

Những Câu Hỏi Thường Gặp Về COVID-19 và Những Người New York Lớn Tuổi Sống tại Nhà

COVID-19 tiếp tục lan rộng trong cộng đồng nhưng vẫn có những cách quý vị có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và người thân. Nắm bắt thông tin, sử dụng thông tin và tài nguyên dưới đây để giữ sức khỏe và an toàn. Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên hoặc có bệnh nền, quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh COVID-19 nặng và nên ở nhà càng nhiều càng tốt.

Những Điều Cơ Bản về COVID-19

COVID-19 lây như thế nào?

- Virus có khả năng lây sang những người tiếp xúc gần (trong khoảng 6 feet) với người mắc COVID-19. Virus lây qua giọt dịch bắn ra khi một người ho hoặc hắt hơi, hát hoặc nói chuyện.
- Những người nhiễm COVID-19 nhưng không có triệu chứng vẫn có thể lây truyền virus.
- Mọi người có thể bị nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào bề mặt có virus và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt, nhưng đây không phải là cách lây lan chính của virus.

Các triệu chứng khi nhiễm COVID-19 là gì?

- Những người mắc COVID-19 đã báo cáo một loạt [các triệu chứng](#), từ các triệu chứng nhẹ đến nghiêm trọng. Một số người không có bất kỳ triệu chứng nào.
- Các triệu chứng có thể xuất hiện từ **2-14 ngày sau khi phơi nhiễm** với virus.
- Những người có các triệu chứng sau đây có thể mắc COVID-19 (không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể xảy ra):
 - Sốt hoặc ớn lạnh
 - Ho
 - Thở hụt hơi hay khó thở
 - Mệt mỏi
 - Đau cơ hoặc đau người
 - Đau đầu
 - Mờ mắt vị giác hoặc mùi
 - Đau họng
 - Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
 - Buồn nôn hoặc nôn mửa
 - Tiêu chảy
 - Người lớn tuổi có thể thể hiện sự nhầm lẫn hoặc mất phương hướng và bị té ngã.

Ai có nguy cơ cao hơn mắc COVID-19 hoặc bị bệnh nặng hơn?

- Bệnh nặng có nghĩa là người mắc COVID-19 có thể phải nhập viện, chăm sóc đặc biệt hoặc dùng máy thở để hỗ trợ thở hoặc thậm chí có thể tử vong. Những người có [nguy cơ cao bị bệnh nặng](#) cần đặc biệt chú ý theo dõi sức khỏe và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ nếu có bất kỳ triệu chứng nào.
- Những người thường xuyên tiếp xúc gần gũi với người khác mắc COVID-19, chẳng hạn như người sống cùng nhà, người chăm sóc hoặc bạn tình, có nguy cơ cao bị nhiễm virus.
- Những người từ 50 tuổi trở lên có nguy cơ cao diễn biến nặng khi mắc COVID-19 (với những người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ cao nhất). Những người có bệnh nền cũng có nguy cơ cao mắc bệnh, bao gồm:
 - Bệnh thận mãn tính
 - COPD (bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính)
 - Tình trạng suy giảm miễn dịch (hệ thống miễn dịch suy yếu) từ ghép tạng thể rắn
 - Béo phì (chỉ số khối cơ thể [BMI] từ 30 trở lên)
 - Bệnh tim nặng như suy tim, bệnh động mạch vành hoặc bệnh cơ tim
 - Bệnh hồng huyết cầu hình lưỡi liềm
 - Bệnh tiểu đường tuýp 2

Sống Lành mạnh

Tôi có thể làm gì để giúp ngăn ngừa COVID-19?

Không có vắc-xin hoặc thuốc để ngăn ngừa COVID-19, mặc dù nghiên cứu vẫn đang được tiến hành. Các khuyến nghị được mô tả dưới đây có thể giúp bảo vệ quý vị và những người khác khỏi bị bệnh.

