אפט געפרעגטע פראגעס וועגן קאוויד 19 און עלטערע ניו יארקער וואס וואוינען אינדערהיים

קאוויד 19 פארשפרייט זיך ווייטער אין אונדזערע קהילות אבער עס זענען פאראן טריט וואס איר קענט אננעמען צו פארזיכערן אייך מיט אייערע באליבטע. זייט אינפארמירט און נוצט די אינפארמאציע און רעסורסן וואס מיר ברענגען אייך צו בלייבן געזונט און פארזיכערט. אויב איר זענט 65 יאר אדער עלטער אדער איר האט א פונדאמענטאלע קראנקהייט, זענט איר מער איינגעשטעלט צו באקומען קאוויד 19 אויף אן ערנסטן אופן און זאלט בלייבן אינדערהיים ווי ווייט מעגליך.

די יסודות פון קאוויד 19

ווי אזוי פארשפרייט זיך קאוויד 19?

- דער ווירוס פארשפרייט זיך גאנץ מעגליך פאר מענטשן וואס זענען אין א נאנטע קאנטאקט (ווייניגער פון 6 פיס אוועק) מיט איינעם וואס האט קאוויד 19. עס פארשפרייט זיך דורך טראפלעך וואס שפריצט ארויס ווען איינער הוסט אדער ניסט, זינגט אדער רעדט.
- מענטשן וואס האבן קאוויד 19 אבער האבן נישט קיין סימפטאמען קענען נאך אלץ פארשפרייטן דעם ווירוס.
- עס קען מעגליך זיין פאר מענטשן צו באקומען קאוויד 19 דורך אנרירן אין א פלאבן ארט וואס האט דעם ווירוס אויף זיך און דערנאך רירן זיי אן זייער פנים, נאז אדער אויגן, אבער דאס איז נישט דער עיקר וועג ווי אזוי דער ווירוס פארשפרייט זיך.

וואס זענען די סימפטאמען פון קאוויד 19?

- מענטשן מיט קאוויד 19 האבן איבערגעגעבן א ברייטע גאמע פון סימפטאמען, פון מילדע סימפטאמען ביז ערענסטע קראנקהייט. טייל מענטשן האבן נישט קיין סימפטאמען.
- סימפטאמען קענען זיך ארויסווייזן **צוויי ביז 14 טעג נאכן ווערן אנטפלעקט** צום ווירוס.
- מענטשן מיט די פאלגענדע סימפטאמען קענען מעגליך האבן קאוויד 19 (דאס איז נישט כולל אלע מעגליכע סימפטאמען):
  - פיבער אדער שוידערן
  - הוסטן
  - א קורצן אטעם אדער שווער צו אטעמען
  - מידקייט
  - מוסקל אדער קערפער ווייטאג
  - קאפ ווייטאג
  - נייעם פארלוסט פון טעם אדער ריח
  - האלדז ווייטאג
  - פארשטאפטע אדער רינעדיגע נאז
  - איבלען אדער ברעכן
  - שלשול
  - עלטערע מענטשן קענען אויך פילן צעמישט, פארטומעלט אדער פאלן

ווער שטייט אין א גרעסערן ריזיקע פון באקומען קאוויד 19 אדער ווערן ערענסט קראנק?

- ערענסט קראנק מיינט אז דער מענטש מיט קאוויד 19 קען דארפן א שפיטאל, אינטענסיווע אכט, אדער א ווענטילאטאר זיי צו העלפן אטעמען, אדער קענען אפילו שטארבן. מענטשן וואס שטייען אויף א פארגרעסערטע ריזיקע פון ערענסטע קרענק דארפן ספעציעל אכטונג געבן צו קאנטראלירן זייער געזונט און זיך פארשטענדיגן מיט זייער העלט קעיר פראוויידער אויב זיי האבן סיי וועלכע סימפטאמען.
- מענטשן וואס זענען און נאנטע קאנטאקט מיט אנדערע וואס האבן קאוויד 19, אזוי ווי די וואס וואוינען אין איין הויז, קעירגעבערס אדער אינטימישע שותפים, זענען מער איינגעשטעלט צו כאפן דעם ווירוס.
- מענטשן פון 50 יאר און עלטער זענען אין א גרעסערער ריזיקע פארן קאוויד 19 קרענק (און די עלטער פון 65 זענען אין דער גרעסטער ריזיקע). מענטשן וואס האבן עקסיסטירינדיגע געזונט פראבלעמען שטיין אויך אין א גרעסערע ריזיקע, אריינגערעכענט:
  - בראנישע נירן קרענק
  - COPD (בראנישע פארהאלטנדיגע אטעם קרענק)
  - מצב פון אימיונו-סכנה (אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם) פון א גאנצע ארגאן איבערפלאנץ
  - פעטקייט (קערפער מאסע אינדעקס (BMI) פון 30 אדער העכער)
  - ערענסטע הארץ קראנקהייט, אזוי ווי הארצפעלער, הארץ ארטעריע קראנקהייט אדער הארץ מוסקל פעלער.
  - סיקל קעמערלעך קרענק
  - גרופע 2 צוקערקרענק מעליטוס

