

สิ่งที่ชาวนิวยอร์กจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับโควิด-19

เนื่องจากการกลับมาเปิดเมืองนิวยอร์กอีกครั้งและเราออกจากบ้านมากขึ้น โปรดอย่าลืม “หลักสำคัญสี่ประการ”

ในการป้องกันการแพร่เชื้อโควิด-19:

- **อยู่กับบ้านหากป่วย:** เฝ้าระวังสุขภาพของคุณและอยู่บ้านถ้าคุณป่วย ยกเว้นต้องไปรับบริการทางการแพทย์ที่จำเป็น (ซึ่งรวมถึงการตรวจโควิด-19) หรือเพื่อความจำเป็นอื่น
- **รักษาระยะห่างทางกาย:** รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากผู้ซึ่งไม่ใช่สมาชิกที่อยู่ร่วมบ้าน
- **ใส่หน้ากาก:** ปกป้องผู้ที่อยู่รอบตัวคุณ ใส่หน้ากากเพื่อช่วยลดการแพร่กระจายโควิด-19 โดยเฉพาะถ้าคุณป่วยและไม่มีอาการ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้ากาก กรุณาเข้าสู่ที่ nyc.gov/health/coronavirus และค้นหา "FAQ About Face Coverings" (คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับหน้ากาก)
- **รักษาสุขอนามัยของมือ:** ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่กับน้ำหรือใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์สำหรับมือถ้าไม่มีสบู่กับน้ำ ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าที่ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง และปิดเวลาไอหรือจามด้วยแขนเสื้อ ไม่ใช่มือ

โรคโควิด-19 แพร่กระจายได้อย่างไร

- ไวรัสชนิดนี้มีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะแพร่กระจายไปสู่คนที่มีการสัมผัสใกล้ชิด (ในระยะประมาณ 6 ฟุต) กับผู้ที่ป่วยโรคโควิด-19 โรคนี้แพร่กระจายทางฝอยละอองที่ฟุ้งกระจายเมื่อคนไอ, จาม, ร้องเพลง หรือพูด
- ผู้ที่ไม่มีอาการสามารถแพร่กระจายเชื้อไวรัสได้
- มีความเป็นไปได้ที่จะมีการติดโรคโควิด-19 โดยการสัมผัสกับพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสแล้วมาจับปาก, จมูก หรือตา แต่วิธีนี้ไม่น่าจะเป็นช่องทางหลักในการแพร่เชื้อไวรัส

อาการแสดงของโรคโควิด-19 มีอะไรบ้าง

- ผู้ที่เป็นโรคโควิด-19 มีรายงานอาการของโรคที่กว้างมาก ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงรุนแรง บางรายก็ไม่มีอาการเลย
- โดยอาจเริ่มมีอาการได้ตั้งแต่วันที่ 2-14 หลังจากสัมผัสกับเชื้อไวรัสนี้ ผู้ที่มีอาการดังต่อไปนี้ อาจเป็นโรคโควิด-19 (รายการนี้ไม่ได้รวมอาการทั้งหมดที่อาจเป็นไปได้)
 - ไข้หรือสั่น
 - ไอ
 - หายใจไม่อึดหรือหายใจลำบาก
 - อ่อนล้า
 - ปวดกล้ามเนื้อหรือปวดตัว
 - ปวดศีรษะ
 - สูญเสียการรับรสและการดมกลิ่น
 - เจ็บคอ
 - แน่นจมูกหรือมีน้ำมูก

- คลื่นไส้หรืออาเจียน
- ท้องเสีย
- เด็กมีอาการเช่นเดียวกับผู้ใหญ่และส่วนมากจะมีอาการป่วยเพียงเล็กน้อย แพทย์ได้ระบุสถานะที่พบได้ยากแต่มีความรุนแรงในเด็กบางคน ที่เรียกว่ากลุ่มอาการอักเสบของอวัยวะหลายระบบในเด็ก (MIS-C) ซึ่งสัมพันธ์กับโรคโควิด-19 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ nyc.gov/health/coronavirus และค้นหา “[Multisystem Inflammatory Syndrome in Children](#)” (กลุ่มอาการอักเสบของอวัยวะหลายระบบในเด็ก)

ใครเป็นผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงหากเกิดการติดเชื้อโควิด-19