- [Ở nhà nếu bị bệnh](#). Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, hãy ở nhà và chỉ ra khỏi nhà để nhận chăm sóc y tế thiết yếu (bao gồm [chăm sóc y tế thông thường](#) và [xét nghiệm COVID-19](#)) và chạy việc vặt thiết yếu mà người khác không thể chạy thay cho quý vị. Nếu quý vị có các triệu chứng và từ 65 tuổi trở lên hoặc có bệnh nền, **hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức** để họ có thể theo dõi quý vị chặt chẽ hơn và tư vấn về xét nghiệm.
- **Giữ khoảng cách vật lý**. Tránh xa người khác ít nhất 6 feet bất cứ khi nào có thể.
 - Nếu quý vị có bệnh nền hoặc từ 65 tuổi trở lên, hãy cân nhắc việc ở nhà càng nhiều càng tốt để bảo vệ bản thân ngay cả khi không bị bệnh, ngoại trừ khi tìm kiếm chăm sóc y tế (bao gồm [xét nghiệm COVID-19](#)) và chạy việc vặt thiết yếu như mua đồ tạp hóa và đồ tiếp tế, hoặc tập thể dục một mình.
 - Khi có thể, hãy nhờ những người khác không bị bệnh và có nguy cơ thấp hơn diễn biến nặng khi mắc COVID-19 chạy việc vặt thiết yếu.

- Nếu quý vị cần tự mua thực phẩm hoặc các nhu yếu phẩm khác, hãy chọn mua sắm từ các cửa hàng có tùy chọn giao hàng hoặc có giờ dành cho người mua hàng có nguy cơ cao diễn biến nặng khi mắc COVID-19.
- Cố gắng giao tiếp và làm việc từ xa bất cứ khi nào có thể.
- **Thực hành vệ sinh tay lành mạnh.** Rửa tay bằng xà phòng và nước thường xuyên, đặc biệt là khi trở về nhà. Rửa tay ít nhất 20 giây mỗi lần hoặc sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn khi không có xà phòng và nước.
 - Đừng chạm vào mặt khi chưa rửa sạch tay.
 - Nếu quý vị cần ho hoặc hắt hơi, hãy che mũi và miệng bằng khăn giấy hoặc tay áo, không dùng tay.
 - Không bắt tay. Thay vào đó hãy vẫy tay.
- **Đeo khăn che mặt.** Bất cứ khi nào quý vị rời khỏi nhà, hãy đeo [khăn che mặt](#) và đảm bảo rằng khăn che mũi và miệng của quý vị.

Kể cả nếu quý vị mắc COVID-19, điều quan trọng là quý vị tiếp tục thực hiện các khuyến nghị về giữ khoảng cách vật lý, thực hành vệ sinh tay lành mạnh và đeo khăn che mặt. Chúng ta vẫn chưa biết liệu quý vị có thể tái nhiễm COVID-19 hay không.

Tôi có thể làm gì khác để không bị bệnh?

Giữ liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và đảm bảo rằng quý vị lên lịch hẹn và tới buổi hẹn để được chăm sóc định kỳ.

