Τι πρέπει να γνωρίζουν οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης σχετικά με τη νόσο COVID-19

Καθώς η Πόλη της Νέας Υόρκης ανοίγει ξανά και βγαίνουμε ολοένα και περισσότερο από το σπίτι μας, πρέπει να έχουμε στο νου μας τις «Τέσσερις Βασικές» ενέργειες για την πρόληψη της μετάδοσης της νόσου COVID-19:

- **Μείνετε στο σπίτι, εάν είστε άρρωστοι:** Παρακολουθείτε την υγεία σας και μείνετε στο σπίτι, εάν είστε άρρωστοι, εκτός εάν πρέπει να λάβετε αναγκαία ιατρική φροντίδα (όπως να κάνετε «COVID-19 testing» (εξέταση για τη νόσο COVID-19)) και για άλλες απαραίτητες ανάγκες.
- **Σωματική απόσταση:** Μείνετε τουλάχιστον 6 πόδια (2 μέτρα) μακριά από τα άτομα που δεν είναι μέλη της οικογένειάς σας ή άτομα που μένετε μαζί.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου:** Προστατέψτε τα άτομα που είναι γύρω σας. Τα καλύμματα προσώπου βοηθούν στη μείωση της εξάπλωσης της νόσου COVID-19, ειδικά εάν είστε άρρωστοι και δεν έχετε συμπτώματα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα καλύμματα προσώπου, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus και αναζητήστε τη φράση «FAQ About Face Coverings» (Συχνές ερωτήσεις για τα καλύμματα προσώπου).
- **Εφαρμόζετε καλή υγιεινή χεριών:** Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (το οινόπνευμα), εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό. Καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά, αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια και καλύπτετε τον βήχα ή το φτάρνισμά σας με το εσωτερικό του αγκώνα σας, και όχι με τα χέρια σας.

Πώς εξαπλώνεται η νόσος COVID-19;

- Ο ιός είναι πιο πιθανό να μεταδοθεί σε άτομα που είναι σε στενή επαφή (εντός περίπου 6 ποδών [2 μέτρων]) με κάποιο άτομο το οποίο είναι φορέας της νόσου COVID-19. Ο ιός μεταδίδεται με τα σταγονίδια που εκτοξεύονται όταν ένα άτομο βήχει ή φταρνίζεται, τραγουδάει ή μιλάει.
- Άτομα τα οποία δεν έχουν συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό.
- Ενδέχεται να μολυνθείτε από τη νόσο COVID-19 αγγίζοντας μια επιφάνεια που έχει τον ιό και μετά αγγίζοντας το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια σας, αλλά αυτό δεν θεωρείται ο κύριος τρόπος εξάπλωσης του ιού.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου COVID-19;

- Τα άτομα με τη νόσο COVID-19 παρουσιάζουν ένα μεγάλο εύρος συμπτωμάτων, τα οποία κυμαίνονται από ήπια έως βαριά. Ορισμένα άτομα δεν έχουν καθόλου συμπτώματα.
- Τα συμπτώματα **μπορεί να εμφανιστούν 2-14 ημέρες μετά από την έκθεση** στον ιό. Όσοι έχουν τα ακόλουθα συμπτώματα ενδέχεται να έχουν COVID-19 (η λίστα συμπτωμάτων είναι ενδεικτική και δεν περιλαμβάνει όλα τα πιθανά συμπτώματα):
    - Πυρετός ή ρίγη
    - Βήχας
    - Δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή
    - Κόπωση
    - Πόνοι στους μυς ή στο σώμα
    - Πονοκέφαλος
    - Απώλεια γεύσης ή όσφρησης
    - Πονόλαιμος

    - Συμφόρηση ή καταρροή
    - Ναυτία ή έμετος
    - Διάρροια
- Τα παιδιά έχουν παρόμοια συμπτώματα με τους ενήλικες, ενώ τα συμπτώματά τους είναι γενικά ήπια. Οι γιατροί έχουν ανιχνεύσει μια σπάνια αλλά σοβαρή πάθηση σε ορισμένα παιδιά, η οποία ονομάζεται πολυοργανικό φλεγμονώδες σύνδρομο στα παιδιά (MIS-C) και συνδέεται με τη νόσο COVID-19. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus και αναζητήστε τη φράση «Multisystem Inflammatory Syndrome in Children» (Πολυοργανικό Φλεγμονώδες Σύνδρομο στα παιδιά).

