

Часто задаваемые вопросы о COVID-19 и пожилых ньюйоркцах, живущих дома

Хотя распространение COVID-19 в наших сообществах продолжается, есть меры, которые вы можете принимать, чтобы защитить себя и своих близких. Держитесь в курсе событий и используйте приведенные ниже сведения и ресурсы для сохранения здоровья и безопасности. Если вам 65 лет или больше, или у вас есть хронические заболевания, вы относитесь к группе повышенного риска тяжелого заболевания COVID-19 и должны как можно больше оставаться дома.

Основные сведения о COVID-19

Как распространяется COVID-19?

- С наибольшей вероятностью вирус передается людям, находящимся в близком контакте (приблизительно до 2 метров) с человеком, инфицированным COVID-19. Вирус содержится в каплях, которые распространяются при кашле или чихании, пении и разговоре.
- Люди, инфицированные COVID-19, но не имеющие симптомы, также могут распространять вирус.
- Может существовать возможность инфицирования COVID-19 при прикосновении к поверхности, на которой имеется вирус, и последующих прикосновениях к рту, носу или глазам, но это не основной путь распространения вируса.

Каковы симптомы COVID-19?

- У больных COVID-19 отмечается широкий спектр [симптомов](#), от легких симптомов до тяжелой болезни. У некоторых людей может не быть никаких симптомов.
- Симптомы могут проявиться **от двух до 14 суток спустя после заражения** вирусом.
- Люди, имеющие следующие симптомы, могут быть инфицированы COVID-19 (здесь перечислены не все возможные симптомы):
 - Жар или озноб
 - Кашель
 - Одышка или затрудненное дыхание
 - Утомляемость
 - Мышечные боли или боли во всем теле
 - Головные боли
 - Недавняя потеря чувства вкуса или обоняния
 - Боли в горле
 - Заложенный нос или насморк
 - Тошнота или рвота
 - Диарея

- Пожилые люди также могут испытывать спутанность сознания или дезориентацию, приводящую к падениям.

Кто в наибольшей степени подвержен риску заболевания COVID-19 или заболеванию в тяжелой форме?

- «Заболевание в тяжелой форме» означает, что человек, инфицированный COVID-19, может нуждаться в госпитализации, интенсивной терапии или вентиляции легких для поддержания дыхания и даже может умереть. Людям, принадлежащим к группе [повышенного риска серьезного заболевания](#), необходимо особенно тщательно следить за состоянием своего здоровья и обращаться к своему поставщику медицинских услуг, если у них появятся какие-либо симптомы.
- Опасность инфицирования вирусом повышена для людей, имеющих регулярные близкие контакты с инфицированными COVID-19, например, живущими с ними вместе, ухаживающими за ними или их половыми партнерами.
- Люди в возрасте от 50 лет и старше относятся к группе повышенного риска тяжелого заболевания COVID-19 (к группе наиболее высокого риска относятся люди в возрасте от 65 лет и старше). Также относятся к группе повышенного риска люди, имеющие хронические заболевания, в том числе:
 - Хроническое заболевание почек
 - ХОЗЛ (хроническое обструктивное заболевание легких)
 - Иммунная недостаточность (ослабленная иммунная система) в связи с пересадкой солидного органа
 - Ожирение (индекс массы тела [ИМТ] от 30 и выше)
 - Серьезные кардиологические заболевания, например, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца или кардиомиопатии
 - Серповидно-клеточная болезнь
 - Сахарный диабет 2 типа

Сохранение здоровья

Что я могу сделать, чтобы помочь профилактике COVID-19?

Вакцин или лекарств от COVID-19 еще не существует, хотя уже ведутся разработки тех и других. Приведенные ниже рекомендации могут помочь вам и другим людям не заболеть.

- [Если вы больны, оставайтесь дома](#). Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома и выходите только для получения необходимой медицинской помощи (в том числе [повседневного медицинского обслуживания](#) и [тестирования на COVID-19](#)) и по неотложным делам, которые не могут сделать за вас другие. Если у вас имеются симптомы, и вам 65 лет или больше, или у вас есть хронические заболевания, **незамедлительно позвоните своему поставщику медицинских услуг**, чтобы он смог более пристально наблюдать за вашим состоянием и проконсультировать вас относительно тестирования.