- Chăm sóc định kỳ bao gồm đến gặp nhà cung cấp của quý vị để thăm khám bệnh mãn tính (như huyết áp cao, tiểu đường hoặc bệnh tim), khám sức khỏe hàng năm, tiêm vắc-xin, khám sức khỏe tổng quát và thăm khám sức khỏe tâm thần.
 - Không có vắc-xin để bảo vệ chống lại COVID-19, nhưng việc cập nhật các loại vắc-xin khác rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của quý vị.
 - Khi có vắc-xin phòng cúm, hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị về việc tiêm vắc-xin phòng cúm. Nếu quý vị trên 65 tuổi, hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị một loại vắc-xin phòng cúm dành riêng cho những người ở độ tuổi của quý vị và đảm bảo được tiêm vắc-xin.
 - Hỏi nhà cung cấp xem quý vị có nên tiêm vắc-xin phòng viêm phổi và vắc-xin phòng bệnh zona không.
 - Nhiều nhà cung cấp sẽ có vắc-xin phòng cúm và viêm phổi tại văn phòng của họ. Nhiều nhà thuốc cũng quản lý vắc-xin phòng cúm, viêm phổi và bệnh zona – kiểm tra với nhà thuốc địa phương của quý vị để xem họ có loại vắc-xin nào. Truy cập "[NYC HealthMap](#)" (Bản Đồ Y Tế của NYC) hoặc gọi **311** để tìm một địa điểm tiêm phòng cúm gần quý vị.
 - Yêu cầu nhà cung cấp của quý vị cung cấp thuốc uống thường xuyên trong 90 ngày. Cân nhắc việc mua thuốc từ một hiệu thuốc có thể giao hàng đến nhà quý vị.
 - Giữ liên lạc với nha sĩ của quý vị để lên kế hoạch chăm sóc nha khoa định kỳ.

- Kiểm tra mắt định kỳ và đảm bảo có một cặp kính hoặc kính áp tròng hiện tại nếu quý vị có sử dụng.
- Mặc dù nhiều nhà cung cấp có thể hỗ trợ quý vị qua điện thoại hoặc thông qua các buổi thăm khám từ xa, các buổi khám sức khỏe, tiêm vắc-xin và chăm sóc khác có thể cần gặp trực tiếp.
- Các nhà cung cấp đã tăng cường các biện pháp kiểm soát nhiễm trùng để đảm bảo an toàn cho việc chăm sóc trực tiếp, bao gồm tăng cường thực hành vệ sinh và khử trùng, sắp xếp so le lịch hẹn trực tiếp, yêu cầu đeo khăn che mặt và chỉ định giờ làm việc cho những người có nguy cơ diễn biến bệnh nặng.
- Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc nhà cung cấp của quý vị không mở cửa, quý vị có thể tìm một trung tâm y tế cộng đồng gần quý vị đang chấp nhận bệnh nhân mới bằng cách truy cập nyc.gov/health/covidresources. Quý vị cũng có thể gọi 844-692-4692 hoặc **311** để tìm một nhà cung cấp gần quý vị. Quý vị có thể nhận được chăm sóc bất kể tình trạng di trú hoặc khả năng chi trả như thế nào.

Hãy giữ an toàn và quản lý rủi ro té ngã tại nhà. Té ngã có thể gây thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong, và có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

- Loại bỏ hoặc sửa chữa các mối nguy gây trơn trượt và té ngã. Bao gồm loại bỏ các vật thể trên sàn nhà, sửa lại tấm thảm lỏng lẻo hoặc rách, cố định thảm trải sàn bằng băng keo dán thảm, cuộn và cố định dây điện lên tường.
- Xem lại ánh sáng. Thay thế bóng đèn bị cháy càng sớm càng tốt, đặt đèn ngủ dọc theo hành lang tối và giảm độ chói bằng cách thêm rèm cửa hoặc tạo bóng râm cho cửa sổ.
- Truy cập nyc.gov/health và tìm kiếm “[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)” (Cách Phòng Ngừa Té Ngã: Danh Sách Kiểm Tra An Toàn Tại Nhà) để tìm ý tưởng bảo vệ ngôi nhà của quý vị khỏi các mối nguy gây té ngã.
 - Nếu quý vị cần gấp sửa chữa nhỏ trong nhà, hãy nói với quản lý hoặc giám đốc tòa nhà, hoặc gọi cho cửa hàng dụng cụ tự sửa chữa địa phương và hỏi về các tùy chọn giao hàng không tiếp xúc.
- Giữ cho bàn chân của quý vị không đau và khỏe mạnh. Giữ cho bàn chân sạch sẽ và khô ráo, cắt tỉa móng chân và gặp bác sĩ nếu có bất kỳ vấn đề nào về chân hoặc gặp khó khăn khi cắt móng.
- Tránh đi dép có đế mỏng manh hoặc mang giày hở gót như dép xỏ ngón trong nhà. Không đi tất trong nhà và hạn chế thời gian đi chân trần. Đi giày thoải mái, vừa vặn, ngay cả khi ở nhà.