Ποιος διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια εάν έχει τη νόσο COVID-19;

- Σοβαρή ασθένεια σημαίνει ότι το άτομο με COVID-19 μπορεί να χρειαστεί νοσηλεία, εντατική φροντίδα ή μπορεί να του τοποθετηθεί αναπνευστήρας, ενώ υπάρχει και το ενδεχόμενο να πεθάνει. Τα άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά, να παρακολουθούν την υγεία τους και να επικοινωνήσουν με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που τους φροντίζει, εάν έχουν συμπτώματα.
- **Μεταξύ των ενηλίκων, ο κίνδυνος για σοβαρή ασθένεια από τη νόσο COVID-19 αυξάνεται με την ηλικία**, και οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο. Για παράδειγμα, τα άτομα 50 ετών έχουν υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια απ΄ ότι τα άτομα 40 ετών. Παρόμοια, τα άτομα 60 ή 70 ετών, σε γενικές γραμμές, έχουν υψηλότερο κίνδυνο από τα άτομα 50 ετών.
- Τα άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με **τις ακόλουθες υποκείμενες ιατρικές παθήσεις** διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια από τη νόσο COVID-19:
    - Καρκίνος
    - Χρόνια νεφρική νόσος
    - ΧΑΠ (Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια)
    - Ανοσοκαταστολή (εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα) από μεταμόσχευση στερεών οργάνων
    - Παχυσαρκία (δείκτης μάζας σώματος 30 ή υψηλότερος)
    - Σοβαρές καρδιακές παθήσεις, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, στεφανιαία νόσος ή καρδιομυοπάθειες
    - Δρεπανοκυτταρική νόσος
    - Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- Εξακολουθούμε να μαθαίνουμε για τη νόσο COVID-19 και ενδέχεται να υπάρχουν κι άλλες ιατρικές παθήσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας. Βάσει όσων γνωρίζουμε αυτή τη στιγμή, τα άτομα με τις ακόλουθες παθήσεις **ενδέχεται** να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια από τη νόσο COVID-19:
    - Άσθμα (ήπιο έως βαρύ)
    - Εγκεφαλοαγγειακή νόσος (επηρεάζει τα αιμοφόρα αγγεία και την παροχή αίματος προς τον εγκέφαλο)
    - Κυστική ίνωση
    - Υπέρταση ή υψηλή αρτηριακή πίεση
    - Ανοσοκαταστολή (εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα) από μεταμόσχευση μυελού των οστών ή αίματος, ανοσοανεπάρκειες, HIV, χρήση κορτικοστεροειδών ή χρήση άλλων φαρμάκων που αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό
    - Νευρολογικές παθήσεις, όπως άνοια
    - Ηπατοπάθεια
    - Εγκυμοσύνη

    - Πνευμονική ίνωση (κατεστραμμένοι ή ουλώδεις πνευμονικοί ιστοί)
    - Κάπνισμα
    - Θαλασσαιμία (τύπος διαταραχής στο αίμα)
    - Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1
- Τα παιδιά με νοητικά περίπλοκη κατάσταση, τα οποία έχουν νευρολογικές, γενετικές ή μεταβολικές παθήσεις, ή με συγγενή καρδιοπάθεια ενδέχεται να διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια από τη νόσο COVID-19 συγκριτικά με άλλα παιδιά.
- Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τα Κέντρα για τον Έλεγχο και Πρόληψη της Νόσου στο cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html.