<u>זיך האלטן געזונט</u>

וואס קען איך טון צו העלפן אויסמיידן קאוויד 19?
עס זענען נישט פארהאן קיין וואקסינס אדער מעדיצינען צו פארמיידן קאוויד 19, באטש פארשונג איז אויפן וועג. די פאלגענדע רעקאמענדאציעס וואס ווערט געשילדערט קענען העלפן פארזיכערן אייך און אנדערע פון ווערן קראנק.

- בלייבט אינדערהיים אויב קראנק. אויב איר שפירט זיך נישט גוט, בלייבט אינדערהייט און גייט נאר ארויס פאר נייטיגע מעדיצינישע קעיר (ווי אויך רוטינע מעדיצינישע קעיר און ווערן געטעסט פאר קאוויד 19) און נייטיגע גענג וואס אדערע קענען נישט טון פאר אייך. אויב איר האט סימפטאמען און זענט 65 יאר אדער עלטער אדער האט א פונדאמענטאלע געזונט פראבלעם, **<u>רופט זאפארט אייער העלט קעיר פראוויידער</u>** כדי זיי זאלן קאנטראלירן פון דער נאנט און אייך עצה'ן וועגן טעסטינג.
- **האלט אן א פיזישע דערווייטערונג.** ווען ס'איז נאר מעגליך, שטייט 6 באטש פיס אוועק פון אנדערע.
  - אויב איר האט א פונדאמענטאלע געזונט פראבלעם, אדער איר זענט 65 יאר אדער עלטער, באטראכט פון בלייבן אינדערהיים זיך צו פארזיכערן אפילו אויב איר זענט נישט קראנק, חוץ צו באקומען מעדיצינישע הילף (ווי אויך ווערן געטעסט פאר קאוויד 19) און נייטיגע גענג אזוי ווי קויפן גראסעריס און סופלייס, אדער כדי צו מאכן איבונגען.
  - ווען מעגליך, בעט אנדערע וואס זענען נישט קראנק און זענעם ווייניגער איינגעשטעלט פאר ערענסטע קראנקהייט פון קאוויד 19 צו טון פאר אייערע וויכטיגע געברויכן.
  - אויב איר דארפט איינקויפן עסנווארג אדער אנדערע וויכטיגע געברויכן אליין, קלויבט אויס צו קויפן פון געשעפטן וואס האבן דעליווערי אפציעס אדער דעזיגנירטע שעה'ן פאר איינקויפערס מיט גרויסע ריזיקעס פאר ערענסטע קראנקהייט פון קאוויד 19.
  - פרובירט צו פארברענגען און ארבעטן פון דערווייטענס ווען מעגליך.

- **פראקטיצירט געזונטע הענט היגיענע.** וואשט אייער הענט מיט זייף און וואסער אפט, ספעציעל ווען איר קומט אהיים. וואשט פאר באטש 20 סעקונדעס יעדעס מאל, אדער נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט רייניגער אויב ס'איז נישטא קיין זייף און וואסער.
    - רירט נישט אן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט.
    - אויב איר דארפט הוסטן אדער ניסן, פארדעקט אייער נאז און מויל מיט א טישו אדער אייער ארבל, נישט אייערע הענט.
    - גיט נישט די האנט. באגריסט מיט דער האנט.
- **טראגט א פנים צודעק.** ווען איר גייט נאר ארויס פון שטוב, טראגט א [פנים צודעק](#) און מאכט זיכער אז עס דעקט צו אייער נאז און מויל.

אפילו אויב איר האט שוין געהאט קאוויד 19, איז עס וויכטיג אז איר זאלט ווייטער אנהאלטן נאכצופאלגן די פיזישע דערווייטערונג רעקאמענדאציעס, פראקטיצירן געזונטע הענט היגיענע און טראגן א פנים צודעק. מיר ווייסן נאך אלץ נישט אויב איר קענט נאכאמאל כאפן דעם קאוויד 19.

וואס נאך קען איך טון צו בלייבן געזונט?

