

## **Madalas na Itinatanong Tungkol sa COVID-19 at Mas Matanda na New Yorker Na Nakatira sa Bahay**

Nagpapatuloy ang COVID-19 sa pagkalat sa ating mga komunidad pero may mga hakbang na maaari mong gawin upang protektahan ang sarili mo at ang mga mahal mo sa bahay. Manatiling may kaalaman at gamitin ang impormasyon at mga rekurso sa ibaba upang manatiling malusog at ligtas. Kung ikaw ay 65 o mas matanda o may pangunahing kondisyon sa kalusugan, ikaw ay nasa tuminding peligro para sa malubhang sakit sa COVID-19 at dapat manatili sa bahay hangga't maaari.

### **Mga Pangunahing Kaalaman sa COVID-19**

#### **Paano kumakalat ang COVID-19?**

- Pinakamalamang na kumalat ang virus sa mga taong nasa malapit na pakikipag-ugnayan (sa loob ng halos 6 feet) ng taong may COVID-19. Naikakalat ito sa mga patak na tumatalsik kapag umuubo o bumabahing, kumakanta o nagsasalita ang isang tao.
- Ang mga tao na may COVID-19 pero walang mga sintomas ay maaari pa ring ikalat ang virus.
- Maaaring posible na makuha ng mga tao ang COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak ng ibabaw na may virus at saka hinawakan ang kanilang bibig, ilong o mga mata, pero hindi ito ipinapalagay na pangunahing paraan na kumakalat ang virus.

#### **Anu-ano ang mga sintomas ng COVID-19?**

- Nag-ulat ang mga taong may COVID-19 ng isang malawak na hanay ng [mga sintomas](#), mula sa mga katamtamang sintomas hanggang malubhang sakit. Ang ilang tao ay walang anumang mga sintomas.
- Maaaring lumitaw ang mga sintomas ng **dalawa hanggang 14 araw pagkatapos mahawa** sa virus.
- Ang mga tao na may mga sumusunod na sintomas ay maaaring may COVID-19 (hindi nito kasama ang lahat ng posibleng sintomas):
  - Lagnat o mga pangangaligkig
  - Ubo
  - Kakapusan ng hininga o kahirapan sa paghinga
  - Pagkahapo
  - Mga pananakit ng kalamnan o katawan
  - Pananakit ng ulo
  - Panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
  - Pamamaga ng lalamunan
  - Bara sa ilong o sipon
  - Pagkaduwal o pagsusuka
  - Pagtatae

- Maaaring makaranas ang mga mas matandang adulto ng pagkalito, pagkabagabag at mga pagkatumba.

### **Sino ang mas higit na nanganganib na makakuha ng COVID-19 o magkaroon ng malubhang sakit?**

- Ang ibig sabihin ng malubhang sakit ay ang tao na may COVID-19 ay maaaring mangailangan ng pagkakaospital, intensibong pangangalaga, o ventilator upang tulungan silang huminga, o maaari pa ngang mamatay. Ang mga tao na nasa [tuminding peligro ng malubhang sakit](#) ay kailangang lalong maging maingat na subaybayan ang kanilang kalusugan at kontakin ang kanilang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung may anumang mga sintomas sila.
- Ang mga taong may regular na malapit na ugnayan sa iba na may COVID-19, tulad ng mga taong nakatira sa parehong bahay, tagapag-alaga o matalik na ka-partner, ay nasa mas mataas na peligro sa pagkakaroon ng virus.
- Ang mga taong may edad 50 at mas matanda ay nasa tuminding peligro ng malubhang sakit ng COVID-19 (ang mga taong may edad 65 at mas matanda ang nasa pinakamataas na peligro). Nasa tuminding peligro rin ang mga tao na may mga pangunahing kondisyon sa kalusugan, kasama ang:
  - Malubhang sakit sa bato
  - COPD (chronic obstructive pulmonary disease, malubhang sakit ng pagbabara sa baga)
  - Estado ng huminang resistensiya (huminang resistensiya ng katawan) mula sa transplant ng parte ng katawan
  - Katabaan (body mass index [BMI] na 30 o mas mataas)
  - Mga malubhang kondisyon sa puso, tulad ng pagpalya ng puso, sakit sa ugat ng puso o cardiomyopathies
  - Sakit na sickle cell
  - Type 2 na diyabetis mellitus

### **Pananatiling Malusog**

#### **Ano ang maaari kong gawin upang maiwasan ang COVID-19?**

Walang bakuna o gamot upang maiwasan ang COVID-19, bagaman ang pananaliksik sa dalawa ay ginagawa na. Ang mga rekomendasyon na inilarawan sa ibaba ay makatutulong na protektahan ka at iba sa pagkakasakit.