- **Соблюдайте физическую дистанцию.** По возможности держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
 - Если у вас имеются хронические заболевания, или вам 65 лет или больше, старайтесь как можно больше оставаться дома для обеспечения собственной безопасности, даже если вы не больны; выходите только для получения необходимой медицинской помощи (в том числе [тестирования на COVID-19](#)) и по неотложным делам, например, для покупки продуктов и других необходимых товаров или физических упражнений в одиночестве.
 - По возможности просите других людей, не больных и принадлежащих к группе низкого риска тяжелого заболевания COVID-19, делать за вас неотложные дела.
 - Если вам необходимо покупать продукты или другие необходимые товары самостоятельно, отдавайте предпочтение магазинам, продающим товары с доставкой или выделяющим особые часы для покупателей, принадлежащих к группе повышенного риска тяжелого заболевания COVID-19.
 - По возможности старайтесь общаться и работать дистанционно.
- **Соблюдайте правила гигиены рук.** Часто мойте руки водой с мылом, особенно по возвращении домой. Мойте руки каждый раз в течение по меньшей мере 20 секунд, а при отсутствии воды и мыла используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе.
 - Не дотрагивайтесь до лица невымытыми руками.
 - Кашляя или чихая, прикрывайте нос и рот платком или рукавом, а не ладонями.
 - Не пожимайте руки другим людям. Вместо этого машите им рукой.
- **Носите защитные лицевые маски.** При каждом выходе из дому надевайте [защитную лицевую маску](#) так, чтобы она закрывала нос и рот.

Даже если вы уже болели COVID-19, важно продолжать выполнять рекомендации по физическому дистанцированию, гигиене рук и ношению средств, закрывающих лицо. Мы до сих пор не знаем, можете ли вы снова заразиться COVID-19.

Что еще можно делать, чтобы сохранить здоровье?

Поддерживайте связь со своим поставщиком медицинских услуг и обязательно записывайтесь на приемы для повседневного медицинского обслуживания и не пропускайте их.

- Повседневное медицинское обслуживание включает в себя консультации с поставщиком медицинских услуг в связи с хроническими заболеваниями (например, кровяным давлением, диабетом или кардиологическими заболеваниями), ежегодные осмотры, вакцинацию, проверки состояния здоровья и консультации в области психического здоровья.
 - Хотя вакцины, защищающей от COVID-19, не существует, своевременная вакцинация от других заболеваний важна для поддержания общего здоровья.

- Когда появится вакцина от гриппа, обсудите со своим поставщиком медицинских услуг возможность вакцинации от гриппа. Если вам 65 лет или больше, попросите у поставщика медицинских услуг вакцину, специально разработанную для людей вашего возраста, и обязательно пройдите вакцинацию.
- Спросите своего поставщика медицинских услуг, следует ли вам пройти вакцинацию от пневмонии и от опоясывающего лишая.
- Многие поставщики медицинских услуг держат вакцины от гриппа и пневмонии в своих кабинетах. Во многих аптеках также производят вакцинацию от гриппа, пневмонии и опоясывающего лишая — узнайте, какие вакцины есть в вашей аптеке. Чтобы найти ближайший пункт вакцинации от гриппа посетите сайт «[NYC HealthMap](#)» («Карта здоровья NYC») или позвоните по номеру **311**.
 - Попросите у своего поставщика медицинских услуг 90-дневный запас лекарств, которые вы регулярно принимаете. Подумайте о возможности использования аптеки, предлагающей доставку на дом.
 - Поддерживайте связь со своим стоматологом, чтобы планировать повседневное стоматологическое обслуживание.
 - Своевременно проходите проверку зрения и позаботьтесь о наличии очков или контактных линз, соответствующих вашему зрению, если вы их носите.
- Многие поставщики медицинских услуг могут оказать вам помощь по телефону или при помощи средств дистанционной медицины, но для осмотров, вакцинации и других процедур также могут потребоваться и личные приемы.
- Поставщики медицинских услуг продолжают усиливать противоинфекционные меры, чтобы обеспечить безопасность личного приема пациентов, в том числе процедуры уборки и дезинфекции, разнесение приемов по времени, требования к ношению средств, закрывающих лицо, и выделение особых часов приема для пациентов, относящихся к группе повышенного риска тяжелого заболевания.
- Если у вас нет поставщика медицинских услуг, или он не работает, вы можете найти ближайший общественный медицинский центр, принимающий новых пациентов, посетив nyc.gov/health/covidresources. Чтобы найти ближайшего поставщика медицинских услуг, также можно позвонить по номеру 844-692-4692 или **311**. Медицинская помощь предоставляется всем ньюйоркцам независимо от иммиграционного статуса или способности оплатить услуги.