שטייט אין קאנטאקט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער און מאכט זיכער אז איר מאכט און האלט אפוינטמענטס פאר געווענליכע קעיר.

- געווענליכע קעיר מיינט, צו זען אייער פראוויידער פאר א כראנישן מצב (אזוי ווי הויכע בלוטדרוק, צוקערקרענק אדער הארץ קראנקהייט), יערליכע טשעק-אפס, וואקסינאציעס, העלט סקרינינג און גייסטישע געזונט וויזיטן.
    - כאטש ס'איז נאך נישטא קיין וואקסין צו היטן קעגן קאוויד 19, זיין דערהיינטיגט מיט אנדערע וואקסינאציעס איז וויכטיג פאר אייער אלגעמיינער געזונט.
        - ווען די פלו וואקסין איז פארהאנען, רעדט מיט אייער פראוויידער וועגן באקומען א פלו וואקסין. אויב איר זענט העכער דער עלטער פון 65, בעט אייער פראוויידער פאר א פלו וואקסין ספעציעל פארמולירט פאר מענטשן אייער עלטער, און מאכט זיכער צו ווערן וואקסינירט.
        - פרעגט אייער פראוויידער אויב איר זאלט באקומען א לונגען ערצינדונג וואקסין און די שינגעלס וואקסין.
        - אסאך פראוויידערס וועלן האבן פלו און לונגען ערצינדונג וואקסינען אין זייערע אפיסעס. אסאך פארמעסיס קענען אויך געבן די פלו, לונגען ערצינדונג און שינגעלס וואקסינען – טשעקט מיט אייער לאקאלע פארמעסי צו זען וועלכע וואקסינען זיי האבן. באזוכט דעם "[NYC HealthMap](#)" (NYC געזונט מאפע) אדער רופט **311** צו טרעפן א פלו וואקסין לאקאציע לעבן אייך. אלע ניו יארקער קענען באקומען קעיר נישט קוקנדיג אויף אימיגראציע סטאטוס אדער די מעגליכקייט צו באצאלן.

זייט פארזיכערט און קאנטראלירט די ריזיקע פון פאלן אינדערהיים. פאלן קען גורם זיין ערנסטע שאדן אדער טויט, און קען משפיע זיין אויפן קוואליטעט פון לעבן.

- נעמט ארויס אדער פארריכט אויסגליטש און פאלן סכנות. דאס רעכענט אריין אוועקנעמען זאכן פון דער ערד, פארריכטן לויזע אדער צעריסענע טעפעכער, פארפעסטיגן קליינע טעפעכער צו דער ערד מיט טעפעך קלייבעכץ, און צוזאמענדרייען און פארפעסטיגט עלעקטרישע ווייערס לעבן דער וואנט.
- קוקט אדורך די לעקטער. פארבייט די אויסגעברענטע לעמפלעך ווי אמשנעלסטן, לייגט אוועק נאכט לעמפלעך אויף דער לענג פון די טונקעלע קארידארן, און רעדוצירט בלענדעניש דורך צולייגן פירהאנגען אדער שעידס צום פענסטער.

- באזובט nyc.gov/health און זובט פאר "How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist" (ווי אזוי זיך צו היטן פון פאלן: א היים פארזיכערונגס קאנטראל) צו געפונען עצה'ס ווי אזוי צו פארזיכערן אייער שטוב פון פאלן ריזיקעס.
  - אויב אייער שטוב דארף נייטיג האבן קליינע פאררעכטונגען, רעדט מיט אייער בילדינג אדמיניסטראציע אדער אויפזעער, אדער רופט אייער דארטיגע אייזן געשעפט און פרעגט וועגן דעליווערי אפציעס און אנרירן.
- האלט אייער פיס ריין פון ווייטאג און געזונט. האלט אייער פיס ריין און טריקן, אייער נעגל געשניטן, אדער זעט א דאקטער וועגן סיי וועלכע פיס פראבלעמען אדער שוועריגקייט צו שניידן די נעגל.
- פארמיידט פון טראגן פאפוטשן מיט וואקלדיגע זוילן אדער שיך וואס איז אפן פון הינטן אזוי ווי פליפ פלאפס. גייט נישט ארום אינדערהיים מיט זאקן אדער שטרימפ, און באגרעניצט אייער צייט ארומגיין בארוועס. טראגט באקוועמע שיך וואס פאסן זיך גוט צו, אפילו אינדערהיים.

<u>וואס צו טון אויב מ'ווערט קראנק</u>

קען איך אננעמען ספעציפישע שריט צו זיין גרייט, טאמער איך אדער אנדערע אין מיין שטוב ווערן קראנק?

