

Przewodnik po zasobach dotyczących COVID-19 dla Nowego Jorku (NYC)

Zawsze pamiętaj o poniższych czterech kluczowych zasadach, które zapobiegają rozprzestrzenianiu się COVID-19:

- **Zostań w domu.** Zostań w domu, jeśli nie czujesz się dobrze, uzyskałeś(-aś) dodatni wynik testu na COVID-19 lub miałeś(-aś) bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19.
- **Zachowuj fizyczny dystans:** Zachowuj odległość co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych.
- **Zasłaniaj usta i nos.** Chroń siebie i innych w swoim otoczeniu zasłaniając usta i nos przez cały czas przebywania poza domem. Zasłanianie ust i nosa jest wymagane w stanie Nowy Jork we wszystkich środkach transportu publicznego (łącznie z usługami samochodowymi) oraz przez przewoźników lotniczych, kolejowych i autobusowych. Więcej informacji o zasłanianiu ust i nosa można znaleźć na stronie nyc.gov/facecoverings.
- **Pamiętaj o myciu rąk.** Często myj ręce i miej przy sobie środek do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, który może być używany podczas podróży. Unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękami i zasłaniaj twarz, gdy kaszlesz lub kichasz.

Poniżej wymieniono zasoby dla nowojorczyków dostępne podczas stanu zagrożenia dla zdrowia publicznego w związku z COVID-19.

Punkty testowania na COVID-19

Aby znaleźć placówkę oferującą testy w kierunku COVID-19 w pobliżu swego miejsca zamieszkania, wejdź na stronę nyc.gov/covidtest lub zadzwoń pod numer 844-692-4691. W wielu placówkach testy wykonywane są bezpłatnie.

Korporacja zajmująca się testowaniem i śledzeniem kontaktów w Nowym Jorku

Więcej informacji o Korporacji zajmującej się testowaniem i śledzeniem kontaktów w Nowym Jorku (NYC Test & Trace Corps) można znaleźć na stronie nyhealthandhospitals.org/test-and-trace.

Program hotelowy w związku z COVID-19

Jeśli chorujesz lub możesz chorować na COVID-19, a odizolowanie się od innych członków gospodarstwa domowego nie jest możliwe, możesz kwalifikować się do bezpłatnego pobytu w hotelu w ramach miejskiego programu hotelowego w związku z COVID-19 (COVID-19 Hotel Program). Wejdź na stronę nyc.gov/covid19hotels lub zadzwoń pod numer 844-692-4692, od 9:00 do 17:00, aby sprawdzić u dostawcy usługi, czy możesz się zakwalifikować.

Usługi opieki zdrowotnej

W sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer 911.

Potrzeby związane z COVID-19 lub inne potrzeby zdrowotne: W celu uzyskania usług telezdrowia lub opieki osobistej zadzwoń:

- do swojego lekarza;

- placówki podstawowej opieki zdrowotnej właściwej dla Twojego kodu pocztowego; lub
- 844-692-4692.

Teleporady w pilnych przypadkach: CityMD oferuje teleporady zdrowotne w pilnych przypadkach przez 24/7. Aby potwierdzić ubezpieczenie wejdź na stronę citymd.com/virtualcare.

Katalogi dostawców usług opieki zdrowotnej i wsparcia: Aby znaleźć świadczeniodawcę opieki zdrowotnej i ustalić, czy oferuje on usługi podczas COVID-19, wejdź na:

- Mapa usług zdrowotnych w NYC na a816-healthpsi.nyc.gov/NYHealthMap; lub
- HITE na hitesite.org.

Ubezpieczenie zdrowotne: Rynek ubezpieczeń zdrowotnych w stanie Nowy Jork (NYS) oferuje wiele tanich lub bezpłatnych planów ubezpieczeń zdrowotnych. Aby umówić się na spotkanie z certyfikowanym doradcą ds. składania wniosków:

- Zadzwoń pod numer 311;
- Wyślij wiadomość sms o treści „CoveredNYC” lub „SeguroNYC” pod numer 877-877; lub
- Wejdź na stronę nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page.