Phải Làm Gì Khi Bị Ốm

Có những bước cụ thể nào tôi có thể thực hiện để chuẩn bị, trong trường hợp tôi hoặc người khác trong nhà bị bệnh?

- Giữ danh sách cập nhật của tất cả các loại thuốc quý vị dùng thường xuyên và tất cả các nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị, bao gồm cả thông tin liên lạc của họ.
- Có kế hoạch đến gặp nhà cung cấp hoặc địa điểm xét nghiệm địa phương nếu cần thiết.

- Những người trên 60 tuổi có thể sử dụng một số dịch vụ đi lại để tới các buổi hẹn thăm khám thiết yếu thông qua các tổ chức dựa vào cộng đồng. Để biết thêm thông tin, hãy gọi tới “[Aging Connect](#)” (Kết Nối Người Lớn Tuổi), trung tâm liên lạc giới thiệu và thông tin của Sở Người cao tuổi Thành phố New York (DFTA) dành cho người lớn tuổi và gia đình, theo số 212-244-6469, từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5:30 chiều.
- Một số công ty bảo hiểm, bao gồm Medicaid, chi trả cho việc đi lại không khẩn cấp, bao gồm cả các chuyến đi tới nhà cung cấp. Liên hệ với công ty bảo hiểm sức khỏe của quý vị để tìm hiểu về việc chi trả của chương trình và cách sắp xếp việc đi lại.
- Cân nhắc dịch vụ chăm sóc y tế ưa thích và chọn một đại lý chăm sóc sức khỏe, trong trường hợp quý vị không thể tự nói. Truy cập [ny.gov](#) và tìm kiếm “[advance care planning](#)” (kế hoạch chăm sóc trước) để tìm thêm thông tin về việc viết ra những mong muốn của quý vị trong một tài liệu chỉ dẫn trước.
- Nếu quý vị là người chăm sóc cho người khác như bạn đời hoặc trẻ em hoặc thú cưng, hãy lên kế hoạch nhờ người khác chăm sóc cho họ nếu quý vị mắc COVID-19.
- Nếu quý vị cần sự giúp đỡ từ người chăm sóc, hãy xác định xem ai có thể chăm sóc quý vị nếu người chăm sóc của quý vị bị bệnh.
- Dự trữ nhiệt kế và nguồn cung ứng thuốc không kê đơn, như thuốc acetaminophen (Tylenol), loại mà an toàn để uống.

Tôi nên tìm kiếm sự chăm sóc cho COVID-19, bao gồm xét nghiệm nhiễm trùng khi nào và như thế nào?

Điều quan trọng là phải theo dõi sức khỏe của quý vị và tìm kiếm sự chăm sóc hoặc chăm sóc y tế khẩn cấp cho COVID-19 và các vấn đề sức khỏe khác khi cần thiết.

Nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng COVID-19 từ nhẹ đến trung bình, **hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức** để họ có thể theo dõi quý vị chặt chẽ hơn và tư vấn cho quý vị về việc xét nghiệm.

- Ở nhà, ngoại trừ khi nhận chăm sóc y tế thiết yếu (bao gồm [chăm sóc y tế đình kỳ](#) và [xét nghiệm COVID-19](#)) hoặc các nhu cầu cơ bản như đồ tạp hóa, nếu ai đó không thể lấy thay cho quý vị.
- Đừng đi làm, ngay cả khi quý vị là một công nhân thiết yếu.
- Nhà cung cấp của quý vị có thể đề nghị xét nghiệm COVID-19 tại nơi của họ. Quý vị cũng có thể tìm địa điểm xét nghiệm gần quý vị bằng cách gọi **311** hoặc truy cập [nyc.gov/covidtest](#).
 - Xét nghiệm miễn phí tại một số địa điểm xét nghiệm.
 - Nếu có xét nghiệm dương tính, quý vị sẽ nhận được cuộc gọi từ Người Truy Dấu Tiếp Xúc được đào tạo để đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và hỗ trợ y tế cần thiết, bao gồm các bữa ăn, thuốc men và phòng khách sạn nếu quý vị không thể cách ly an toàn với những người khác ở nhà.
 - Để tìm hiểu thêm về Test & Trace Corps and Contact Tracers, truy cập [nyc.gov](#) và tìm kiếm “[trace](#)” (truy tìm).