- האלט אן א קראנטע ליסטע פון אלע אייערע מעדיקאציעס וואס איר נעמט שטענדיג און אלע אייער העלט קעיר פראוויידערס צוזאמען מיט זייער קאנטאקט אינפארמאציע.
- מאכט א פלאן אויב איר דארפט פארן צו אייער פראוויידער אדער א לאקאלע טעסטינג פלאץ.
  - טייל טראנספארטאציע סערוויסעס זענען פארהאנען פאר נייטיגע מעדיצינישע אפוינטמענטס פאר מענטשן 60 יאר אדער עלטער דורך קאמיוניטי באזירטע ארגעניזאציעס. פאר מער אינפארמאציע, רופט "Aging Connect" (עלטערע פארבינדונג), דער NYC דעפארטמענט פאר די עלטערע (DFTA) אינפארמאציע און רעקאמענדאציע קאנטאקט סענטער פאר עלטערע דערוואקסענע און זייערע פאמילעס, 212-244-6469, מאנטאג – פרייטאג פון 8:30 צופרי ביז 5:30 נאכמיטאג.
  - טייל אינשורענס קאמפאניס, ווי אויך מעדיקעיד, דעקן די נישט-עמערדזשענסי טראנספארטאציע, צווישן זיי פארן צו א פראוויידער. רופט אייער העלט אינשורענס קאמפאני אויסצוגעפונען וואס אייער פלאן דעקט און ווי אזוי צו באשטעלן טראנספארטאציע.
- נעמט אין באטראכט אויסצוקלייבן איינעם פאר מעדיצינישע קעיר און אויסווײלן א העלט קעיר אגענט, אין פאל אז איר קענט נישט רעדן פאר זיך. באזובט ny.gov און זובט פאר "advance care planning" (פאראויס קעיר פלאנירונג) צו טרעפן מער אינפארמאציע וועגן אראפשרייבן אייערע פארלאנגען אין א פאראויס באפעל דאקומענט.
- אויב איר זענט א קעירגעבער פאר אן אנדערע מענטש אזוי ווי א פארטנער אדער א קינד, אדער פאר א חיה, מאכט א פלאן פאר איינעם אכטונג צו געבן אויף זיי אויב איר האט קאוויד 19.
- האלט א טערמאמעטער און אן אויסוואל פון איבער-דער-קאונטער מעדיצינען, ווי למשל אסעטאמינאפין (טיילענאל), וואס וועט זיין זיכער אויב איר נעמט עס.

ווען און ווי אזוי זאל איך זוכן הילף פון קאוויד 19, ווי אויך טעסטן פאר אינפעקציע?

עס איז וויכטיג צו קאנטראלירן אייער געזונט און זוכן קעיר אדער עמערדזשענסי מעדיצינישע אויפמערקזאמקייט פאר קאוויד 19 און אנדערע געזונט פראבלעמען ווען מען דארף.

אויב איר הייבט אן באקומען מילדע ביז מיטלמעסיגע קאוויד 19 סימפטאמען, **רופט זאפארט אייער העלט קעיר פראוויידער**, אז זיי זאלן אייך קענען קאנטראלירן פון דער נאנט און אייך עצה'ן וועגן טעסטינג.

- בלייבט אינדערהיים, סיידן איר דארפט באקומען מעדיצינישע קעיר (ווי אויך געווענליכע מעדיצינישע קעיר און טעסטינג פאר קאוויד 19) אדער יסודות'דיגע געברויכן אזוי ווי גראסערייען, אויב אן אנדערע קען אייך נישט באזארגן דערמיט.
- גייט נישט צו דער ארבעט, אפילו אויב איר זענט א נייטיגע ארבעטער.
- אייער פראוויידער קען אייך אנטראגן צו ווערן טעסטירט פאר קאוויד 19 ביי זיי אין אפיס. איר קענט אויך טרעפן א טעסט פלאץ לעבן אייך דורך רופן **311** אדער באזוכט **nyc.gov/covidtest**.
  - טעסטן זענען אומזיסט אין עטליכע טעסט פלעצער.
  - אויב איר טעסט זיך פאזיטיוו, וועט איר באקומען א טעלעפאן קאל פון א טרענירטע קאנטאקט פארשער צו מאכן זיכער אז איר באקומט מעדיצינישע הילף און שטיצע וואס איר דארפט, אריינגערעכנט מאלצייטן, מעדיצינען און האטעל אקאמעדאציעס אויב איר קענט זיך נישט זיכערערהייט אפזונדערן פון אנדערע אינדערהיים.
  - צו לערנען מער וועגן דער טעסט און פארשן קארפס און קאנטאקט אויספארשערס, באזובט **nyc.gov** און זובט פאר "**trace**" (נאכפארשן).
- לאזט אייער פראוויידער וויסן אויב איר אנטפלעקט נייע סימפטאמען אדער אייערע סימפטאמען ענדערן זיך. זיי קענען אייך עצה'ן וועגן דעם געברויך צו א ווייטערן אפשאצונג.