Pomoc w opłaceniu leków: Wymienione niżej programy mogą pomóc w pokryciu kosztów leków:

- Karta na leki na receptę obowiązująca w Nowym Jorku (New York Prescription (Rx))

Card). Zadzwoń pod numer 877-321-6755 lub wejdź na stronę newyorkrxcard.com.

- NeedyMed. Zadzwoń pod numer 800-503-6897 lub wejdź na stronę needymeds.org. Dostępna w języku angielskim i hiszpańskim.
- RxAssist. Wejdź na stronę rxassist.org.
- Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (American Diabetes Association). Wejdź na stronę insulinhelp.org.

Usługi w zakresie zdrowia psychicznego: NYC Well zapewnia bezpłatną, poufną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego całodobowo przez siedem dni w tygodniu. Aby porozmawiać z doradcą/psychologiem:

- Zadzwoń pod numer 888-692-9355; lub
- Porozmawiaj na czacie na nyc.gov/nycwell.

Aby znaleźć w swojej okolicy zasoby pomocy dotyczące zdrowia psychicznego i nadużywania substancji odurzających wejdź na stronę nycwell.cityofnewyork.us/en/find-services.

Usługi w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego:

- Wybrane kliniki zdrowia seksualnego Wydziału Zdrowia w NYC są obecnie otwarte i oferują ograniczone osobiste usługi w zakresie zakażenia HIV i chorób przenoszonych drogą płciową (STI). Więcej informacji można znaleźć na stronie nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page.
- Usługi telemedycyny w zakresie HIV i innych chorób przenoszonych drogą płciową są dostępne za pośrednictwem infolinii kliniki zdrowia seksualnego w NYC (NYC Sexual Health Clinic Hotline) pod numerem 347-396-7959, od poniedziałku do piątku w godzinach 9: 00-15: 30.
- Sprawdź internetowe katalogi świadczeniodawców oferujących obecnie usługi w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego w [Bronx](#), [Brooklyn](#), [Manhattan](#), [Queens](#), i [Staten Island](#), oraz świadczeniodawców sieci PlaySure Network oferujących [testy na HIV i choroby przenoszone drogą płciową](#), [PrEP](#), [PEP](#) i [usługi opieki dotyczące HIV](#) w klinikach oraz [porady i usługi wsparcia dotyczące HIV](#) w placówkach środowiskowych.

Świadczenia

ACCESS NYC pomaga nowojorkczykom znaleźć i ubiegać się o świadczenia, do których mogą się kwalifikować. Istnieje ponad 30 programów, do

których Ty lub Twoja rodzina możecie się zakwalifikować, niezależnie od statusu imigracyjnego i nawet jeśli otrzymujecie już świadczenia lub macie pracę. Zadzwoń pod numer 718-557-1399 lub wejdź na stronę access.nyc.gov.

Pomoc w ogrzewaniu i chłodzeniu domu: Zadzwoń do Programu pomocy w opłaceniu kosztów energii (Home Energy Assistance Program, HEAP) pod numer 800-342-3009 lub wejdź na stronę otda.ny.gov/programs/heap/.

Pomoc tymczasowa (Temporary assistance, TA).

Jeśli nie jesteś w stanie pracować, nie możesz znaleźć pracy lub nie zarabiasz wystarczająco dużo, TA może pomóc Ci w pokryciu wydatków. Zadzwoń pod numer 800-342-3009 lub wejdź na stronę otda.ny.gov/programs/temporary-assistance.

Pomoc dla osób bezrobotnych: Aby złożyć wniosek o tymczasowy dochód dla uprawnionych pracowników, którzy stracili pracę nie z własnej winy, zadzwoń pod numer 888-209-8124 lub wejdź na stronę ny.gov/services/get-unemployment-assistance.

Doradztwo w sprawach finansowych: Aby skorzystać z bezpłatnego, indywidualnego doradztwa w sprawach finansowych, wejdź na stronę nyc.gov/talkmoney.