- [Manatili sa bahay kung may sakit](#). Kung masama ang pakiramdam mo, manatili sa bahay at umalis lang sa mahalagang medikal na pangangalaga (kasama ang [karaniwang medikal na pangangalaga](#) at [pagpapa-test sa COVID-19](#)) at mga esensiyal na lakad na hindi magagawa ng iba sa iyo. Kung may mga sintomas ka at 65 o mas matanda o may pangunahing kondisyon sa kalusugan, **tumawag sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kaagad** upang sa gayon masusubaybayan kang mabuti nila at payuhan ka tungkol sa pag-test.

- **Panatilihin ang pisikal na distansiya.** Tuwing maaari, manatili nang hindi bababa sa 6 feet ang layo sa iba.
  - Kung may pangunahing kondisyon ka sa kalusugan o 65 o mas matanda, isaalang-alang ang pananatili sa bahay hangga't maaari upang protektahan ang sarili mo kahit na wala kang sakit, malibang kukuha ng medikal na pangangalaga (kasama ang [pagpapa-test sa COVID-19](#)) at pumunta sa mga esensiyal na lakad tulad ng pagbili ng mga grocery at panustos, o pag-eehersisyo nang mag-isa.
  - Kapag posible, hilingan ang iba na walang sakit at may mas mababang peligro sa malubhang sakit sa COVID-19 upang gawin ang mga kinakailangang lakad.
  - Kung kailangan mo mismong mamili ng pagkain o iba pang esensiyal, piliing mamili sa mga tindahan na may mga opsyon sa paghahatid o mga oras na itinalaga sa mga mamimili na nasa mataas ang peligro sa malubhang sakit sa COVID-19.
  - Subukang makihalubilo at magtrabaho nang malayuan tuwing maaari.
- **Gawin ang malusog na kalinisan sa kamay.** Hugasang madalas ang mga kamay mo ng sabon at tubig lalo na kapag umuwi sa bahay. Hugasan nang hindi bababa sa 20 segundo sa bawat pagkakataon o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kapag walang sabon at tubig.
  - Huwag ipanghipo sa iyong mukha ang mga hindi nahugasang kamay.
  - Kung kailangan mong umubo o bumahing, takpan ang ilong at bibig mo ng tisyu o ng manggas mo, hindi ng mga kamay mo.
  - Huwag makipagkamay. Sa halip kumamay.
- **Magsuot ng pantakip sa mukha.** Tuwing aalis ka ng bahay mo, magsuot ng [pantakip sa mukha](#) at siguruhin na natatakpan nito ang ilong at bibig mo.

Kahit na nagkaroon ka na ng COVID-19, mahalaga na ipagpatuloy mo na sundin ang mga rekomendasyon sa pisikal na paglayo sa iba, gawin ang mabuting kalinisan sa kamay at magsuot ng pantakip sa mukha. Hindi pa natin alam kung magkakasakit ka muli ng COVID-19.

### **Ano pa ang maaari kong gawin upang manatiling malusog?**

Manatiling nakikipag-ugnayan sa tagapagkaloob mo ng pangangalagang pangkalusugan at siguruhing gumawa at tuparin ang mga appointment para sa rutinang pangangalaga.

- Rutinang pangangalaga ay kasama ang pagpapatingin sa iyong tagapagkaloob para sa hindi gumagaling na kondisyon (tulad ng mataas na presyon sa dugo, diyabetis o sakit sa puso), mga taunang pagpapa-check up, bakuna, screening sa kalusugan at pagpapatingin ng kalusugan ng isip.
  - Bagaman walang bakuna upang magprotekta laban sa COVID-19, ang pagpapanatili na napapanahon sa iba pang bakuna ay mahalaga para sa iyong pangkalahatang kalusugan.
    - Kapag mayroon ang bakuna laban sa trangkaso, kausapin ang tagapagkaloob mo tungkol sa pagpapabakuna laban sa trangkaso. Kung ikaw ay mahigit sa edad na 65, hilingan ang tagapagkaloob mo ng bakuna laban sa trangkaso lalo na para sa mga tao na kaedaran mo, at siguruhin na mabakunahan.

