć po każdorazowym użyciu.

Ja lub ktoś inny w moim domu ma COVID-19, ale nie możemy odizolować się od innych członków gospodarstwa domowego. Co mogę w związku z tym zrobić?

NYC oferuje bezpłatne pokoje hotelowe dla osób, które mają COVID-19 lub mieszkają w gospodarstwie domowym, w którym ktoś ma COVID-19 i nie mogą bezpiecznie odizolować się od pozostałych domowników. Osoby pragnące skorzystać z tej usługi mogą dzwonić pod numer **311** lub 844-692-4692 w godzinach od 9:00 do 21:00. Świadczeniodawca opieki zdrowotnej oceni sytuację i w razie potrzeby skieruje do hotelu.

- W hotelu można korzystać z bezpłatnego całodobowego monitorowania przez pielęgniarki i lekarzy, zapewnione są wszystkie posiłki, dostęp do wsparcia zdrowia psychicznego i możliwości zachowania dobrego samopoczucia, jak również możliwość wykonywania lokalnych połączeń telefonicznych, aby pozostać w kontakcie z bliskimi.
- Opiekunowie (niezależnie od tego czy mają COVID-19, czy opiekują się kimś, kto ma COVID-19) zwykle mogą mieszkać w hotelu z osobą, którą się opiekują.

Należy dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Żyjemy teraz w trudnych czasach. Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?

- To naturalne, że czujemy się przytłoczeni, smutni, niespokojni i przestraszeni, jak również to, że doświadczamy innych objawów niepokoju, które mogą powodować problemy ze snem lub radzeniem sobie z alkoholem lub innymi substancjami.
- Warto pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i bliskimi poprzez rozmowy telefoniczne, media społecznościowe i czaty wideo.
- Osoby, które nie są chore mogą wychodzić na zewnątrz, aby poćwiczyć. Należy jednak pamiętać o noszeniu osłony twarzy i trzymaniu się w odległości co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych i o częstym myciu rąk.
- Zachęcamy do odwiedzenia strony „[App Library](#)” (Biblioteka plikacji) pod adresem nyc.gov/nycwell, na której dostępne są narzędzia online ułatwiające dbanie o zdrowie i zachowanie dobrego samopoczucia psychicznego.
- NYC Well, bezpłatna i poufna usługa wsparcia zdrowia psychicznego, posiada wykwalifikowanych doradców dostępnych 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu,

udzielających krótkich porad i wystawiających skierowania do odpowiednich specjalistów. Można dzwonić pod numer 888-692-9355.

- Aby uzyskać pomoc w czasie izolacji i samotności, można kontaktować się z wolontariuszami oferującymi bezpłatne cykliczne rozmowy towarzyskie dzwoniąc do DFTA's Aging Connect pod numer 212-244-6469.

Dodatkowe zasoby miasta, które pomogą w zachowaniu bezpieczeństwa i zdrowia

Co mogę zrobić, jeśli czuję się niebezpiecznie w swoim domu lub jeśli czuję się zaniedbywany(-a), naciskany(-a) lub przez kogokolwiek zastraszany(-a)?

- Należy zadzwonić do DFTA's Elderly Crime Victims Resource Center (Centrum Zasobów DFTA dla Ofiar Przestępstw w Podeszłym Wieku) pod numer 212-442-3103 w godzinach od 9:00 do 17:00.
- Można również kontaktować się z NYC Family Justice Centers (Centrów ds. Sprawiedliwości Rodzinnej NYC), które zapewniają niezbędne usługi socjalne, pomoc w sprawach cywilnych i karnych dla ofiar przemocy domowej i ze względu na płeć, w tym dla ofiar przemocy wobec osób starszych. Usługi dla ofiar można uzyskać telefonicznie, od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300
- Można też kontaktować się z Linia pomocy dla osób starszych w Centrum Przemocy nad Osobami w Podeszłym Wieku na Terenie NYC („NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons”) pod numer 212-746-6905, od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.
- Można zadzwonić na całodobową infolinię NYC obsługiwaną przez Safe Horizon: 800-621-4673 we wszystkich pozostałych godzinach.
- W przypadku nagłej sytuacji zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer **911**.

Co mogę zrobić, jeśli pozostając w domu mam problem z uzyskaniem żywności?

- Stołówki Wydziału Edukacji oferują trzy bezpłatne posiłki dziennie, od poniedziałku do piątku. Nie jest wymagana rejestracja ani dowód tożsamości. Członek rodziny lub przyjaciel, który jest narażony na mniejsze ryzyko poważnej choroby spowodowanej COVID-19, może odebrać posiłki dla innych osób. Aby znaleźć lokalizację najbliższej stołówki, należy wejść na stronę nyc.gov/getfood albo zadzwonić pod numer **311**.
- Osoby, które nie mogą wyjść na zewnątrz w celu zakupu żywności, nie mają możliwości skorzystania z pomocy innej osoby lub możliwości zamówienia posiłku z dostawą do domu, mogą skorzystać z posiłków dostarczanych w sytuacjach kryzysowych przez NYC. Aby uzyskać dodatkowe informacje, należy odwiedzić stronę nyc.gov/getfood albo zadzwonić pod numer **311**.