Πώς μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου και τους άλλους από τη νόσο COVID-19;

- Ακολουθήστε τις «Τέσσερις Βασικές ενέργειες»! (βλ. σελίδα 1)
- Καθώς βγαίνουμε περισσότερο, πρέπει να έχουμε στο νου μας τα ακόλουθα:
    - Να είμαστε με μικρότερες ομάδες και με άτομα που πιστεύουμε ότι ακολουθούν τις Τέσσερις Βασικές Ενέργειες.
    - Ο εξωτερικός χώρος είναι ασφαλέστερος από τον εσωτερικό, καθώς υπάρχει μικρότερος κίνδυνος εξάπλωσης.
    - Διαλέξτε δραστηριότητες που είναι ευκολότερο να κάνετε σε απόσταση 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους, όπως το φρίσμπι, το ποδήλατο και το πικ-νικ.
- Επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health/coronavirus και δείτε το «Tips on Getting Together Safely» (Συμβουλές για ασφαλείς συναθροίσεις) για άλλες ιδέες.

Είμαι μεγαλύτερος σε ηλικία ή έχω κάποια υποκείμενη ιατρική πάθηση. Είναι ασφαλές για μένα να βγω έξω;

- Αν έχετε κάποια υποκείμενη ιατρική πάθηση, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο για σοβαρή νόσο COVID-19 ή εάν είστε 65 ετών ή περισσότερο, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να μένετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο για να προστατευτείτε. Εργαστείτε από το σπίτι εάν μπορείτε, αποφεύγετε την πολυκοσμία και τις συναθροίσεις και διασφαλίστε ότι κρατάτε σωματική απόσταση και ότι παίρνετε τις απαραίτητες προφυλάξεις, όταν βγαίνετε έξω.
- Ζητήστε να σας παραδώσουν τα τρόφιμα και τα πράγματα που χρειάζεστε στο σπίτι, πείτε σε κάποιον να το κάνει για σας ή ψωνίστε τις ώρες που δεν είναι ώρες αιχμής.
- Η άσκηση είναι απαραίτητη! Βγείτε έξω για να πάρετε καθαρό αέρα, αλλά να είστε προσεκτικοί και να ακολουθείτε τις «Τέσσερις Βασικές ενέργειες» (βλ. σελίδα 1), όταν το κάνετε.
- Συζητήστε με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης, που είναι στην καλύτερη θέση να κατανοήσει τους προσωπικούς κινδύνους για την υγεία σας. Για βοήθεια, για να βρείτε πάροχο υγειονομικής περίθαλψης, δείτε παρακάτω.

Τι είδους τεστ υπάρχουν για τη νόσο COVID-19;

- Υπάρχουν δύο τύποι τεστ:
    - **Διαγνωστικές εξετάσεις**: εξετάσεις επιχρίσματος ή σάλιου που χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί εάν κάποιος έχει **τη δεδομένη χρονική στιγμή** τη νόσο COVID-19 (δηλαδή, εάν είναι τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή άρρωστος).
    - **Τεστ αντισωμάτων** (ή **ορολογικά τεστ**): αιματολογικά τεστ που χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί εάν κάποιος είχε τη νόσο COVID-19 στο **παρελθόν**.
- Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα nyc.gov/health/coronavirus και αναζητήστε τη φράση «COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions» (Εξέταση για τη νόσο COVID-19: Συχνές Ερωτήσεις).