- Tanungin ang tagapagkaloob mo kung dapat kang magpabakuna ng bakuna laban sa pulmonya at buni.
- Maraming tagapagkaloob ang may mga bakuna laban sa trangkaso at pulmonya sa kanilang mga opisina. Maaari ring magbakuna ang maraming parmasya ng bakuna laban sa trangkaso, pulmonya at buni, alamin sa iyong lokal na parmasya upang makita kung aling bakuna ang mayroon sila. Bisitahin ang [“NYC HealthMap”](#) (Mapa sa Kalusugan ng NYC) o tumawag sa **311** upang humanap ng lokasyon ng bakuna laban sa trangkaso na malapit sa iyo.
  - Hilingan ang tagapagkaloob ng 90 araw na panustos ng mga gamot na regular mong iniinom. Isaalang-alang ang paggamit ng parmasya na naghahatid sa bahay mo.
  - Manatiling nakikipag-ugnayan sa dentista mo para sa rutinang pangangalaga sa ngipin.
  - Manatiling napapanahon sa mga eksam sa mata at siguruhin na magkaroon ng kasalukuyang pares ng mga salamin sa mata o contact lenses kung ginagamit mo sila.
- Makatutulong sa iyo ang maraming tagapagkaloob sa telepono o sa pamamagitan ng mga pagbisita sa telemedicine, pero maaari ring kailanganin ang mga pagbisita sa personal para sa mga eksam, bakuna at ibang pangangalaga.
- May mga tuminding hakbangin sa pagkontrol ng impeksiyon ang mga tagapagkaloob upang gawing ligtas ang pangangalaga sa personal, kasama ang mga tuminding kasanayan sa paglilinis at pagdisimpekta, isinaayos na appointment sa personal, kinakailangan sa pantakip sa mukha at itinalagang oras sa opisina para sa mga nasa mataas ang peligro sa malubhang sakit.
- Kung wala kang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan o hindi bukas ang tagapagkaloob mo, maaari kang humanap ng sentro ng kalusugan sa komunidad na malapit sa iyo na tumatanggap ng mga bagong pasyente sa pamamagitan ng pagbisita sa [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources). Maaari ka ring tumawag sa 844-692-4692 o **311** upang humanap ng tagapagkaloob na malapit sa iyo. Ang pangangalaga ay ibibigay sa lahat ng New Yorker anuman ang katayuang pang-imigrasyon o kakayahan sa pagbabayad.

Maging ligtas at pangasiwaan ang mga peligro para sa mga pagkatumba sa bahay. Maaaring magdulot ang mga pagkatumba ng seryosong pinsala o kamatayan, at maaaring apektuhan ang kalidad ng buhay.

- Tanggalin o kumpunihin ang mga lugar na mapanganib sa pagkadulas at pagkatumba. Kasama dito ang pagtanggap sa mga bagay sa sahig, pag-aayos ng magulo o napunit na carpet, paniniguro sa mga basahan na nakapirme sa sahig ng rug tape, at pag-ikid at paniniguro sa mga kawad ng kuryente sa pader.
- Repasuhin ang ilaw. Palitan ang mga sirang bombilya sa lalong madaling panahon hangga’t maaari, maglagay ng ilaw sa gabi sa mga madilim na pasilyo, at bawasan ang liwanag na nakakasilaw ng araw sa pamamagitan ng paglalagay ng mga kurtina o pantakip sa mga bintana.