אויב איר שפירט די פאלגענדע ערנסטע סימפטאמען, גייט צו דער עמערדזשענסי רום אדער רופט **911** זאפארט:

- זיך מוטשן צו אטעמען
- אנהאלטענדיגע ווייטאג אדער דרוק און דאס הארצברעטל אדער אין בויך.
- נייע צעמישטקייט אדער נישט קענען זיין וואכעדיג
- בלאע ליפן אדער פנים
- שווערי‌קייטן מיטן רעדן
- פלוצלינג א געפאלענעם פנים אדער דער פנים, ארעם אדער פיס זענען איינגעשלאפן
- אנפאל
- סיי וואסער פלוצלינדיגע און שטארקע ווייטאגן
- בלוטיגן אן קאנטראל
- ערנסטע אדער אן אויפהער ברעכן אדער שלשול
- סיי וועלכע אנדערע עמערדזשענסי מצב

זענען פאראן אנדערע צייטן וואס איך זאל ווערן געטעסט?

יא, אלע ניו יארקער זאלן באקומען א קאוויד 19 דיאגנאסטישע טעסט, אויב סיאז דא סימפטאמען אדער נישט. עס זענען פאראן צוויי עיקר סארט טעסטן:

- קאוויד 19 **דיאגנאסטישע** טעסטן (אדער ווירוס טעסטן) זענען וויש אדער שפייעכץ טעסטן גענוצט צו אידענטיפיצירן צו איינער האט **יעצט** קאוויד 19 (צו זיי זענען יעצט קראנק). טעסטן זענען אומזיסט אין טייל ערטער. איר קענט געפונען א טעסט פלאץ לעבן אייך דורך רופן **311** אדער באזובן **nyc.gov/covidtest**.
- קאוויד 19 **אנטיקערפער** טעסטן (אדער סעראלאגיע טעסטן) זענען בלוט טעסטן וואס קען אידענטיפיצירן אויב איינער האט באקומען קאוויד 19 אין דעם **פארגאנגענהייט**. א פאזיטיווע ארויסקום פון א טעסט מיינט **נאך נישט** אז איר זענט אימיון צו קאוויד 19 אדער איר קענט נישט נאכאמאל באקומען.

פאר מער אינפארמאציע וועגן קאוויד 19 טעסטינג, באזוכט **nyc.gov/health/coronavirus** און זוכט פאר "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (קאוויד 19 טעסטינג: אפט געפרעגטע פראגעס)

אויב איר זענט שוין געווארן געטעסט און עס האט געוויזן נעגאטיוו, זאלט איר מאכן נאך א טעסט אויב:

- איר האט נייע סימפטאמען פון קאוויד 19
- איר אדער אייער העלט קעיר פראוויידער איז באזארגט וועגן א מעגליכע אנשטעקונג, אזוי ווי פארברענגען צווישן א גרויסער עולם אדער מיט איינעם וואס האט באשטעטיגט אדער מעגליכע קאוויד 19
- איר פלאנירט צו פארברענגען מיט איינעם וואס וואוינט נישט מיט אייך און שטייט אין די העכסטע ריזיקע פאר ערנסטע קאוויד 19 קרענק, ווי אויך מענטשן וואס זענען 65 אדער עלטער

וואס קען איך טון צו האלטן אלעמען פארזיכערט אינדערהיים אויב איך אדער אן אנדערער האט קאוויד 19?

שאפט פיזישע דערווייטערונג, און האט נישט קיין געסט:

- אויב איר זענט קראנק, שטייט כאטש 6 פיס אוועק פון אנדערע.
- האלט די וואס זענען קראנק אפגעזונדערט פון אייך אדער אנדערע וואס זענען איינגעשטעלט צו ווערן ערנסט קראנק.
- רוקט ארום זיצפלעצער און אנדערע מעבל אנצוהאלטן פיזישע דיסטאנץ.
- מענטשן וואס זענען קראנק זאלן עסן אדער ווערן געפיטערט באזונדער פון אנדערע אינדערהיים וואס זענען נישט קראנק, אויב מעגליך.