Martwię się, że nie będę w stanie latem utrzymać chłodnego i bezpiecznego domu. Co mogę w związku z tym zrobić?

- Fale upałów są nie tylko niewygodne - mogą również powodować choroby związane z upałem lub doprowadzić do zgonu oraz pogorszyć istniejące schorzenia. Korzystanie z klimatyzacji to najlepsza ochrona. Wiatraki nie wystarczą, aby ochronić się przed upałem podczas upalnej pogody.
- Należy upewnić się, że klimatyzator działa, jeśli go posiadamy. Podczas fali upałów należy włączyć urządzenie i ustawić je na 78 stopni Fahrenheita lub „niskie” chłodzenie, aby zachować bezpieczeństwo, oszczędzać na rachunkach za prąd i oszczędzać energię.
- Otwarte okna i klimatyzacja nie zwiększą ryzyka zachorowania na COVID-19. Jeśli w domu przebywa osoba z COVID-19, otwarcie okien lub korzystanie z klimatyzacji może zwiększyć cyrkulację powietrza, co może pomóc powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19 poprzez zmniejszenie ilości wirusa znajdującego się w powietrzu. W przypadku zajmowania się dziećmi, przy otwieraniu okien należy upewnić się, że znajdują się w nich osłony okienne.
- W przypadku braku klimatyzacji:
 - Osoby spełniające kryteria dochodowe i inne mogą złożyć wniosek o bezpłatny klimatyzator w ramach Home Energy Assistance Program (HEAP) (Programu Pomocy Energetycznej w Domu). Aby uzyskać dodatkowe informacje, należy odwiedzić stronę nyc.gov/hra i wyszukać „[HEAP Cooling Application](#)” (Wniosek HEAP o klimatyzator) lub zadzwonić pod numer 212-331-3126 w godzinach od 9:00 do 17:00. Formularz wniosku dostępny jest w wielu językach.
 - Można też bezpiecznie pójść do znajomego, który ma działający klimatyzator. Należy pomyśleć o tym, jakich przyjaciół lub krewnych możemy odwiedzić w poszukiwaniu ulgi przed upałem.
 - Osoby, które w tej sytuacji nie mogą pójść do znajomych mogą dzwonić pod numer **311**, aby zlokalizować klimatyzowane miejsce w mieście Nowy Jork podczas fali upałów.
- Należy sprawdzać prognozy pogody pod kątem nadchodzących fal upałów. Należy na bieżąco dowiadywać się o sytuacjach kryzysowych i słuchać oficjalnych komunikatów rządowych.
 - Należy zapisać się do „Notify NYC” (Powiadom NYC), oficjalnego programu komunikacji ratunkowej odwiedzając stronę nyc.gov/notifynyc lub dzwoniąc pod numer **311**.
- Dodatkowe informacje na temat zachowania bezpieczeństwa podczas fali upałów można uzyskać odwiedzając stronę nyc.gov/health/heat.
- Letnie burze i upały mogą czasami powodować przerwy w dostawie prądu.
 - Osoby korzystające ze sprzętu medycznego zasilanego elektrycznie muszą poinformować o tym swego dostawcę mediów. Dostawca może dzięki temu wysłać zawiadomienie, jeśli w okolicy spodziewane są problemy z zasilaniem. Nawet jeśli opłaty za media są wliczone w czynsz, nadal można skorzystać z tej usługi świadczonej przez dostawców mediów.

- Należy przygotować się na wystąpienie sytuacji kryzysowej. W razie potrzeby należy upewnić się, że mamy zapasowe baterie lub butle z tlenem.
- Dodatkowe informacje na temat przygotowań do sytuacji wystąpienia awarii zasilania, należy odwiedzić stronę nyc.gov/health i wyszukać „**power outage**” (brak prądu).

Potrzebuję pomocy w innych lokalnych usługach lub kwestiach, takich jak finanse, mieszkalnictwo lub usługi komunalne. Gdzie mogę znaleźć dodatkowe informacje lub zasoby?

- Aby uzyskać ogólne informacje na temat usług i wsparcia miasta, w tym finansów i ochrony konsumentów, mieszkalnictwa i mediów oraz zdrowia i bezpieczeństwa, należy odwiedzić stronę nyc.gov/agingcovid.
- Informacje o lokalnych zasobach, takich jak przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej, apteki, sklepy spożywcze i spiżarnie, organizacje społeczne oraz pomoc finansową lub prawną można znaleźć odwiedzając stronę nyc.gov/health/covidresources.
- Aby ubiegać się o usługi NYC Human Resources Administration (HRA) (Administracji Zasobów Ludzkich NYC), w tym SNAP i pomoc gotówkową, należy odwiedzić stronę nyc.gov/accesshra lub pobrać aplikację mobilną **ACCESS HRA**. W przypadku braku dostępu do strony internetowej lub aplikacji mobilnej, należy zadzwonić pod numer **311**.

Ogólne informacje na temat COVID-19 udostępniono na stronie nyc.gov/health/coronavirus lub cdc.gov/covid19.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

7.28.20