- Bisitahin ang [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) at hanapin ang “[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)” (Paano Iwasan ang mga Pagkatumba: Isang Checklist ng Kaligtasan sa Bahay) upang hanapin ang mga ideya tungkol sa pagprotekta sa iyong bahay mula sa mga panganib ng pagkatumba.
  - Kung kagyat na kailangan ang maliliit na pagkukumpuni sa bahay mo, kausapin ang iyong pangasiwaan o superintendent ng gusali, o tumawag sa iyong lokal na tindahan ng hardware at magtanong sa mga opsyon ng paghahatid na walang kontak.
- Panatilihin ang mga paa mo na walang kirot at malusog. Panatilihin ang mga paa na malinis at tuyo, panatilihin ang mga kuko ng paa, at magpatingin sa doktor para sa anumang mga problema sa paa o kahirapan sa pagputol ng mga kuko.
- Iwasan ang mga sapin sa paa na may mahinang suwelas o pagsusuot ng mga sapatos na walang likod tulad ng mga tsinelas. Huwag maglakad sa bahay mo na nakamedyas o naka-stocking, at limitahan ang oras mo sa paglalakad na walang sapin ang paa. Magsuot ng mga komportableng sapatos na kasyang kasya, kahit nasa bahay.

### **Ano ang Gagawin Kapag May Sakit**

#### **May mga espesipiko bang hakbang na maaari kong gawin upang maging handa sa pagkakataong magkasakit ako o ang iba sa bahay ko?**

- Panatilihin ang mga napapanahon na listahan ng lahat ng gamot na regular mong iniinom at lahat ng mga tagapagkaloob mo ng pangangalagang pangkalusugan, kasama ang kanilang impormasyon sa pagkontak.
- Magkaroon ng plano sa pagpunta sa tagapagkaloob mo o sa lokal na lugar ng pag-test, kung kailangan.
  - May ilang serbisyo sa transportasyon para sa mga esensiyal na medikal na appointment sa mga tao na edad 60 o mas matanda sa pamamagitan ng mga organisasyon na nakabase sa komunidad. Para sa higit na impormasyon, tumawag sa “[Aging Connect](#)” (Makipag-ugnayan sa Pagtanda), ang impormasyon at sentro sa kontak sa referral para sa mas matandang adulto at kanilang pamilya ng Kagawaran para sa Pagtanda (DFTA) ng NYC, sa 212-244-6469, Lunes hanggang Biyernes, 8:30 a.m. hanggang 5:30 p.m.
  - Ang ilang kompanya sa insurance, kasama ang Medicaid, ay sinasaklaw ang transportasyon na hindi emergency, kasama ang mga pagbisita sa isang tagapagkaloob. Kontakin ang kompanya mo sa insurance sa kalusugan upang malaman kung ano ang sinasaklaw ng plano mo at paano mag-ayos ng transportasyon.
- Isaalang-alang ang mga kagustuhan mo sa medikal na pangangalaga at pagpili sa isang ahente ng pangangalagang pangkalusugan sa pagkakataong hindi mo kayang magsalita mismo. Bisitahin ang [ny.gov](https://www.ny.gov) at hanapin ang “[advance care planning](#)” (maagang pagpapalano ng pangangalaga) upang malaman ang higit na impormasyon sa pagsusulat ng mga gusto sa isang dokumento ng maagang kautusan.

- Kung ikaw ay tagapag-alaga sa isa pang tao tulad ng ka-partner o anak, o alagang-hayop, magkaroon ng plano para sa isa upang alagaan sila kung may COVID-19 ka.
- Kung nangangailangan ka ng tulong mula sa isang tagapag-alaga, alamin kung sino ang mag-aalaga sa iyo kung may sakit ang tagapag-alaga mo.
- Magtago ng termometro at panustos ng mga over-the-counter na gamot, tulad ng acetaminophen (Tylenol), na ligtas mong maiinom.

### **Kailan at paano ako hihingi ng pangangalaga sa COVID-19, kasama ang pag-test sa impeksiyon?**

Mahalaga na subaybayan ang kalusugan mo at humingi ng pangangalaga o emergency na medikal na atensiyon sa COVID-19 at iba pang problema sa kalusugan kapag kailangan.

Kung nagsimula kang magkaroon ng mga mahinay hanggang katamtaman na sintomas ng COVID-19, **tumawag kaagad sa tagapagkaloob mo ng pangangalagang pangkalusugan** upang sa gayon masubaybayang mabuti ka nila at payuhan tungkol sa pag-test.