Оставайтесь в безопасности и ограничивайте риск падения у себя дома. Падения могут приводить к тяжелым травмам или смерти, а также влиять на качество вашей жизни.

- Уберите или почините все то, обо что можно споткнуться и упасть. Для этого следует убрать все предметы, лежащие на полу, закрепить свободно лежащее или разорванное ковровое покрытие, прикрепить коврики к полу специальной клейкой лентой, а также смотать и закрепить электрические провода у стен.
- Проверьте состояние освещения. Как можно скорее замените перегоревшие лампочки, установите в темных коридорах ночники и повесьте на окна шторы или жалюзи, чтобы ослабить блики.

- Чтобы ознакомиться с идеями по обеспечению безопасности вашего дома от возможностей падения, посетите nyc.gov/health и найдите документ «[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)» («Как предотвратить падения: Контрольный список мер домашней безопасности»).
 - Если в вашем доме срочно нужен мелкий ремонт, поговорите с управляющей компанией или администратором своего здания или позвоните в местный хозяйственный магазин и спросите о возможности бесконтактной доставки.
- Заботьтесь о здоровом и безболезненном состоянии своих ног. Держите ноги в чистоте и сухости, своевременно подстригайте ногти и обращайтесь к врачу при возникновении любых болезней ног или затруднений со стрижкой ногтей.
- Старайтесь не носить тапочки с тонкими подошвами или обувь без задников, например, «сланцы». Не ходите по дому в одних носках или чулках и ограничивайте время хождения босиком. Даже находясь дома, носите удобную, подходящую по размеру обувь.

Что делать, когда вы заболели

Есть ли конкретные меры, которые я могу принять для подготовки на случай болезни, моей или моих домочадцев?

- Ведите регулярно обновляемый список всех лекарств, которые вы регулярно принимаете, и всех ваших поставщиков медицинских услуг с указанием их контактной информации.
- Составьте план поездки к поставщику медицинских услуг или в местный пункт тестирования в случае необходимости.
 - Некоторые транспортные службы предоставляют перевозку людей в возрасте 60 лет и старше на необходимые медицинские приемы через местные общественные организации. Для получения дополнительной информации звоните в службу «[Aging Connect](#)» («Связь для пожилых»), центр информирования и направлений для пожилых людей и их родственников Департамента пожилых людей NYC (NYC Department for the Aging, DFTA), по номеру 212-244-6469 с понедельника по пятницу с 8:30 до 17:30.
 - Некоторые страховые компании, в том числе Medicaid, покрывают стоимость перевозки, не связанной с неотложной медицинской помощью, в том числе для посещения поставщиков медицинских услуг. Свяжитесь со своей компанией медицинского страхования и узнайте, что покрывает ваша страховая программа и как организовать перевозку.
- Обдумайте свои предпочтения относительно медицинской помощи и выбора поставщика медицинских услуг на случай вашей неспособности высказать свои пожелания. Для получения дополнительной информации о записи ваших пожеланий в документе заблаговременного распоряжения посетите ny.gov и

произведите поиск по словам «[advance care planning](#)» («заблаговременное планирование медицинского обслуживания»).

- Если вы обеспечиваете уход за другим человеком, например, партнером или ребенком, или за домашним животным, запланируйте возможность передачи ухода за ними другому лицу в случае вашего заболевания COVID-19.
- Если вам требуется уход другого лица, определите, кто будет ухаживать за вами, если это лицо заболеет.
- Имейте термометр и запас безрецептурных лекарств, например, ацетаминофена (Tylenol), которые вы можете безопасно принимать.

Когда и как обращаться за лечением от COVID-19, в том числе за тестированием на наличие инфекции?

Важно следить за состоянием собственного здоровья и обращаться за медицинским обслуживанием или неотложной помощью в связи с COVID-19 и другими заболеваниями, когда это необходимо.

Если у вас начинают появляться симптомы COVID-19 от слабых до умеренных, **немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг**, чтобы он смог более пристально наблюдать за вашим состоянием и проконсультировать вас относительно тестирования.