- อาการป่วยรุนแรงหมายความว่าผู้ที่เป็นโรคโควิด-19 นั้นอาจต้องนอนโรงพยาบาล, ห้างผู้ป่วยหนัก, ใช้เครื่องช่วยหายใจ หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเจ็บป่วยรุนแรงจำเป็นต้องเฝ้าระวังสุขภาพของตนเอง และติดต่อกับผู้ให้บริการทางการแพทย์ของตนเองถ้ามีอาการใด ๆ
- สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ ความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19 เพิ่มขึ้นตามอายุ โดยผู้ที่มีอายุมากกว่าจะมีความเสี่ยงสูงที่สุด ตัวอย่างเช่น ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 50 ปี มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงสูงกว่าผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 40 ปี เช่นเดียวกันกับ ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 60 ปี หรือ 70 ปี โดยทั่วไปแล้วจะมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 50 ปี
- ผู้ที่มีอายุเท่าใดก็ตามซึ่งมีโรคประจำตัวดังต่อไปนี้มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19 เพิ่มขึ้น:
 - โรคมะเร็ง
 - โรคไตเรื้อรัง
 - COPD (โรคถุงลมปอดโป่งพองเรื้อรัง)
 - ผู้อยู่ในระยะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ) จากการปลูกถ่ายอวัยวะชนิดแข็ง
 - โรคอ้วน (ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30)
 - โรคหัวใจร้ายแรง เช่น หัวใจวาย, โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคของกล้ามเนื้อหัวใจ
 - โรคเม็ดเลือดแดงรูปเคียว
 - โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- เรายังคงเรียนรู้เกี่ยวกับโควิด-19 อยู่ ยังอาจมีสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น จากความรู้ในปัจจุบันเราทราบว่า ผู้ที่มีสภาวะดังต่อไปนี้ อาจมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19 เพิ่มขึ้น:
 - หอบหืด (ปานกลางถึงรุนแรง)
 - โรคหลอดเลือดสมอง (ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือดและเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง)
 - ซิสติกไฟโบรซิส
 - ความดันโลหิตสูง
 - ผู้อยู่ในระยะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ) จากการถ่ายเลือดหรือไขกระดูก, ภูมิคุ้มกันบกพร่อง, เอชไอวี, ไซยาสเดียรอยด์ หรือใช้ยากภูมิคุ้มกันอื่น ๆ
 - โรคทางระบบประสาท เช่น โรคสมองเสื่อม
 - โรคตับ
 - ตั้งครรภ์
 - มีพังคืดในปอด (มีการทำลายหรือมีแผลเป็นในเนื้อเยื่อปอด)

- สุนัขหรือ
- ชาติคีเมีย (โรคเลือดชนิดหนึ่ง)
- โรคเบาหวานชนิดที่ 1
- เด็ก ๆ ที่เป็นโรคซับซ้อน, มีโรคทางระบบประสาท, โรคกรรมพันธุ์ หรือโรคทางเมตาบอลิก, หรือมีโรคหัวใจแต่กำเนิดอาจมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19 เพิ่มขึ้น
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเข้าสู่ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) ได้ที่ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)

ฉันจะป้องกันตัวเองและคนอื่นจากโรคโควิด-19 ได้อย่างไร

- ปฏิบัติตาม “[หลักสำคัญสี่ประการ](#)”! (ดูที่หน้า 1)
- เนื่องจากเราออกจากบ้านมากขึ้น กรุณาอย่าลืมสิ่งต่อไปนี้:
 - อยู่รวมเป็นกลุ่มเล็ก ๆ กับผู้ที่คุณเชื่อใจว่าปฏิบัติตามหลักสำคัญสี่ประการ
 - กลางแจ้งปลอดภัยกว่าในร่ม เนื่องจากมีความเสี่ยงในการแพร่กระจายน้อยกว่า
 - เลือกกิจกรรมที่สามารถทำห่างจากกัน 6 ฟุตได้ เช่น ฟริสบี, ขี่จักรยาน และปิกนิก
- สำหรับไอเดียอื่น ๆ เข้าดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหา “[Tips on Getting Together Safely](#)” (คำแนะนำในการสังสรรค์อย่างปลอดภัย)