פארדעקט:

- פארדעקט אייער נאז און מויל מיט א פנים צודעקן ווען איר זענט ווייניגער ווי 6 פיס אוועק פון אנדערע.
- פארדעקט אייער הוסט אדער ניס מיט א טישו אדער אייער אינעווייניגסטע עלנבויגן. נוצט נישט אייערע הענט.

ט ריין:

- ווארפט די טישוס אין מיסט אריין באלד נאכן נוצן.
- וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס, ספעציעל נאכדעם וואס איר הוסט אדער ניסט. נוצט אלקאהאל באזירטע הענט רייניגער ווען עס געפונט זיך נישט קיין זייף און וואסער.
- רייניגט אפט אסאך געריכטע פלאכע ערטער, אזוי ווי קליאמקעס, עלעקטרישע שאלטערס, קראנען, טעלעפאנען, שליסלען, קינדערס באליבטע שפילצייגן און די טעלעקאנטראלן.
- וואשט אייערע האנטעכער, ליילעכער, קליידער און שטאפענע פנים צודעקן אויף די ווארעמסטע אנשטעלונג וואס איז מעגליך מיט אייער געוועגטליכע וואשזייף און גענצליך אויסטריקענען.
- טיילט אייך נישט מיט די געשיר, טרינק גלעזער, טעפלעך, אדער עסצייג און וואשט זיי אויס נאך יעדעס נוצן.

איך אדער אן אנדערע אינדערהיים האט קאוויד 19, אבער קען זיך נישט אפזונדערן פון די אנדערע מיטגלידער פונעם הויזגעזינד. וואס קען איך טון?

NYC האט אומזיסטע האטעל צימערן גרייט פאר מענטשן מיט קאוויד 19 אדער וואס וואוינען אין א הויזגעזינד וואו איינער האט קאוויד 19 און קען זיך נישט אפזונדערן זיכערערהייט פון אנדערע אינדערהיים. אויב איר דארפט האבן דעם סערוויס, רופט **311** אדער 844-692-4692 צווישן 9 צופרי און 9 ביינאכט. א העלט קעיר פראוויידער וועט אפשאצן אייער מצב און אייך רעקאמענדירן א האטעל אויב עס איז פאסיק.

- ביי א האטעל וועט איר האבן צוגאנג אומזיסט 24/7 קאנטראלירונג פון נורסעס און קלינישענס און וואוילזיין שטיצע, און די מעגליכקייט צו מאכן לאקאלע טעלעפאן קאלס צו בלייבן פארבינדן מיט אייערע באליבטע.
- קעירגעבערס (צו זיי האבן קאוויד 19 אדער נעמען קעיר פון איינעם וואס האט קאוויד 19) קען געווענטליך בלייבן אין האטעל מיט דעם מענטש וואס זיי קעירן פאר.

<u>אבטונג געבן אויף אייער גייסטישע געזונט</u>

מיר לעבן אין שווערע צייטן. ווי אזוי קען איך קאנטראלירן דרוק, שרעק און סאציאלע איזולירונג?

- עס איז נאטירלעך זיך צו שפירן איבערגעפילט, טרויעריג, הארצקלאפעניש און שרעק, אדער צו פילן אנדערע סימפטאמען פון דרוק, וואס קען גורם זיין נישט צו קענען שלאפן אדער זיך אן עצה געבן מיט אלקאהאל און אנדערע נארקאטיקס.
- בלייבט פארבונדן מיט פריינד און באליבטע דורך טעלעפאנירן, סאציאלע מעדיע און ווידעא שמועסן.
- אויב איר זענט נישט קראנק, גייט ארויס מאכן אפגעזונדערטע איבונגען, אבער געדענקט טראגן א פנים צודעק, שטייט באטש 6 פיס אוועק פון אנדערע און וואשט אפט אייערע הענט.
- באזוכט, דעם "[App Library](nyc.gov/nycwell)" (אפפ ביבליאטעק) nyc.gov/nycwell פאר אנליין כלים אייך העלפן קאנטראלירן אייער געזונט און גייסטישע וואוילזיין.
- NYC Well**,** אן אומזיסטע און קאנפעדענציעלע אויפפיר-שטיץ סערוויס, האט טרעינירטע קאונסולארס וואס געפונען זיך 24/7 צו צושטעלן קורצע קאנסולטאציעס און רעקאמענדאציעס אויף הילף. רופט 888-692-9355.
- פאר הילף מיט איזולאציע און עלענדקייט, קענט איר בלייבן פארבינדן מיט אומזיסטע, איבערגעחזר'טע סאציאלע איבערקוק פון א וואלונטיר ביי רופן DFTA עלטערע פארבינדונג 212-244-6469.