Ποιοι πρέπει να κάνουν τεστ για τη νόσο COVID-19, για να δουν εάν έχουν μολυνθεί αυτή τη στιγμή;

- Όλοι οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης θα πρέπει να κάνουν εξέταση για τη νόσο COVID-19. Είναι ιδιαιτέρως σημαντικό να εξεταστείτε εάν:
    - Έχετε συμπτώματα
    - Είστε σε στενή επαφή με κάποιον που διαγνώστηκε με τη νόσο COVID-19 ή είχε συμπτώματα της νόσου COVID-19
    - Παρευρεθήκατε πρόσφατα σε διαμαρτυρία ή άλλη μεγάλη συνάθροιση
    - Σκοπεύετε να επισκεφτείτε κάποιον που διατρέχει υψηλό κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια
    - Ζείτε ή εργάζεστε σε περιβάλλον υποστηριζόμενης διαβίωσης (όπως είναι το γηροκομείο).
    - Εργάζεστε στον χώρο της υγειονομικής περίθαλψης ή έχετε δουλειά που περιλαμβάνει τακτικά στενή επαφή με άλλους

Τι θα πρέπει να κάνω εάν εμφανίσω συμπτώματα της νόσου COVID-19;

- **Συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας!** Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν παρουσιάσετε συμπτώματα, ειδικά εάν είστε ενήλικας μεγαλύτερης ηλικίας, έγκυος γυναίκα ή έχετε παθήσεις που σας βάζουν σε υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια. Χρησιμοποιείστε το τηλέφωνο ή την τηλεϊατρική, όταν είναι εφικτό.
- **Κάντε εξετάσεις!** Αν ο πάροχός σας δεν προσφέρει τη δυνατότητα εξέτασης, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα nyc.gov/covidtest για να βρείτε κάποιο κέντρο εξέτασης κοντά σας ή καλέστε το **311**. Πολλά κέντρα προσφέρουν δωρεάν εξέταση.
- **Μείνετε στο σπίτι!** Μη βγαίνετε από το σπίτι παρά μόνο για να κάνετε εξέταση και για άλλη αναγκαία ιατρική φροντίδα ή για να καλύψετε βασικές ανάγκες, όπως τα τρόφιμα, εάν δεν μπορεί να τα αγοράσει κάποιος άλλος για λογαριασμό σας. Μην πηγαίνετε στη δουλειά, ακόμα και αν εργάζεστε σε νευραλγικούς τομείς.

Πότε πρέπει να καλέσω ιατρική βοήθεια ή να καλέσω το 911;

- Τώρα είναι η κατάλληλη χρονική στιγμή για να λάβετε την αναγκαία ιατρική βοήθεια για πράγματα που ίσως είχατε καθυστερήσει, όπως εμβολιασμοί για σας ή τα παιδιά σας, φροντίδα για χρόνιες παθήσεις, τυπική εξέταση και έλεγχοι, και για να ελέγξετε καλά τις εξετάσεις. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης λαμβάνουν έξτρα μέτρα για να σας κρατούν ασφαλείς κατά τη διάρκεια της έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία λόγω της νόσου COVID-19. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα nyc.gov/health/coronavirus και αναζητήστε τη φράση «Get the Medical Care You Need» (Λάβετε την ιατρική φροντίδα που χρειάζεστε).
- Είναι σημαντικό να λάβετε επείγουσα ιατρική φροντίδα για τη νόσο COVID-19 και για άλλα προβλήματα υγείας όταν το χρειάζεστε. Επισκεφτείτε τα επείγοντα περιστατικά ή καλέστε το **911** αμέσως, αν παρουσιάσετε:
    - Δυσκολία στην αναπνοή
    - Επίμονο πόνο ή πίεση στο στήθος ή την κοιλιά
    - Νεοεμφανιζόμενη σύγχυση ή αδυναμία να μείνετε ξύπνιοι
    - Μπλε χρώση (μελάνιασμα) στα χείλια ή στο πρόσωπο
    - Δυσκολία στην ομιλία
    - Ξαφνικό στράβωμα στο πρόσωπο (Παράλυση του νεύρου του προσώπου)
    - Μούδιασμα στο πρόσωπο, το χέρι ή το πόδι
    - Σπασμούς
    - Ξαφνικό και έντονο πόνο
    - Ακατάσχετη αιμορραγία
    - Σοβαρής μορφής ή επίμονο έμετο ή διάρροια
    - Οποιαδήποτε άλλη κατάσταση έκτακτης ανάγκης