- Оставайтесь дома и выходите только для получения необходимой медицинской помощи (в том числе [повседневного медицинского обслуживания](#) и [тестирования на COVID-19](#)) и по неотложным делам, которые не могут сделать за вас другие.
- Не ходите на работу, даже если вы являетесь работником служб жизнеобеспечения.
- Возможно, ваш поставщик медицинских услуг проводит тестирование на COVID-19 в своем кабинете. Кроме того, вы можете найти ближайший пункт тестирования, позвонив по номеру **311** или посетив nyc.gov/covidtest.
 - В нескольких пунктах тестирования тестирование проводится бесплатно.
 - Если результат вашего тестирования окажется положительным, подготовленный специалист по отслеживанию контактов (Contact Tracer) позвонит вам, чтобы убедиться, что вы получаете необходимую медицинскую помощь и другую поддержку, в том числе питание, лекарство и размещение в гостинице, если вы не можете обеспечить безопасную изоляцию от других домочадцев.
 - Для получения дополнительной информации о группе Test & Trace Corps («Тестирование и отслеживание») и специалистах по отслеживанию контактов посетите nyc.gov и произведите поиск по слову «[trace](#)» («отслеживание»).
- При появлении новых или изменении имеющихся симптомов связывайтесь со своим поставщиком медицинских услуг. Он может проконсультировать вас относительно необходимости дальнейшего обследования.

Немедленно обращайтесь в отделение неотложной помощи или звоните по номеру **911** при наличии следующих симптомов:

- Затрудненное дыхание
- Устойчивая боль или давление в груди или брюшной полости
- Недавно возникшая спутанность сознания или непреодолимая сонливость
- Посинение губ или лица
- Затрудненная речь
- Внезапный паралич или онемение лица, руки или ноги
- Судорожный припадок
- Любая внезапная и сильная боль
- Неконтролируемое кровотечение
- Сильная или устойчивая рвота или диарея
- Любое другое критическое состояние

Есть ли другие случаи, в которых следует пройти тестирование?

Да, всем ньюйоркцам следует пройти диагностическое тестирование на COVID-19 независимо от наличия или отсутствия симптомов. Существуют два основных типа тестирования:

- **Диагностическое** тестирование на COVID-19 (или тестирование на вирус): по мазкам или образцам слюны определяется, есть ли у человека COVID-19 **в настоящее время** (то есть болен ли он в данный момент). Во многих пунктах тестирование проводится бесплатно. Вы можете найти ближайший пункт тестирования, позвонив по номеру **311** или посетив nyc.gov/covidtest.
- Тестирование на **антитела** к COVID-19 (или серологическое тестирование): анализ крови, который может установить, был ли человек инфицирован COVID-19 в **прошлом**. Положительный результат **не** означает, что у вас есть иммунитет к COVID-19, или что вы не можете снова заболеть им.

Для получения дополнительной информации о тестировании на COVID-19 посетите nyc.gov/health/coronavirus и найдите документ «[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)» (Тестирование на COVID-19: Часто задаваемые вопросы).

Если вы уже проходили тестирование и получили отрицательный результат, вам следует снова пройти тестирование, если:

- У вас появились новые симптомы COVID-19
- Вы или ваш поставщик медицинских услуг подозреваете возможность инфицирования, например, при пребывании в большой толпе или контакте с человеком, достоверно или предположительно инфицированным COVID-19
- Вы планируете провести некоторое время с человеком, не живущим вместе с вами и принадлежащим к группе повышенного риска тяжелого заболевания COVID-19, в том числе человеком в возрасте 65 лет или старше

Что делать, чтобы обеспечить безопасность всех домочадцев, если у меня или кого-нибудь другого есть COVID-19?

Сохраняйте физическую дистанцию и не принимайте посетителей.

- Если вы больны, держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
- Изолируйте больных от себя и других, наиболее подверженных риску тяжелого заболевания.
- Передвиньте мебель таким образом, чтобы обеспечить возможность физического дистанцирования.
- По возможности следует обеспечить прием пищи больными или их кормление отдельно от других домочадцев.

Прикрывайтесь:

- Когда вы находитесь на расстоянии менее 2 метров от других, закрывайте нос и рот [защитной лицевой повязкой](#).
- Кашляя или чихая, прикрывайтесь платком или внутренней поверхностью руки. Не используйте для этого ладони.

Соблюдайте чистоту:

- Выбрасывайте платки в мусорные контейнеры сразу после использования.
- Мойте руки с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд, особенно после кашля или чихания. В случае отсутствия мыла и воды используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе.
- Часто протирайте высококонтактные поверхности, например, дверные ручки, выключатели, краны, телефоны, ключи, любимые игрушки детей и пульты дистанционного управления.
- Стирайте полотенца, постельное белье, одежду и тканевые лицевые маски при максимальной допустимой температуре с использованием обычных средств для стирки и тщательно просушивайте выстиранное.
- Избегайте совместного использования посуды, стаканов, чашек и столовых приборов и мойте их после каждого использования.