- Manatili sa bahay, malibang kukuha ng esensiyal na medikal na pangangalaga (kasama ang [rutinang medikal na pangangalaga](#) at [pag-test sa COVID-19](#)) o mga pangunahing pangangailangan tulad ng mga grocery, kung walang makakagawa nito sa iyo.
- Huwag pumunta sa trabaho kahit na ikaw ay isang esensiyal na manggagawa.
- Maaaring mag-alok ang tagapagkaloob mo ng pag-test sa COVID-19 sa kanilang opisina. Maaari ka ring makahanap ng lugar sa pag-test sa pamamagitan ng pagtawag sa **311** o pagbisita sa [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest).
  - Libre ang mga test sa ilang site sa pag-test.
  - Kung na-test kang positibo, makatatanggap ka ng tawag mula sa sinanay na Tagasubaybay ng Kontak upang masiguro na makuha mo ang medikal na pangangalaga at suportahan ang pangangailangan mo, kasama ang mga pagkain, gamot at akomodasyon sa hotel kung hindi ka maaaring ligtas na bumukod sa iba sa bahay.
  - Upang malaman ang higit pa tungkol sa Test & Trace Corps (Corps ng Test at Pagsubaybay) at mga Tagasubaybay ng Kontak, bisitahin ang [nyc.gov](https://nyc.gov) at hanapin ang **“trace”** (pagsubaybay).
- Alamin sa tagapagkaloob mo kung nagkaroon ka ng mga bagong sintomas o kung nagbago ang mga sintomas mo. Mapapayuhan ka nila tungkol sa pangangailangan ng higit pang ebalwasyon.

Kung nararanasan mo ang mga sumusunod na malubhang sintomas, pumunta sa emergency room o tumawag sa **911** agad:

- Nahihirapan sa paghinga
- Patuloy na pananakit o pressure sa dibdib o tiyan
- Panibagong pagkalito o hindi magawang manatiling gising
- Mga nangingitim na labi o mukha
- Kahirapan sa pagsasalita
- Biglang paglaylay ng mukha o pagkamanhid sa mukha, braso o binti

- Kombulsyon
- Anumang biglaang at matinding kirot
- Hindi makontrol na pagdurugo
- Matindi o tuloy-tuloy na pagsusuka o pagtatae
- Anumang ibang emergency na kondisyon

### **May iba pang pagkakataon ba na dapat akong ma-test?**

Oo, lahat ng New Yorker ay dapat magpa-diagnostic test sa COVID-19 mayroon o wala sila ng mga sintomas. May dalawang pangunahing uri ng mga test:

- Mga **diagnostic** test sa COVID-19 (o mga test sa virus) ay mga test sa swab o laway na ginagamit upang malaman kung ang isa **sa kasalukuyan** ay may COVID-19 (kung kasalukuyan silang may sakit). Libre ang mga test sa maraming lugar. Makahahanap ka ng lugar ng pag-test na malapit sa iyo sa pamamagitan ng pagtawag sa **311** o pagbisita sa [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest).
- Ang mga test sa **antibody** sa COVID-19 (o mga test sa dugo) ay mga test sa dugo na maaaring kumikilala kung nahawa ang isa sa COVID-19 noong **nakalipas**. **Hindi** ibig sabihin ng isang positibong resulta ng test na ikaw ay may resistensiya sa COVID-19 o na hindi ka na muling magkakasakit nito.

Para sa higit na impormasyon sa pag-test sa COVID-19, bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) at hanapin ang **“COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions”** (Pag-test sa COVID-19: Madalas na Itinatanong).

Kung na-test ka na at nakitang negatibo, dapat kang kumuha ng isa pang test kung:

- May mga bagong sintomas ka ng COVID-19
- Ikaw o tagapagkaloob mo ng pangangalagang pangkalusugan ay nag-aalala sa isang posibleng pagkahawa, tulad ng paggugugol ng oras sa malaking umpukan o sa isa na nakumpirma o posibleng may COVID-19
- Nagpaplano kang gugulin ang oras sa isa na hindi nakatira sa iyo at nasa pinakamataas na peligro sa malubhang sakit sa COVID-19, kasama ang mga tao na may edad 65 o mas matanda

### **Ano ang maaari kong gawin upang panatilihin ang lahat na ligtas sa bahay kung ako o isa pa ang may COVID-19?**

Lumikha ng pisikal na distansiya at huwag magpamanhik ng mga bisita:

- Kung may sakit ka, manatili nang hindi bababa sa 6 feet ang layo sa iba.
- Panatilihing nakahiwalay ang mga may sakit sa iyo o sa iba na mga nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit.
- Ilipat ang upuan at iba pang gamit sa ibang lugar upang panatilihin ang pisikal na distansiya.
- Ang mga indibidwal na may sakit ay dapat kumain o mapakaing hiwalay sa iba na nasa bahay na walang sakit, kung maaari.