Τι γίνεται αν δεν έχω πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή ασφάλεια υγείας;

- Εάν χρειάζεστε πάροχο υγειονομικής περίθαλψης, η υπηρεσία NYC Health + Hospitals παρέχει περίθαλψη σε όλους τους κατοίκους της Νέας Υόρκης, ανεξαρτήτως κατάστασης μετανάστευσης ή δυνατότητας για πληρωμή.
- Επισκεφτείτε τη σελίδα nychealthandhospitals.org για περισσότερες πληροφορίες και για να αναζητήσετε πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή καλέστε το 844-692-4692 ή το **311**.

Έχω τη νόσο COVID-19 ή συμπτώματα της νόσου COVID-19. Τι μπορώ να κάνω για να προστατέψω τους άλλους στο σπίτι μου;

- Διατηρείτε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση, τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους.
- Φοράτε κάλυμμα προσώπου, ειδικά αν έχετε λιγότερο από 6 πόδια / 2 μέτρα απόσταση από τους άλλους.
- Χρησιμοποιείτε χωριστό μπάνιο/λουτρό, εάν υπάρχει. Εάν χρησιμοποιείτε κοινό μπάνιο, απολυμαίνετε συχνά τις επιφάνειες που αγγίζετε μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντιλο ή με το εσωτερικό του αγκώνα σας όταν φταρνίζεστε ή βήχετε. Μη χρησιμοποιείτε τα χέρια σας. Πετάτε αμέσως τα χαρτομάντιλα και πλένετε τα χέρια σας μετά.
- Καθαρίζετε τις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά, όπως πάγκους, χερούλια από πόρτες, τηλεχειριστήρια και τηλεφωνικές συσκευές μετά από κάθε χρήση ή τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Χρησιμοποιείτε καθαριστικό σπρέι ή πανί για οικιακή χρήση.
- Μη χρησιμοποιείτε από κοινού προσωπικά είδη σπιτιού, όπως ποτήρια, κούπες, μαχαιροπίρουνα και πετσέτες.
- Εάν κοιμάστε με άλλο άτομο στο ίδιο κρεβάτι, κοιμηθείτε ο ένας στον καναπέ ή ο ένας με τα πόδια προς το κεφάλι του άλλου.
- Μετακινήστε καρέκλες και άλλα έπιπλα μέσα στον χώρο, έτσι ώστε να μπορείτε να διατηρείτε σωματική απόσταση.
- Μη δέχεστε επισκέπτες στο σπίτι σας.
- Αν δεν μπορείτε να χωριστείτε με ασφάλεια από τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας ή τα άτομα που μένετε μαζί, καλέστε το **311** ή το 1-844-692-4692 για πληροφορίες σχετικά με δωρεάν δωμάτια σε ξενοδοχεία για άτομα που έχουν ή ενδεχομένως έχουν τη νόσο COVID-19. Μπορείτε, επίσης, να επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/covidhotel για περισσότερες πληροφορίες.

Τι θα πρέπει να κάνω εάν ασθενώ και πρέπει να βγω από το σπίτι για να λάβω ιατρική φροντίδα ή για βασικές προμήθειες;

- Φορέστε κάλυμμα προσώπου και διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους.
- Να πλένετε τα χέρια σας πριν βγείτε έξω και να χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα) όσο είστε εκτός σπιτιού.
- Αποφύγετε τους άλλους ανθρώπους όσο το δυνατόν περισσότερο. Κυκλοφορείτε με τα πόδια, εάν μπορείτε, και μην μπαίνετε σε πολυσύχναστα καταστήματα ή μέσα μαζικής μεταφοράς.