- Kiểm tra với nhà cung cấp của quý vị nếu phát triển các triệu chứng mới hoặc nếu các triệu chứng của quý vị thay đổi. Họ có thể tư vấn cho quý vị về sự cần thiết phải đánh giá thêm.

Nếu quý vị có những triệu chứng nghiêm trọng sau đây, hãy đi đến phòng cấp cứu hoặc gọi **911** ngay lập tức:

- Khó thở
- Đau hoặc tức ở ngực hay ở bụng dai dẳng
- Mới bị lú lẫn hoặc không thể tỉnh táo
- Môi hoặc mặt xanh tái
- Gặp khó khăn khi nói chuyện
- Mặt đột ngột rủ xuống hoặc tê ở mặt, cánh tay hoặc chân
- Co giật
- Có bất kỳ cơn đau đột ngột và dữ dội nào
- Chảy máu không kiểm soát được
- Nôn hoặc tiêu chảy nặng hoặc kéo dài
- Bất kỳ tình trạng khẩn cấp nào khác

Tôi có nên xét nghiệm vào những lần khác không?

Có, tất cả người dân New York nên được xét nghiệm chẩn đoán COVID-19, cho dù có triệu chứng hay không. Có hai loại xét nghiệm chính:

- Xét nghiệm **chẩn đoán** COVID-19 (hoặc xét nghiệm virus) bằng tăm bông hoặc nước bọt được sử dụng để xác định xem **hiện tại** người đó có nhiễm COVID-19 không (hiện tại họ có đang bệnh không). Xét nghiệm miễn phí tại nhiều địa điểm. Quý vị cũng có thể tìm địa điểm xét nghiệm gần quý vị bằng cách gọi **311** hoặc truy cập nyc.gov/covidtest.
- Xét nghiệm **kháng thể** COVID-19 (hoặc xét nghiệm huyết thanh học) là xét nghiệm máu có thể xác định nếu ai đó đã bị phơi nhiễm với COVID-19 trong **quá khứ**. Kết quả xét nghiệm dương tính **không** có nghĩa là quý vị miễn dịch với COVID-19 hay quý vị không có khả năng tái nhiễm.

Để biết thêm thông tin về xét nghiệm COVID-19, hãy truy cập

nyc.gov/health/coronavirus và tìm kiếm "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Xét nghiệm COVID-19: Các Câu Hỏi Thường Gặp).

Nếu quý vị đã được xét nghiệm và phát hiện âm tính, quý vị nên làm một xét nghiệm khác nếu:

- Quý vị có các triệu chứng mới của COVID-19
- Quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị lo ngại về khả năng bị phơi nhiễm, như dành thời gian trong một đám đông lớn hoặc với người đã xác nhận hoặc có thể mắc COVID-19
- Quý vị đang dự định dành thời gian với một người không sống cùng và có nguy cơ cao diễn biến nặng nếu mắc COVID-19, bao gồm những người từ 65 tuổi trở lên

Tôi có thể làm gì để giữ an toàn cho mọi người ở nhà nếu tôi hoặc người khác mắc COVID-19?