Magtakip:

- Takpan ang iyong ilong at bibig ng [pantakip sa mukha](#) kapag ikaw ay nasa loob ng 6 feet kasama ang iba.
- Takpan ang iyong pag-ubo o pagbahing gamit ang tisyu o loob ng iyong siko. Huwag gamitin ang iyong mga kamay.

Panatilihing itong malinis:

- Itapon agad ang mga tisyu sa basurahan pagkatapos gamitin.
- Hugasang madalas ang iyong mga kamay ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos mong umubo o bumahing. Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kung walang sabon at tubig.
- Madalas na linisin ang mga ibabaw na madalas hawakan gaya ng mga hawakan ng pinto, pindutan ng ilaw, gripo, telepono, susi, paboritong laruan ng mga bata at remote control.
- Hugasan ang mga tuwalya, kobre-kama, at pantakip sa mukha sa posibleng pinakamainit na setting gamit ang karaniwan mong sabong panlaba at lubos na patuyuin.
- Huwag pagsaluhan ang mga plato, baso, tasa o kutsara't tinidor, at hugasan sila pagkatapos ng bawat paggamit.

**Ako o isa pa sa bahay ay may COVID-19, pero hindi kami maaaring humiwalay sa iba pang miyembro ng sambahayan. Ano ang maaari kong gawin?**

Ang NYC ay may libreng silid sa hotel na mayroon para sa mga tao na may COVID-19 o nakatira sa isang sambahayan kung saan ang isa ay may COVID-19 at hindi maaaring humiwalay sa iba sa bahay. Kung kailangan mo ang serbisyong ito, tumawag sa **311** o sa 844-692-4692 sa pagitan ng 9 a.m. at 9 p.m. Tatasahin ng tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ang sitwasyon mo at isanguni ka sa isang hotel kung angkop.

- Sa hotel magkakaroon ka ng akses sa libreng 24/7 na pagsubaybay ng mga nars at clinician, lahat ng pagkain ay ibinibigay, akses sa suporta sa kalusugan ng isip at pagiging walang sakit, at ang kakayahang gumawa ng mga lokal na tawag upang manatiling nakikipag-ugnayan sa mga mahal sa buhay.
- Ang mga tagapag-alaga (kung may COVID-19 sila o nag-aalaga ng isa na may COVID-19) ay kadalasang maaaring manatili sa hotel kasama ng taong inaalagaan nila.

**Alagaan ang Kalusugan ng Iyong Isip.**

**Mahirap ang mga panahong ito. Paano ko mapapangasiwaan ang stress, pagkabalisa at pagbubukod ng sarili?**

- Natural na madamang mapuspos, malungkot, mabalisa at matakot, o maranasan ang iba pang sintomas ng pagkabagabag, na maaaring magresulta sa kahirapang makatulog o pagkaya gamit ang alkohol o iba pang sangkap.
- Manatiling konektado sa mga kaibigan at mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng mga tawag sa telepono, social media at video chat.



- Kung wala kang sakit, pumunta sa labas para mag-ehersisyo nang mag-isa, pero tandaan na magsuot ng pantakip sa mukha, manatili na hindi bababa sa 6 feet ang layo sa iba at hugasang madalas ang mga kamay mo.
- Bisitahin ang “[App Library](#)” (Aklatan ng App) sa [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) para sa mga online tool upang matulungan kang mapangasiwaan ang iyong kalusugan at emosyonal na kagalingan.
- Ang NYC Well, isang libre at kumpidensiyal na serbisyo na suporta sa kalusugan ng pag-uugali, ay may mga sinanay na tagapayo na mayroon 24/7 upang magbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga. Tumawag sa 888-692-9355.
- Para sa tulong sa pagbubukod at kalungkutan sa pagiging mag-isa, maaari kang manatiling konektado ng libreng, nauulit, na pagtawag upang makibalita mula sa isang boluntaryo sa pamamagitan ng pagtawag sa Aging Connect (Makipag-ugnayan sa Pagtanda) ng DFTA sa 212-244-6469.

