



## 紐約市民 COVID-19 資源指南

### COVID-19

如果病了，請待在家裡。只在尋求必要的醫療護理和/或辦理其他必要事宜時才外出。

**保持身體距離。**與他人保持最少 6 英尺距離。

**保持雙手清潔。**經常用肥皂和水洗手。沒有肥皂和水時，使用消毒洗手液。

**戴面罩。**您沒有症狀時也可能有傳染性。戴上面罩，保護您周圍的人。如需詳細資訊，請訪問 [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings)。

**COVID-19 檢測：**訪問 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或致電 844-692-4692，查找您社區中的檢測站。許多檢測站都提供免費測試。

**COVID-19 酒店計畫：**如果您患有或可能患有 COVID-19，且做不到與家中其他成員分開居住，則可能有資格免費入住酒店。請訪問 [nyc.gov/covid19hotels](https://nyc.gov/covid19hotels) 或致電 844-692-4692 獲得健康照護提供者的評估。

**僱員病假和家務假：**紐約市僱員有享受帶薪和無薪假期的合法權利，包括新的 COVID-19 相關新權利。根據自身情況和僱主類型的不同，您可以休無薪假和帶薪假，照顧受 COVID-19 影響的自己或家人。更多資訊可見於 [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)；或致電 855-491-2667 獲得幫助。

**更多資訊：**請訪問 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。

### 財務支持

**ACCESS NYC 幫助紐約市民確認並申請自己有資格獲得的福利。**您或您家人可能有資格使用 30 多個支持項目，無論您的移民身份如何，且即使您已在領取福利或已經找到工作。請致電 718-557-1399 或訪問 [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)。

**紐約州 (NYS) 臨時救濟與殘障援助熱線：**請撥打 800-342-3009。

**申請失業救濟：**致電 888-209-8124 或訪問 [ny.gov/services/get-unemployment-assistance](https://ny.gov/services/get-unemployment-assistance)。

**請求喪葬協助：**請於星期三上午 9:00 至下午 5:00 之間致電 718-473-8310，或訪問 [nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page](https://nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page)。

**向您孩子的學校申請遠端學習設備：**請訪問 [schools.nyc.gov/learn-at-home/ipad-distribution](https://schools.nyc.gov/learn-at-home/ipad-distribution)。

**免費一對一財務諮詢：**請訪問 [nyc.gov/talkmoney](https://nyc.gov/talkmoney)。

**防止強制搬遷：**為特定需要幫助的低收入人士提供免費法律服務。請致電 212-577-3300 或訪問 [nyc.gov/site/hpd/services-and-information/eviction-prevention.page](https://nyc.gov/site/hpd/services-and-information/eviction-prevention.page)。

**防暑降溫幫助：**請訪問 [bit.ly/CoolingAssistance](https://bit.ly/CoolingAssistance) 查看您是否有資格獲得財務幫助，以購買和安裝空調或風扇，幫助保持您家涼爽。

### 健康照護

如有緊急情況，請撥打 911。

**COVID-19 或其他健康需求，請致電：**

- 您的醫生
- 您所在郵遞編碼區域的初級健康照護設施
- 844-692-4692

可提供遠端醫療和門診服務。

**24/7 遠端緊急護理：**

CityMD 透過遠程醫療全天候提供緊急護理。欲確認保險理賠範圍，請訪問 [citymd.com/virtualcare](https://citymd.com/virtualcare)。

**COVID-19 疫情期間開放的醫療場所：**

請訪問 [hitesite.org](https://hitesite.org) 搜索您附近開放的醫療場所。

**健康保險：**紐約州健保市場中有許多低成本至免費的健康保險計劃。致電 311 預約向認證申請顧問諮詢；傳簡訊「CoveredNYC」至 877-877 獲得英語服務，或傳簡訊「SeguroNYC」至 877-877 尋求西班牙語服務；或者訪問網站 [nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page](https://nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page)。