<u>נאך שטאטישע רעסורסן אייך העלפן בלייבן פארזיכערט און געזונט</u>

וואס קען איך טון אז איך פיל נישט פארזיכערט אין מיין שטוב, אדער אויב איך פיל נאכגעלאזט, געדרוקט אדער גערודפ'ט ביי איינעם?

- רופט DFTA פאר עלטערע פארברעכער קרבנות רעסורס סענטער 212-244-3103 צווישן 9 צופרי און 5 נאכמיטאג.
- רופט **NYC** פאמילע יושר סענטערס, וואס שטעלט צו לעבנס-נייטיגע סאציאלע סערוויסעס, ציווילע לעגאלע און קרימינעלע יושר'דיגע הילף פאר לעבן-געבליבענע פון שטוב און מין-באזירטע געוואלדאקטן, ווי אויך מוטשען די עלטערע. סערוויסעס פאר לעבן-געבליבענע זענען פארהאן אויפן טעלעפאן מאנטאג ביז פרייטאג פון 9 צופרי ביז 5 נאכמיטאג.
  - בראנקס: 718-508-1220
  - ברוקלין: 718-250-5113
  - מאנהעטן: 212-602-2800
  - קווינס: 718-575-4545
  - סטעטן איילענד: 718-697-4300
- רופט דעם NYC עלטערע מוטשע סענטער הילפליין פאר פארזארגטע מענטשן ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") 212-746-6905, מאנטאג ביז פרייטאג, 9 צופרי ביז 5 נאכמיטאג.
- רופט NYC 24 שעה האטליין אנגעפירט דורך סעיף האררייזן: 800-621-4673 אלע אנדערע צייטן.

- אויב עס פאסירט אן עמערדזשענסי רופט **911**.

אויב איך האב שוועריגקייטן צו באקומען עסנווארג בשעת איך בין אינדערהיים, וואס קען איך טון?

- דער דעפארמענט אוו עדיוקעישן מאלצייט פארבינדפונקט ערטער שטעלן צו דריי אומזיסטע מאלצייטן א טאג, מאנטאג ביז פרייטאג. מען דארף זיך נישט רעגיסטרירן אדער ווייזן א אינדענטיפיקאציע. א מיטגליד פון אייער הויזגעזינד אדער א פריינד וואס האט א קלענערע ריזיקע פאר ערנסטע קראנקהייט פאר קאוויד 19 קען אפנעמען די מאלצייטן פאר אייך. באזוכט nyc.gov/getfood אדער רופט **311** צו טרעפן פארבינדפונקט לאקאציעס.
- אויב איר קענט נישט ארויסגיין באקומען עסנס, קיינער קען אייך נישט באזארגן מיט עסן, און איר האט נישט די מעגליכקייט צו נוצן פריוואטע דעליווערי אפציעס, וועט NYC אייך דעליווערן עמערדזשענסי מאלצייטן. באזוכט nyc.gov/getfood אדער רופט **311** צו לערנען מער.

איך זארג זיך וועגן בלייבן קיל און פארזיכערט ווען איך בין אינדערהיים זומער. וואס קען איך טון?