Tạo khoảng cách vật lý và không có khách tới thăm:

- Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở cách người khác ít nhất 6 feet.
- Giữ người bị bệnh cách ly với quý vị hay những người có nguy cơ bệnh nặng.
- Di chuyển ghế ngồi và đồ nội thất khác xung quanh để duy trì khoảng cách vật lý.
- Những người bị bệnh nên ăn hoặc được cho ăn riêng với những người không bị bệnh khác ở nhà nếu có thể.

- Che:
 - Che mũi và miệng của quý vị bằng [khăn che mặt](#) khi quý vị ở trong vòng 6 feet với người khác.
 - Che miệng khi ho hay hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay trong của quý vị. Không sử dụng tay của quý vị.
- Giữ cho sạch sẽ:
 - Vứt khăn giấy vào thùng rác ngay sau khi sử dụng.
 - Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây, đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn nếu không có xà phòng và nước.
 - Thường xuyên rửa sạch các bề mặt quý vị chạm vào, như tay nắm cửa, công tắc đèn, vòi nước, điện thoại, chìa khóa và đồ điều khiển từ xa.
 - Giặt khăn, khăn trải giường và quần áo ở chế độ ấm nhất có thể bằng xà bông giặt đồ thông thường của quý vị và sấy khô hoàn toàn.
 - Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc hoặc dụng cụ ăn uống và rửa chúng sau mỗi lần sử dụng.

Tôi hoặc người khác ở nhà mắc COVID-19, nhưng chúng tôi không thể cách ly với các thành viên khác trong gia đình Tôi có thể làm gì?

NYC có phòng khách sạn miễn phí dành cho những người mắc COVID-19 hoặc sống trong một gia đình có người mắc COVID-19 và không thể cách ly an toàn với những người khác ở nhà. Nếu quý vị cần dịch vụ này, hãy gọi **311** hoặc 844-692-4692 trong khoảng thời gian từ 9 giờ sáng đến 9 giờ tối. Nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe sẽ đánh giá tình hình của quý vị và giới thiệu quý vị đến một khách sạn nếu phù hợp.

- Tại khách sạn, quý vị sẽ được các y tá và bác sĩ lâm sàng theo dõi 24/7 miễn phí, được cung cấp tất cả các bữa ăn, được hỗ trợ sức khỏe tâm thần và sức khỏe và có thể gọi điện thoại địa phương để kết nối với những người thân yêu.
- Những người chăm sóc (cho dù họ mắc COVID-19 hoặc chăm sóc cho người mắc COVID-19) thường ở trong khách sạn với người mà họ đang chăm sóc.

Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần

Đây là thời điểm khó khăn. Làm thế nào để tôi có thể kiểm soát được tình trạng căng thẳng, lo lắng và cách ly xã hội?

- Cảm thấy quá sức chịu đựng, buồn, lo lắng và sợ hãi, hoặc gặp phải các triệu chứng đau buồn khác là điều tự nhiên, việc này có thể dẫn đến khó ngủ hoặc lạm dụng rượu hoặc các chất khác.
- Luôn kết nối với bạn bè và những người thân yêu qua điện thoại, phương tiện truyền thông xã hội và trò chuyện bằng video.
- Nếu quý vị không bị bệnh, hãy ra ngoài để tập thể dục một mình, nhưng hãy nhớ đeo khăn che mặt, tránh xa người khác ít nhất 6 feet và rửa tay thường xuyên.
- Truy cập "[App Library](#)" (Thư Viện Ứng Dụng) tại nyc.gov/nycwell để biết các công cụ trực tuyến giúp quý vị quản lý sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

- NYC Well, dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật, đã đào tạo các tư vấn viên, có mặt 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần để cung cấp tư vấn ngắn gọn và giới thiệu quý vị đến nơi được chăm sóc. Hãy gọi số 888-692-9355.
- Để được giúp đỡ khi cảm thấy cô lập và cô đơn, quý vị có thể kết nối với tình nguyện viên qua các cuộc gọi đăng ký xã hội miễn phí và định kỳ bằng cách gọi Aging Connect của DFTA theo số 212-244-6469.