ถ้าฉันเป็นผู้สูงอายุ หรือมีโรคประจำตัว จะปลอดภัยไหมถ้าจะออกไปข้างนอก

- ถ้าคุณมีโรคประจำตัวที่เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโควิด-19 แบบรุนแรง หรืออายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป ให้พิจารณาอยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อป้องกันตัวเอง ทำงานที่บ้านถ้าทำได้ หลีกเลี่ยงคนแออัดและการรวมตัวกัน และรักษาระยะห่างทางกายและการระวังป้องกันอื่น ๆ อย่าเคร่งครัดถ้าออกนอกบ้าน
- สั่งของกินของใช้และของจำเป็นอื่น ๆ ให้มาส่งที่บ้าน ให้คนอื่นไปจัดหาให้ หรือไปซื้อในช่วงที่คนไม่หนาแน่น
- การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ! ออกข้างนอกถ้าคุณต้องการอากาศบริสุทธิ์ แต่อย่าลืมปฏิบัติตาม “[หลักสำคัญสี่ประการ](#)” (ในหน้าที่ 1) อย่างระมัดระวังเมื่อออกไป
- ปรึกษากับผู้ให้บริการด้านการแพทย์ของคุณ ซึ่งเป็นผู้ที่เข้าใจสถานการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพเฉพาะตัวของคุณได้ดีที่สุด สำหรับความช่วยเหลือในการหาผู้ให้บริการด้านการแพทย์ มีดังต่อไปนี้

ชนิดของการตรวจโควิด-19 มีแบบใดบ้าง

- ชุดตรวจมีสองประเภทคือ:
 - ชุดตรวจวินิจฉัย: ใช้การตรวจแบบป้ายหรือตรวจน้ำลายเพื่อระบุว่าคน ๆ นั้นเพิ่งเป็นโรคโควิด-19 หรือไม่ (ไม่ว่าเพิ่งจะป่วยหรือไม่ก็ตาม)
 - ชุดตรวจสารภูมิต้านทาน (หรือชุดตรวจซีโรโลยี): การตรวจเลือดที่ใช้เพื่อระบุว่าคน ๆ นั้นเคยเป็นโรคโควิด-19 ในอดีตหรือไม่
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม เข้าดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหาหัวข้อ “[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)” (การตรวจโควิด-19: คำถามที่พบบ่อย)

ใครควรตรวจวินิจฉัยโควิด-19 เพื่อหาว่าเพิ่งติดเชื้อหรือไม่

- ชาวเมืองนิวยอร์กทุกคนควรได้รับการตรวจโควิด-19 เป็นเรื่องสำคัญที่จะรับการตรวจ โดยเฉพาะเมื่อ:
 - คุณมีอาการ
 - ไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 หรือมีอาการโควิด-19
 - ไปร่วมการประชุมหรือการประชุมใหญ่อื่น ๆ เมื่อเร็ว ๆ นี้
 - กำลังวางแผนจะไปเยี่ยมผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรง
 - อาศัยหรือทำงานในกลุ่มที่พักอาศัยที่อยู่รวมกัน (เช่น สถานดูแลผู้สูงอายุ)
 - ทำงานด้านสาธารณสุขหรือทำงานที่ต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นเป็นประจำ

ฉันควรจะทำอย่างไรถ้ามีอาการของโรคโควิด-19

- **ปรึกษาผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณ!** โทรหาผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณถ้าคุณมีอาการ โดยเฉพาะเมื่อคุณเป็นผู้สูงอายุ, ตั้งครรภ์ หรือมีโรคประจำตัวที่ทำให้คุณมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงเพิ่มขึ้น ใช้โทรศัพท์หรือการแพทย์ทางไกลเมื่อทำได้
- **รับการตรวจ!** ถ้าผู้ให้บริการของคุณ ไม่มีบริการตรวจ กรุณาเข้าสู่ที่ nyc.gov/covidtest เพื่อหาจุดตรวจที่อยู่ใกล้คุณหรือโทร 311 จุดตรวจหลายแห่งให้บริการตรวจฟรี
- **อยู่บ้าน!** อย่าออกนอกบ้านยกเว้นเมื่อต้องการการตรวจและดูแลทางการแพทย์ที่จำเป็นอื่น ๆ หรือเพื่อไปหาสิ่งของที่จำเป็นเช่น ของกินของใช้ ถ้าไม่มีคนที่สามารถจัดหาให้คุณได้ อย่าไปทำงานแม้ว่าคุณจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่จำเป็นก็ตาม