Πόσο διάστημα πρέπει να μείνω στο σπίτι αν έχω ή μπορεί να έχω τη νόσο COVID-19;

- Εάν έχετε ή ενδέχεται να έχετε τη νόσο COVID-19, μπορείτε να βγείτε από το σπίτι όταν ισχύουν **όλα** τα παρακάτω:
    - Έχουν περάσει **τουλάχιστον 10 ημέρες** από τότε που ξεκίνησαν τα συμπτώματά σας,

    - Δεν είχατε καθόλου πυρετό τις προηγούμενες τρεις ημέρες, χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών, **και**
    - Η γενική ασθένειά σας έχει βελτιωθεί.
- Εάν έχει διαπιστωθεί, μέσω τεστ επιχρίσματος ή σάλιου για τη νόσο COVID-19, ότι είστε θετικός/ή στη νόσο, αλλά δεν είχατε ποτέ συμπτώματα, μείνετε σπίτι για 10 ημέρες από την ημερομηνία που κάνατε το τεστ.
- Ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να μείνετε σε απομόνωση για μεγαλύτερο διάστημα λόγω υποκείμενων παθήσεων ή με βάση την πορεία της ασθένειάς σας. Επίσης, ο εργοδότης σας μπορεί να σας ζητήσει να μείνετε μακριά από την εργασία σας για διαφορετική χρονική περίοδο, με βάση τις απαιτήσεις της NYS.
- Ακόμα δεν γνωρίζουμε εάν κάποιος μπορεί να κολλήσει ξανά τη νόσο COVID-19, οπότε είναι σημαντικό να συνεχίσετε να διατηρείτε σωματική απόσταση, να φοράτε κάλυμμα προσώπου και να εφαρμόζετε καλή υγιεινή όταν είστε εκτός σπιτιού.

Είναι μια δύσκολη περίοδος. Πώς μπορώ να διαχειριστώ το στρες και το άγχος;

- Είναι φυσικό να νιώθετε καταβεβλημένοι, λυπημένοι, αγχωμένοι και φοβισμένοι, ή να εμφανίζετε άλλα συμπτώματα δυσχέρειας, όπως δυσκολία στον ύπνο. Για να μειώσετε το στρες σας και να διαχειριστείτε την κατάσταση, προσπαθήστε να παραμείνετε αισιόδοξοι και να θυμίζετε στον εαυτό σας τα δυνατά σας σημεία.
- Μείνετε σε επαφή με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα με τηλεφωνικές κλήσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και βιντεοκλήσεις. Μπορείτε επίσης να συναντιέστε στο πάρκο ή σε άλλους ανοικτούς χώρους, αλλά πάντα κρατώντας απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων και να φοράτε κάλυμμα προσώπου.
- Απολαύστε τον εξωτερικό χώρο και αθληθείτε, αλλά να θυμάστε να ακολουθείτε τις «Τέσσερις Βασικές ενέργειες» όταν το κάνετε!
- Επισκεφτείτε την ενότητα «App Library» (Βιβλιοθήκη εφαρμογών) στη διεύθυνση nyc.gov/nycwell που περιέχει online εργαλεία για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την υγεία και την ψυχική ευημερία σας.
- Το NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης της ψυχικής υγείας, απαρτίζεται από εκπαιδευμένους συμβούλους, οι οποίοι είναι διαθέσιμοι κάθε μέρα και όλο το 24ωρο για να παρέχουν σύντομες συμβουλές και παραπομπές για περίθαλψη. Καλέστε το 888-692-9355 ή επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/nycwell.
- Η γραμμή ψυχολογικής στήριξης της Πολιτείας της Νέας Υόρκης για τη νόσο COVID-19 απαρτίζεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες, οι οποίοι είναι εκεί για να σας στηρίξουν και να σας παραπέμψουν. Το προσωπικό είναι διαθέσιμο από τις 8 π.μ. έως τις 10 μ.μ., επτά ημέρες την εβδομάδα στον αριθμό 844-863-9314.

Για περισσότερες πληροφορίες:

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus και τη διεύθυνση cdc.gov/covid19.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της NY ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.
8.5.20