Tài Nguyên Bổ Sung của Thành Phố để Giúp Quý Vị Toàn An Toàn và Khỏe Mạnh

Tôi có thể làm gì nếu cảm thấy không an toàn trong nhà, hoặc nếu cảm thấy bị bỏ rơi, bị áp lực hoặc bị người khác bắt nạt?

- Gọi Trung Tâm Tài Nguyên Nạn Nhân Tội Phạm Người Cao Tuổi của DFTA theo số 212-442-3103 trong khoảng thời gian từ 9 giờ đến 17 giờ.
- Gọi cho Trung tâm Tư pháp Gia đình NYC, nơi cung cấp các dịch vụ xã hội quan trọng, hỗ trợ tư pháp hình sự và pháp lý dân sự cho những người sống sót sau bạo lực gia đình và giới tính, bao gồm cả lạm dụng người cao tuổi. Dịch vụ dành cho những người sống sót có sẵn qua điện thoại, từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9 giờ đến 17 giờ.
 - Bronx: 718-508-1220.
 - Brooklyn: 718-250-5113.
 - Manhattan: 212-602-2800.
 - Queens: 718-575-4545.
 - Staten Island: 718-697-4300.
- Gọi Đường Dây Hỗ Trợ của Trung Tâm Lạm Dụng Người Cao Tuổi NYC dành cho Người Cần Được Quan Tâm (“NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons”) theo số 212-746-6905, từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Gọi cho đường dây nóng 24 giờ của NYC được điều hành bởi Safe Horizon: 800-621-4673 vào mọi thời điểm.
- Nếu quý vị có tình trạng y tế khẩn cấp, hãy gọi **911**.

Nếu tôi gặp khó khăn trong việc lấy thức ăn khi ở nhà, tôi có thể làm gì?

- Các địa điểm trung tâm suất ăn của Bộ Giáo dục cung cấp ba suất ăn miễn phí mỗi ngày, từ thứ Hai đến thứ Sáu. Không yêu cầu đăng ký hoặc nhận dạng. Thành viên trong gia đình hoặc bạn bè có nguy cơ thấp hơn diễn biến nặng nếu mắc COVID-19 có thể lấy suất ăn thay cho quý vị. Truy cập nyc.gov/getfood hoặc gọi **311** để tìm vị trí trung tâm suất ăn.
- Nếu quý vị không thể ra ngoài để lấy thức ăn, không ai có thể mang thức ăn cho quý vị và quý vị không thể sử dụng các tùy chọn giao hàng riêng, NYC sẽ giao suất ăn khẩn cấp cho quý vị. Truy cập nyc.gov/getfood hoặc gọi **311** để tìm hiểu thêm.

Tôi lo lắng về việc giữ mát và an toàn khi ở nhà trong mùa hè. Tôi có thể làm gì?

- Sóng nhiệt không chỉ gây khó chịu - thậm chí còn có thể gây ra bệnh hoặc tử vong liên quan đến nhiệt và làm xấu đi tình trạng sức khỏe hiện tại. Sử dụng

điều hòa là sự bảo vệ tốt nhất. Quạt không đủ để giữ cho quý vị an toàn khỏi nhiệt trong thời tiết nóng.