**心理健康：**NYC Well（NYC 迎向健康）免費提供保密的全天候心理健康支持。如需與心理諮詢人員交談，請：

- 致電 888-692-9355
- 訪問 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 進行線上聊天
- 傳送簡訊「WELL」至 65173

訪問 [nycwell.cityofnewyork.us/en/find-services](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/find-services) 搜索您附近的心理健康和物質濫用救治資源。

**幫助支付藥品費用：**

- 紐約處方藥 (Rx) 卡：致電 877-321-6755 或訪問 [newyorkrxcard.com](https://newyorkrxcard.com)。
- NeedyMeds：致電 800-503-6897 或訪問 [needymeds.org](https://needymeds.org)。提供英語和西班牙語服務。
- RxAssist：請訪問 [rxassist.org](https://rxassist.org)。
- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association)：請訪問 [insulinhelp.org](https://insulinhelp.org)。

## 食物資源

所有類型的食物援助需求，請致電 311 並說「GetFood」（獲取食物）。傳簡訊「FOOD」至 877-877 尋找就近的 NYC 公立學校，為您自己和家人領取免費食物；或訪問 [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) 查找就近的食品救濟中心或求證享受免費送餐的資格。

**緊急食物援助：**致電 866-888-8777 或 311。

**飢餓熱線：**請撥打 866-348-6479（英語）或 877-842-6273（西班牙語）。

**補充營養援助計劃 (SNAP) / 糧食券：**致電 718-557-1399 或訪問 [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)，查看您是否有資格加入。

紐約市衛生局或順應形勢發展而調整建議。

## 公民參與

**聯絡您所在選區的市議會議員：**您可以聯繫市議員位於您所在選區的辦公室，獲得更多幫助。訪問 [council.nyc.gov/districts](https://council.nyc.gov/districts) 查找您選區的議員。

**參與人口普查：**訪問 [my2020census.gov](https://my2020census.gov)、致電 844-330-2020 或郵寄您收到的紙本表格。為獲得公平份額，請計入與您住在一起的**每個人**，包括短期和臨時房客、所有孩子、非美國出生者、家庭成員、朋友、室友或租房協議以外的伴侶。

## 其他資源

**移民社區資源：**見 [nyc.gov/immigrants/coronavirus](https://nyc.gov/immigrants/coronavirus) 上提供的移民資源指南。如果您有移民事務或如何獲得市政服務的相關疑問，請於星期一至星期五的上午 9:00 至下午 5:00 之間撥打市長移民事務辦公室 (MOIA) 熱線 212-788-7654，或發送電郵至 [askMOIA@cityhall.nyc.gov](mailto:askMOIA@cityhall.nyc.gov)。

**LGBTQ+ 社區資源：**請訪問 [nyc.gov/lgbtqcovid](https://nyc.gov/lgbtqcovid) 網頁上的 NYC Unity 項目 COVID-19 指南，查找疫情大流行期間的 LGBTQ+ 支持項目及服務。

**家庭暴力熱線：**如在安全規劃、法律援助或與執法部門建立聯繫方面需要幫助，請撥打 24 小時暢通的家暴熱線 800-621-4673 或訪問 [nyc.gov/site/ocdv/get-help/covid-19-update.page](https://nyc.gov/site/ocdv/get-help/covid-19-update.page)。

**舉報 COVID-19 相關的歧視及仇恨犯罪：**紐約市不容忍任何基於種族、原籍或其他身份因素而仇恨和歧視他人的行為，以及對 COVID-19 患者的污名化。如果您是仇恨犯罪的受害者或目擊者，請致電 911。NYPD 的警員們不會詢問任何求助者的移民身份。如果您在住房問題上、於工作中或在任何公共場所中遇到騷擾或歧視，請致電 212-416-0197 或訪問 [nyc.gov/StopCOVIDHate](https://nyc.gov/StopCOVIDHate) 填表，與人權委員會 (Commission on Human Rights) 聯繫。