У меня или кого-то из моих домочадцев есть COVID-19, но мы не можем обеспечить изоляцию от других живущих в доме. Что я могу сделать?

NYC предоставляет бесплатные гостиничные номера людям, инфицированным COVID-19 или живущим вместе с инфицированными COVID-19 и не имеющим возможности обеспечить безопасную изоляцию на дому. Если вам требуется эта услуга, звоните по номеру **311** или 844-692-4692 с 9:00 до 21:00. Поставщик медицинских услуг рассмотрит вашу ситуацию и направит вас в гостиницу, если сочтет это необходимым.

- В гостинице вам будет обеспечено бесплатное ежедневное и круглосуточное наблюдение медсестер и врачей, все необходимое питание, доступ к услугам психологической поддержки и обеспечения благополучия, а также возможность использования местной телефонной связи для общения с близкими.

- Лица, обеспечивающие уход (как инфицированные COVID-19, так и ухаживающие за инфицированными COVID-19) обычно могут проживать в гостинице с теми, за кем они ухаживают.

Забота о психическом здоровье

Сейчас трудное время. Как справиться со стрессом, тревогой и социальной изоляцией?

- Вполне естественно ощущать подавленность, грусть, тревогу и страх или испытывать другие симптомы эмоционального расстройства, что может приводить к нарушениям сна или попыткам преодолеть стресс при помощи алкоголя или других веществ.
- Поддерживайте связь с друзьями и близкими при помощи общения по телефону, социальных сетей и видеоконференций.
- Если вы не больны, выходите из дому и занимайтесь физическими упражнениями в одиночестве, но не забывайте надевать средства, закрывающие лицо, держаться на расстоянии не менее 2 метров от других и часто мыть руки.
- Интерактивные средства, которые помогут вам поддерживать здоровье и эмоциональное благополучие, можно найти в разделе «[App Library](#)» («Библиотека приложений») на сайте nyc.gov/nycwell.
- Подготовленные консультанты бесплатной конфиденциальной службы поддержки психологического здоровья NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») ежедневно и круглосуточно предоставляют краткие консультации и направления к специалистам. Звоните по номеру 888-692-9355.
- Чтобы организовать регулярные бесплатные посещения волонтеров службы Aging Connect DFTA, которые помогут вам справиться с изоляцией и одиночеством, позвоните по номеру 212-244-6469.

Дополнительные городские ресурсы, помогающие поддерживать безопасность и здоровье

Что делать, если я не чувствую себя в безопасности дома или ощущаю недостаток внимания, давление или притеснения?

- Звоните в Центр ресурсов для пожилых жертв преступлений (Elderly Crime Victims Resource Center) DFTA по номеру 212-442-3103 с 9:00 до 17:00.
- Звоните в Центры семейного права NYC («NYC Family Justice Centers»), которые предоставляют жизненно необходимые социальные услуги и юридическую помощь по гражданским и уголовным делам для жертв домашнего и гендерного насилия, в том числе жестокого обращения с пожилыми людьми. В службы работы с жертвами можно обращаться по телефону с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.
 - Bronx: по номеру 718-508-1220
 - Brooklyn: по номеру 718-250-5113

- Manhattan: по номеру 212-602-2800
- Queens: по номеру 718-575-4545
- Staten Island: по номеру 718-697-4300
- Звоните на Горячую линию NYC по жестокому обращению с пожилыми для заинтересованных лиц («NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons») по номеру 212-746-6905 с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.
- В любое другое время звоните на горячую линию NYC, обслуживаемую организацией Safe Horizon («Безопасный горизонт») по номеру 800-621-4673.
- В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните по номеру **911**.

Что я могу сделать, если мне трудно обеспечивать себя едой, находясь дома?

- Пункты питания Департамента образования (Department of Education) предоставляют трехразовое питание с понедельника по пятницу. Не требуется ни регистрации, ни предъявления удостоверений личности. Вашу еду может забирать для вас домочадец или друг, менее подверженный риску тяжелого заболевания COVID-19. О местонахождении пунктов питания можно узнать, посетив nyc.gov/getfood или позвонив по номеру **311**.
- Если вы не можете выйти за едой, никто не может принести ее вам, и вы не можете использовать возможности частной доставки, NYC организует доставку вам чрезвычайной продовольственной помощи. Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/getfood или позвоните по номеру **311**.