- Nếu quý vị có điều hòa, hãy chắc chắn rằng thiết bị của quý vị còn hoạt động. Trong đợt sóng nhiệt, hãy bật thiết bị của quý vị lên và thiết lập nhiệt độ 78 độ F hoặc chế độ cool "low" để giữ an toàn, tiết kiệm hóa đơn tiền điện và tiết kiệm năng lượng.
- Mở cửa sổ và điều hòa sẽ không làm tăng nguy cơ mắc COVID-19. Nếu có người mắc COVID-19 ở trong nhà quý vị, hãy mở cửa sổ hoặc sử dụng điều hòa để có thể làm tăng lưu thông không khí, điều này giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 bằng cách giảm lượng virus trong không khí. Nếu quý vị mở cửa sổ và là người chăm sóc trẻ nhỏ, hãy đảm bảo lắp đặt lưới bảo vệ cửa sổ.
- Nếu quý vị không có máy điều hòa:
 - Đăng ký nhận máy điều hòa không khí miễn phí thông qua Chương trình Hỗ trợ Năng lượng tại Nhà (HEAP) nếu quý vị đáp ứng tiêu chí về thu nhập và các tiêu chí khác. Truy cập nyc.gov/hra và tìm kiếm "[HEAP Cooling Application](#)" (Ứng dụng Làm mát HEAP) hoặc gọi từ 212-331-3126 từ 9 giờ sáng đến 5 giờ để biết thêm thông tin. Đơn đăng ký này có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ
 - Đến thăm an toàn nhà của người quen có máy điều hòa còn hoạt động. Cân nhắc những người bạn hoặc người thân mà quý vị có thể có thể tới thăm để tìm kiếm sự giải thoát khỏi cái nóng.
 - Nếu quý vị không thể đến thăm nhà của người quen, hãy gọi **311** để tìm một trung tâm làm mát ở thành phố New York trong đợt sóng nhiệt.
- Hãy chú ý đến dự báo thời tiết để biết đợt sóng nhiệt sắp tới. Cập nhật thông tin về trường hợp khẩn cấp và nhận tin nhắn cảnh báo chính thức từ chính phủ.
 - Đăng ký "Notify NYC" (Thông báo NYC) chương trình liên lạc khẩn cấp chính thức của Thành phố bằng cách nyc.gov/notifynyc hoặc gọi **311**.
- Để biết thêm thông tin về việc giữ an toàn trong đợt sóng nhiệt, hãy truy cập nyc.gov/health/heat.
- Bão mùa hè và thời tiết nóng đôi khi có thể dẫn đến mất điện.
 - Nói với nhà cung cấp tiện ích của quý vị nếu quý vị sử dụng thiết bị y tế chạy bằng điện. Họ có thể cho quý vị biết nếu có vấn đề về điện trong khu vực của quý vị. Ngay cả khi các tiện ích được bao gồm trong tiền thuê nhà, quý vị vẫn đủ điều kiện nhận dịch vụ này từ nhà cung cấp tiện ích.
 - Hãy sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp. Hãy chắc chắn rằng quý vị có pin dự phòng hoặc bình oxy nếu cần thiết.
- Để biết thêm thông tin về chuẩn bị cho mất điện, hãy truy cập nyc.gov/health và tìm kiếm "[power outage](#)" (mất điện).

Tôi cần hỗ trợ các dịch vụ địa phương hoặc các vấn đề khác như tài chính, nhà ở hoặc các tiện ích. Tôi có thể tìm thêm thông tin hoặc tài nguyên ở đâu?

- Để biết thông tin chung về các dịch vụ và hỗ trợ của Thành phố, bao gồm tài chính và bảo vệ người tiêu dùng, nhà ở và các tiện ích, và sức khỏe và an toàn, hãy truy cập nyc.gov/aqingcovid.
- Quý vị cũng có thể tìm thấy thông tin về các nguồn lực địa phương trong khu phố của mình, chẳng hạn như phòng khám chăm sóc chính, nhà thuốc, cửa hàng tạp

hóa và kho thực phẩm, tổ chức cộng đồng và trợ giúp tài chính hoặc pháp lý bằng cách truy cập nyc.gov/health/covidresources.

- Để đăng ký các dịch vụ của Cơ quan Quản trị Nhân sự NYC (HRA), bao gồm SNAP và hỗ trợ tiền mặt, hãy truy cập nyc.gov/accesshra, hoặc tải xuống [ứng dụng di động ACCESS HRA](#). Nếu quý vị không thể truy cập trang web hoặc ứng dụng di động, hãy gọi **311**.

Để biết thông tin chung về COVID-19, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus hoặc cdc.gov/covid19.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

7.28.20