- גרויסע היצן זענען נישט נאר אומבאקוועם – זיי קענען אויך גורם זיין היץ-פארבינדענע קרענק אדער טויט און ערגער מאכן עקסיסטירענדיגע געזונט פראבלעמען. נוצן עיר-קאנדישן איז די בעסטע פראטעקציע. בלאזערס זענען נישט גענוג אייך צו פארזיכערן פון די היץ בשעת דעם הייסן וועטער.
- אויב איר האט אן עיר-קאנדישענער, מאכט זיכער אז אייער אפאראט ארבעט. בשעת א היץ-כוואליע צינדט אן אייער אפאראט און שטעלט עס אן אויף 78 גראד פארנהייט אדער "נידעריק" קיל אייך האלטן פארזיכערט, שפארן עלעקטריק, און איינשפארן ענערגיע.
- אפענע פענסטער און עיר קאנדישן וועט נישט פארגרעסערן אייער ריזיקע פון באקומען קאוויד 19. אויב איינער מיט קאוויד 19 איז ביי אייך אין שטוב, עפענען די פענטערס אדער נוצן עיר-קאנדישן קען פארמערן די לופט צירקולאציע, וואס קען העלפן פארשפרייטן קאוויד 19 דורך פארמינערן דעם פארנעם פון דעם ווירוס אין דער לופט. אויב איר עפענט פענסטערס און זענט א קעירגעבער פון קליינע קינדער, מאכט זיכער אז פענסטער פארזיכערונגען זענען אינסטולירט.
- אויב איר האט נישט קיין עיר קאנדישן:
  - גיט אן א ביטע פאר אן אומזיסטע עיר קאנדישן דורך היים ענערגיע הילף פראגראם (HEAP) אויב איר באפרידיקט אייער הכנסה און אנדערע קריטעריעס. באזוכט, [nyc.gov/hra](nyc.gov/hra) און זוכט פאר "[HEAP Cooling Application](#)" קילונג אפליקאציע (HEAP) אדער רופט 212-331-3126 צווישן 9 צופרי און 5 נאכמיטאג פאר מער אינפארמאציע. די אפליקאציע קען מען באקומען אויף פארשידענע שפראכן.
  - באזוכט פארזיכערטערהייט די שטוב פון א באקאנטן וואס האט עיר-קאנדישן וואס ארבעט. טראגט וועלכע פריינד אדער פאמיליע איר קענט באזוכן צו זוכן פארלייכטערונג פון דער היץ.
  - אויב איר קענט נישט באזוכן די שטוב פון א באקאנטן, רופט **311** צו געפונען א קילונג צענטער אין ניו יארק סיטי בשעת א היץ-כוואליע.
- הערט אייך צו צום וועטער-פראגנאז פאר צוקונפטיגע היץ-כוואליעס. זייט אינפארמירט וועגן עמערדזשענסיס און זייט אויף דער וואך פאר אפיציעלע באריכטן פון רעגירונג.
  - שרייבט אייך איין פאר "Notify NYC" (געבן צו וויסן NYC) די שטאט'ס אפיציעלע עמערדזשענסי מעלדונגען פראגראם דורך באזוכן nyc.gov/notifynyc אדער רופן **311**.
- פאר מער אינפארמאציע וועגן בלייבן פארזיכערט אין דער היץ, באזוכט nyc.gov/health/heat.
- זומער שטורעמס און הייסע וועטער קענען טיילמאל גורם זיין צו פארלירן די עלעקטרע.
  - לאזט וויסן אייער עלעקטריק פראוויידער אויב איר נוצט עלעקטרישע מעדיצינישע אפאראטן. זיי קענען אייך לאזן וויסן אויב עס גייט זיך מאכן עלעקטרישע פראבלעמען אין אייער געגנט. אפילו

אויב אייער עלעקטרע זענען אריינגערעכנט אין אייער רענט, האט איר נאך אלץ דאס רעכט צו באקומען דעם סערוויס פון אייער עלעקטרע קאמפאני.
    - זייט גרייט פאר אן עמערדזשענסי. מאכט זיכער צו האבן רעזערוו באטעריס אדער זויערשטאף קאניסטטערס, אויב מ'דארף.
- פאר מער אינפארמאציע וועגן זיך צוגרייטן פאר א פארלוסט פון עלעקטרע, באזוכט nyc.gov/health און באזוכט "power outage" (פארלוסט פון עלעקטרע)

איך דארף האבן הילף מיט אנדערע לאקאלע סערוויסעס אדער פראבלעמען מיט פינאנצען, הייזער און עלעקטרע. וואו קען איך געפונען נאך אינפארמאציע אדער רעסורסן?

- פאר אלגעמיינע אינפארמאציע וועגן שטאטישע סערוויסעס און שטיצע, ווי אויך פינאנצן און קונה פראטעקציע, הייזער און עלעקטרע, און געזונט און פארזיכערונג, באזוכט nyc.gov/agingcovid.
- איר קענט אויך געפונען אינפארמאציע וועגן לאקאלע רעסורסן אין אייער געגנט, אזוי ווי פריימערי קעיר קליניקס, פארמעסיס, גראסערייען און שפייזקאמערלעך, קאמיוניטי ארגעניזאציעס, און פינאנציעלע און לעגאלע הילף דורך באזוכן nyc.gov/health/covidresources.
- זיך איינשרייבן פאר NYC מענטשישע רעסורסן אדמיניסטראציע (HRA) סערוויסעס, ווי אויך SNAP און הילף מיט מזומן, באזוכט nyc.gov/accesshra, אדער לאדנט אראפ ACCESS HRA mobile app. אויב איר האט נישט קיין צוגאנג צום וועבזייטל אדער דעם מאבילע אפפ, רופט **311**.

פאר אלגעמיינע אינפארמאציע וועגן קאוויד 19, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus אדער cdc.gov/covid19.

דער NYC העלט דעפארמענט קען וועלן טוישן די רעקאמענדאציעס לויט ווי דער מצב פארלאנגט. 7.28.20