### **Mga Karagdagang Rekurso ng Lungsod upang Manatiling Kang Ligtas at Malusog**

#### **Ano ang maaari kong gawin kung nadarama kong hindi ako ligtas sa bahay ko, o kung nadarama kong napabayaang, nagipit o na-bully ako ng sinuman?**

- Tumawag sa Sentro ng Rekurso ng mga Biktima ng Krimen na Matatanda ng DFTA sa 212-442-3103 sa pagitan ng 9 a.m. at 5 p.m.
- Tumawag sa Sentro ng Katarungang Pampamilya ng NYC, na nagbibigay ng mga mahalagang panlipunang serbisyo, tulong sa katarungan sa sibil legal at kriminal para sa mga nakaligtas sa karahasan sa bahay at base sa kasarian, kasama ang pang-aabuso sa matanda. Ang mga serbisyo para sa mga nakaligtas ay mayroon sa pamamagitan ng telepono, Lunes hanggang Biyernes, 9 a.m. hanggang 5 p.m.
  - Bronx: 718-508-1220
  - Brooklyn: 718-250-5113
  - Manhattan: 212-602-2800
  - Queens: 718-575-4545
  - Isla ng Staten: 718-697-4300
- Tumawag sa Helpline ng Sentro sa Pang-aabuso sa Matanda para sa mga Nag-aalang Tao ng NYC (“NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons”) sa 212-746-6905, Lunes hanggang Biyernes, sa pagitan ng 9 a.m. at 5 p.m.
- Tumawag sa 24 na oras na hotline ng NYC na pinatatakbo ng Safe Horizon: 800-621-4673 sa lahat ng ibang pagkakataon.
- Kung nakakaranas ka ng emergency, tumawag sa **911**.

#### **Kung nahihirapan akong makakuha ng pagkain habang nasa bahay, ano ang maaari kong gawin?**

- Ang mga lugar ng meal hub ng Kagawaran ng Edukasyon ay nagbibigay ng tatlong libreng pagkain bawat araw, Lunes hanggang Biyernes. Walang kinakailangang pagpapatala o pagpapakilala. Ang isang miyembro ng sambahayan o kaibigan na nasa mas mababa na peligro sa malubhang sakit sa COVID-19 ay maaaring daanan ang mga

pagkain para sa iyo. Bisitahin ang [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) o tumawag sa **311** upang humanap ng mga lokasyon ng lugar ng meal hub.

- Kung hindi ka maaaring lumabas upang kumuha ng pagkain, walang sinuman ang makakapagdala sa iyo ng pagkain at hindi mo maaaring gamitin ang mga opsiyon ng pribadong paghahatid, ihahatid ng NYC ang mga emergency na pagkain sa iyo. Bisitahin ang [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) o tumawag sa **311** upang malaman ang higit pa.