เมื่อไหร่ฉันควรรับบริการทางการแพทย์หรือโทร 911

- เวลานี้เป็นเวลาที่เหมาะสมที่จะรับการบริการทางการแพทย์ที่จำเป็นซึ่งคุณอาจจะเลื่อนมา เช่น การฉีดวัคซีนสำหรับตัวคุณเองและเด็ก ๆ , การรักษาโรคเรื้อรัง, การตรวจประจำหรือการตรวจคัดกรอง และการตรวจสุขภาพ ผู้ให้บริการทางการแพทย์จะมีขั้นตอนพิเศษเพื่อให้คุณปลอดภัยในระหว่างภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขจากโควิด-19 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเข้าสู่ที่ nyc.gov/health/coronavirus และค้นหา “[Get the Medical Care You Need](#)” (การรับการดูแลรักษาทางการแพทย์ที่จำเป็น)
- เป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องได้รับการดูแลฉุกเฉินด้านการแพทย์สำหรับโควิด-19 หรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เมื่อจำเป็น ไปห้องฉุกเฉินหรือโทร 911 ทันทีถ้าคุณมีอาการต่อไปนี้:
 - หายใจลำบาก
 - มีอาการเจ็บหรือแน่นหน้าอกหรือท้องอย่างต่อเนื่อง
 - มีอาการสับสนหรือซึมมากไม่สามารถปลุกให้ตื่นได้
 - ริมฝีปากหรือหน้าเป็นสีเขียว
 - พุดลำบาก
 - กล้ามเนื้อโอบหน้าอ่อนแรงเฉียบพลัน
 - ซาที่หน้า, แขน หรือขา
 - ชัก
 - ปวดรุนแรงกะทันหันที่ใดก็ตาม
 - เลือดออกที่ควบคุมไม่ได้
 - อาเจียนหรือท้องเสียรุนแรงหรือต่อเนื่อง

- หรือมีภาวะฉุกเฉินอื่น ๆ

ควรทำอย่างไรถ้าฉันไม่มีผู้ให้บริการทางการแพทย์หรือประกันสุขภาพ

- ถ้าคุณต้องการผู้ให้บริการทางการแพทย์
กรมอนามัยเมืองนิวยอร์กและโรงพยาบาลยูนิตีให้บริการชาวนิวยอร์กทุกคนโดยไม่คำนึงถึงสถานะการเข้าเมือง, ประกันสุขภาพ หรือความสามารถในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล
- เข้าดูที่ nychealthandhospitals.org สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและเพื่อค้นหาผู้ให้บริการทางการแพทย์ หรือ โทร 844-692-4692 หรือ 311

ถ้าฉันเป็นโรคโควิด-19 หรือมีอาการโรคโควิด-19 ฉันควรทำอย่างไรเพื่อป้องกันคนอื่น ๆ ในบ้านของฉัน?

- รักษาระยะห่างจากทุกคนอย่างน้อย 6 ฟุตมากเท่าที่สามารถทำได้
- ใส่หน้ากาก โดยเฉพาะเมื่อคุณไม่สามารถอยู่ห่างจากคนอื่น 6 ฟุตได้
- ใช้ห้องน้ำแยกกันถ้าทำได้ ถ้าต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ฆ่าเชื้อโรคพื้นผิวที่มีการสัมผัสทุกครั้งหลังใช้งาน
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที
- ปิดปากและจมูกของคุณด้วยทิชชูหรือแขนเมื่อคุณจามหรือไอ ห้ามใช้มือ ทั้งกระดาษทิชชูและล้างมือทันที
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ เช่น เคาน์เตอร์, ลูกบิดประตู, รีโมทคอนโทรล และ โทรศัพท์หลังการใช้งานแต่ละครั้ง หรืออย่างน้อยวันละครั้ง ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดภายในบ้านทำความสะอาดด้วยการฉีดพ่นหรือเช็ด
- อย่าใช้อุปกรณ์ภายในบ้านเช่น แก้วน้ำ, ถ้วย, หรืออุปกรณ์สำหรับใช้รับประทานอาหารและผ้าเช็ดตัวร่วมกัน
- ถ้าคุณใช้เตียงร่วมกัน ควรจะให้อีกคนไปนอนโซฟาหรือนอนขดตัวกลมให้มากที่สุด
- เลื่อนเก้าอี้หรือเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ เพื่อให้สามารถรักษาระยะห่างทางกาย
- อย่าอนุญาตให้คนมาเยี่ยมที่บ้าน
- ถ้าคุณไม่สามารถแยกจากสมาชิกที่อยู่ร่วมบ้านคนอื่นได้ โทร 311 หรือ 1-844-692-4692 เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ โรงแรมฟรีสำหรับผู้ที่เป็นหรืออาจเป็น โควิด-19 คุณยังสามารถเข้าสู่ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ nyc.gov/covidhotel

ฉันควรทำอย่างไรถ้าฉันป่วยและจำเป็นต้องออกจากบ้านเพื่อการรักษา หรือเพื่อหาของใช้ที่จำเป็น?