Меня беспокоит обеспечение прохлады и безопасности, когда я нахожусь дома летом. Что я могу сделать?

- Аномальная жара не просто причиняет неудобства — она также может вызывать связанные с перегреванием болезни или смерть, а также ухудшать условия жизни. Самую лучшую защиту обеспечивает кондиционирование воздуха. Вентиляторов бывает недостаточно для защиты от перегревания в жаркую погоду.
- Если у вас есть кондиционер, убедитесь, что он работает. В периоды аномальной жары включайте кондиционер и устанавливайте его на 25,5 градусов Цельсия или режим «слабого» охлаждения, чтобы обеспечить собственную безопасность, уменьшение платы за электроэнергию и экономию энергии.
- Открытые окна и кондиционирование воздуха не увеличивают риска инфицирования COVID-19. Если у вас в доме есть человек, инфицированный COVID-19, открытые окна или кондиционирование воздуха могут усилить циркуляцию воздуха, что может помочь предотвратить распространение COVID-19 благодаря уменьшению содержания вируса в воздухе. Если вы открываете окна, когда обеспечиваете уход за малолетними детьми, необходимо, чтобы на окнах были установлены защитные решетки.
- Если у вас нет кондиционера:
 - Подайте заявку на получение бесплатного кондиционера в Программу домашней энергетической помощи (Home Energy Assistance Program, HEAP), если вы соответствуете ее финансовым и другим критериям. Для получения

дополнительной информации посетите nyc.gov/hra и произведите поиск по словам «[HEAP Cooling Application](#)» («Заявка на систему охлаждения HEAP») или звоните по номеру 212-331-3126 с 9:00 до 17:00. Заявка может быть подана на нескольких разных языках.

- Посещайте, соблюдая меры безопасности, своих знакомых, у которых есть работающие кондиционеры. Подумайте, кого из друзей или родственников вы можете посетить, чтобы временно укрыться от жары.
- Если вы не можете посещать своих знакомых, позвоните по номеру **311** и узнайте, где в городе Нью-Йорке во время аномальной жары организуются центры охлаждения.
- Следите за предупреждениями метеорологов о приближающейся аномальной жаре. Получайте информацию о чрезвычайных ситуациях и обращайтесь внимание на официальные сообщения властей.
 - Подпишитесь на программу «Notify NYC» («Извещения NYC»), официальную городскую программу извещений о чрезвычайных ситуациях, посетив nyc.gov/notifynyc или позвонив по номеру **311**.
- Для получения дополнительной информации об обеспечении безопасности в аномальную жару посетите nyc.gov/health/heat.
- Летние грозы и жаркая погода иногда приводят к отключениям электроснабжения.
 - Если вы используете электрическое медицинское оборудование, сообщите об этом своему поставщику коммунальных услуг. Он сможет сообщить вам об ожидаемых перебоях энергоснабжения в вашем районе. Вы имеете право на получение этой услуги от поставщика коммунальных услуг, даже если коммунальные платежи включены в вашу арендную плату.
 - Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям. Позаботьтесь о наличии запасных батарей или кислородных баллонов, если они вам нужны.
- Для получения дополнительной информации о подготовке к отключению электроснабжения посетите nyc.gov/health и произведите поиск по словам «[power outage](#)» («отключение электричества»).

Мне нужна помощь, связанная с другими местными службами или вопросами, например, финансами, жильем или коммунальными услугами. Где я могу найти дополнительные сведения или ресурсы?

- Для получения общей информации о городских службах и предоставляемой ими помощи, в том числе по вопросам финансовой поддержки и защиты потребителей, жилья и коммунальных услуг, а также здравоохранения и безопасности, посетите nyc.gov/agingcovid.
- Вы также можете найти информацию о локальных ресурсах в своем районе, например, клиниках первой помощи, аптеках, продовольственных магазинах и пунктах раздачи продовольствия, общественных организациях и возможностях получения финансовой или юридической помощи, посетив nyc.gov/health/covidresources.

- Чтобы подать заявку на получение услуг Администрации гуманитарных ресурсов NYC (NYC Human Resources Administration, HRA), в том числе продовольственных карточек SNAP и денежных пособий, посетите nyc.gov/accesshra или установите **мобильное приложение «ACCESS HRA»**. Если вы не можете использовать веб-сайт **или мобильное приложение, позвоните по номеру 311.**

Для получения общей информации о COVID-19 посетите nyc.gov/health/coronavirus или cdc.gov/covid19.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

7.28.20