### **Nag-aalala ako sa pananatiling malamig at ligtas habang nasa bahay sa tag-init. Ano ang maaari kong gawin?**

- Ang mga bugso ng init ay hindi lang hindi komportable — maaari rin silang magdulot ng sakit o kamatayan na kaugnay ng init at magpapalala sa mga umiiral na kondisyon sa kalusugan. Ang paggamit ng air conditioning ang pinakamabisang proteksiyon. Hindi sapat ang mga bentilador upang panatilihin kang ligtas sa init sa panahon ng mainit na panahon.
- Kung may air conditioner ka, siguruhing gumagana ang yunit mo. Sa panahon ng bugso ng init, buksan ang yunit mo at ilagay ito sa 78 degree Fahrenheit o “mababang” lamig upang manatiling ligtas, makatipid sa iyong bill sa kuryente at makatipid ng enerhiya.
- Ang mga bukas na bintana at air conditioning ay hindi magpapataas ng peligro mo sa pagkakaroon ng COVID-19. Kung ang isa na may COVID-19 ay nasa bahay mo, ang pagbubukas ng mga bintana o paggamit ng air conditioning ay maaaring magpatindi ng sirkulasyon ng hangin, na maaaring makatulong na pigilin ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagbawas sa dami ng virus sa hangin. Kung binubuksan mo ang mga bintana at ikaw ay tagapag-alaga ng mga bata, siguruhin na nakalagay ang mga pansalag ng bintana.
- Kung wala kang air conditioner:
  - Mag-apply para sa libreng air conditioner sa pamamagitan ng Programa ng Tulong sa Enerhiya sa Bahay (Home Energy Assistance Program, HEAP) kung natutugunan mo ang kita at iba pang saligan. Bisitahin ang [nyc.gov/hra](https://www.nyc.gov/hra) at hanapin ang “[HEAP Cooling Application](#)” (Aplikasyon sa Pagpapalamig ng HEAP) o tumawag sa 212-331-3126 sa pagitan ng 9 a.m. at 5 p.m. para sa higit na impormasyon. Ang aplikasyon ay mayroon sa maraming wika.
  - Ligtas na bisitahin ang bahay ng kakilala mo na may gumaganang air conditioner. Isaalang-alang alin sa mga kaibigan o kamag-anak ang maaari mong bisitahin upang magpalamig sa init.
  - Kung hindi ka maaaring bumisita sa bahay ng kakilala mo, tumawag sa **311** upang humanap ng sentro ng pagpapalamigan sa Lungsod ng New York sa panahon ng bugso ng init.
- Pansinin ang mga balita sa panahon para sa paparating na bugso ng init. Manatiling may kaalaman tungkol sa mga emergency at maging alerto sa mga opisyal na mensahe ng pamahalaan.
  - Mag-sign up para sa Notify NYC (Abisuhan NYC), ang opisyal na programa sa mga emergency na patalastas ng Lungsod sa pamamagitan ng pagbisita sa [nyc.gov/notifynyc](https://www.nyc.gov/notifynyc) o pagtawag sa **311**.

- Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pananatiling ligtas sa init, bisitahin ang [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).
- Ang mga bagyo sa tag-init at mainit na panahon ay maaaring magresulta paminsan-minsan sa mga pagkawala ng kuryente.
  - Sabihin sa tagapagkaloob mo ng utility kung gumagamit ka ng medikal na gamit na pinatatakbo ng kuryente. Maaari nilang ipaalam sa iyo kung may mga inaasahang pagkawala ng kuryente sa iyong lugar. Kahit na kasama ang mga bayarin sa ilaw at tubig sa renta mo, kuwalipikado ka pa rin sa serbisyong ito mula sa iyong tagapagkaloob ng utility.
  - Maging handa sa emergency. Siguruhing mayroon kang mga backup na baterya o tangke ng oxygen, kung kailangan.
- Para sa higit pang impormasyon tungkol sa paghahanda para sa pagkawala ng kuryente, bisitahin ang [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) at hanapin ang “[power outage](#)” (pagkawala ng kuryente).

**Kailangan ko ng tulong sa iba pang lokal na serbisyo o usapin tulad ng mga pananalapi, pabahay o mga utility. Saan ako makahahanap ng higit pang impormasyon o rekurso?**

- Para sa pangkalahatang impormasyon sa mga serbisyo at suporta ng Lungsod, kasama ang mga pananalapi at proteksiyon ng mamimili, pabahay at mga utility, at kalusugan at kaligtasan, bisitahan ang [nyc.gov/agingcovid](https://nyc.gov/agingcovid).
- Maaari mo ring hanapin ang impormasyon tungkol sa mga lokal na rekurso sa iyong kapitbahayan, tulad ng mga klinika sa pangunahing pangangalaga, parmasya, tindahan ng grocery, at pantry ng pagkain, organisasyon sa komunidad, at pinansiyal o legal na tulong sa pamamagitan ng pagbisita sa [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources).
- Upang mag-apply para sa mga serbisyo ng Pangasiwaan ng mga Rekursong Pantao (Human Resources Administration, HRA) ng NYC, kasama ang SNAP at tulong na pera, bisitahin ang [nyc.gov/accesshra](https://nyc.gov/accesshra), o i-download ang [ACCESS HRA mobile app](#) (mobile app ng ACCESS HRA). Kung hindi mo maakses ang website o mobile app, tumawag sa **311**.

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.**

7.28.20