- ใส่หน้ากากและอยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- ล้างมือก่อนออกจากบ้านด้วยสบู่และน้ำก่อนออกจากบ้าน และใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อสำหรับมือเมื่ออยู่นอกบ้าน
- หลีกเลี่ยงคนอื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เดินถ้าคุณทำได้และไม่เข้าไปในร้านหรือโดยสารยานพาหนะที่มีคนจำนวนมาก

ฉันต้องอยู่บ้านนานเท่าไรถ้าฉันเป็นหรืออาจจะเป็นโรคโควิด-19?

- ถ้าคุณเป็นหรืออาจจะเป็นโรคโควิด-19 คุณสามารถออกจากบ้านได้เมื่อ คุณมีคุณสมบัติครบทุกข้อต่อไปนี้:
 - คุณมีอาการนับจากวันแรกที่เริ่มเป็นอย่างน้อย 10 วันแล้ว
 - คุณไม่มีไข้เลยในช่วง 24 ชั่วโมงก่อนหน้านี้โดยไม่ได้ทานยาลดไข้ใด ๆ และ
 - อาการป่วยโดยรวมของคุณดีขึ้น

- ถ้าคุณตรวจโควิด-19 มีผลเป็นบวกด้วยชุดตรวจไวรัสแบบป้ายหรือน้ำลายแต่ไม่เคยมีอาการเลย ให้อยู่บ้านนาน 10 วันนับจากวันที่คุณได้รับการตรวจ
- ผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณอาจแนะนำให้คุณแยกตัวนานกว่านั้นขึ้นอยู่กับโรคประจำตัวหรือการดำเนินโรคของคุณ นายจ้างอาจกำหนดให้คุณหยุดงานเป็นเวลาต่าง ๆ กันตามข้อกำหนดของ NYS
- เรายังคงไม่ทราบว่าบางคนสามารถจะคิดโรคโควิด-19 อีกครั้งได้หรือไม่ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ยังคงต้องรักษาระยะห่างทางกาย ใส่หน้ากาก และรักษาสุขอนามัยของมือเมื่อคุณอยู่นอกบ้าน

สถานการณ์นี้เป็นเรื่องที่ยากลำบาก ฉันจะจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลอย่างไรดี

- เป็นธรรมชาติที่จะรู้สึกสับสน, เศร้า, วิตกกังวล และกลัว หรือมีอาการอย่างอื่นของความทุกข์เช่น มีปัญหาเรื่องการนอน เพื่อลดความเครียดและจัดการกับสถานการณ์นี้ให้พยายามคิดบวกและเตือนตัวเองถึงความเข้มแข็งของเรา
- ติดต่อกับเพื่อนหรือคนที่เรารักด้วย โทรศัพท์, โซเชียลมีเดีย, การพูดคุยทางวิดีโอ คุณยังสามารถพบกันได้ในส่วนหรือสถานที่กลางแจ้งอื่น ๆ แต่ต้องรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตและใส่หน้ากาก
- เพลิดเพลินกับการอยู่กลางแจ้งและการออกกำลังกายบ้างแต่อย่าลืมปฏิบัติตาม “[หลักสำคัญสี่ประการ](#)” เมื่อคุณเพลิดเพลินด้วย!
- เข้าเยี่ยมชม “App Library” (ห้องสมุดแอป) ได้ที่ nyc.gov/nycwell สำหรับเครื่องมือออนไลน์ที่จะช่วยให้คุณในการจัดการกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณ
- NYC Well (นิวยอร์กเวลล์) บริการฟรีที่รักษาความลับและช่วยชาวนิวยอร์กในการรับมือกับความเครียด เจ้าหน้าที่ของ NYC Well ทำงานทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง และสามารถส่งต่อการรักษาได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โทร 888-692-9355 หรือเข้าชมที่ nyc.gov/nycwell
- สายด่วนให้ความช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ในสถานการณ์โควิด-19 ของรัฐนิวยอร์ก มีบุคลากรที่ได้รับการอบรมเพื่อให้ความช่วยเหลือและส่งต่อเพื่อรับการดูแล ให้บริการตั้งแต่เวลา 8.00-22.00 น. สัปดาห์ละเจ็ดวัน ที่เบอร์ 844-863-9314

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม:

- เข้าดูที่ nyc.gov/health/coronavirus และ cdc.gov/covid19

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

8.5.20