Pomoc żywnościowa

W kwestii wszystkich rodzajów pomocy żywnościowej:

- Zadzwoń pod numer **311** i „Get food” (Potrzebuję jedzenia);
- Wyślij wiadomość sms o treści „NYC FOOD” lub „NYC COMIDA” pod numer 877-877, aby znaleźć punkt dystrybucji bezpłatnej żywności w swojej okolicy; lub
- Wejdź na stronę nyc.gov/getfood, aby znaleźć spiżarnię w swojej okolicy lub sprawdzić, czy możesz kwalifikować się do dostawy bezpłatnych posiłków.

Pomoc w uzyskaniu żywności w sytuacjach kryzysowych: Należy zadzwonić pod numer 866-888-8777 lub **311**.

Infolinia dla osób cierpiących z głodu: Zadzwoń pod numer 866-348-6479. Hiszpański, naciśnij 3.

SNAP/bony żywnościowe: Zadzwoń pod numer 718-557-1399 lub wejdź na stronę access.nyc.gov/programs/supplemental-nutrition-assistance-program-snap, aby sprawdzić, czy kwalifikujesz się do rejestracji.

Usługi związane z przemocą domową i ze względu na płeć

W nagłych sytuacjach należy dzwonić pod numer 911.

Aby skorzystać z usług NYC HOPE zadzwoń na całodobową infolinię pod numer 800-621-4673 lub wejdź na stronę [nyc.gov/nychope](https://www1.nyc.gov/site/nychope).

Zasoby dla osób poszkodowanych podczas pandemii COVID-19 można znaleźć na stronie <https://www1.nyc.gov/site/ocdv/get-help/resources-for-survivors-during-covid-19.page>.

Pomoc mieszkaniowa

Urząd ds. mieszkalnictwa w NYC (NYC Housing Authority, NYCHA): Często zadawane pytania do NYCHA dotyczące COVID-19 można znaleźć na stronie [nyc.gov/site/nycha/about/covid-19-faq.page](https://www1.nyc.gov/site/nycha/about/covid-19-faq.page).

Biuro burmistrza ds. ochrony najemców: Informacje i zasoby dla najemców dotkniętych COVID-19 można znaleźć na stronie [nyc.gov/content/tenantprotection/pages/covid19-home-quarantine](https://www1.nyc.gov/content/tenantprotection/pages/covid19-home-quarantine).

Narzędzie zapobiegania eksmisjom w puli zasobów dla najemców w NYC: Wejdź na stronę [nyc.gov/content/tenantresourceportal/pages](https://www1.nyc.gov/content/tenantresourceportal/pages).

Zapobieganie eksmisji: Aby uzyskać pomoc prawną dotyczącą eksmisji lub innych spraw związanych z mieszkaniem lub najemcami, zadzwoń do Pomocy Prawnej (Legal Aid) pod numer 212-577-3300 lub do Usług Prawnych w NYC (Legal Services NYC) pod numer 917-661-4500.

Szkoły, nauka zdalna i opieka nad dziećmi

Aktualne informacje z Wydziału Edukacji NYC dotyczące ponownego otwarcia szkół, nauczania mieszanego i innych kwestii można znaleźć na stronie schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/coronavirus-update.

O urządzenie do nauki zdalnej ze szkoły dziecka można poprosić na stronie [coronavirus.schools.nyc/RemoteLearningDevices](https://www1.nyc.gov/content/schools/remote-learning-devices).

Informacje na temat opieki nad dziećmi za pośrednictwem Wydziału ds. dzieci w NYC można uzyskać na stronie [nyc.gov/site/acs/about/covid19.page#ChildCareAssistance](https://www1.nyc.gov/site/acs/about/covid19.page#ChildCareAssistance).

Inne zasoby

Zasoby dla społeczności imigrantów: Listę zasobów dotyczących COVID-19 dla imigrantów można znaleźć na stronie [nyc.gov/immigrants/coronavirus](https://www1.nyc.gov/site/immigrants/coronavirus). W razie pytań dotyczących imigracji lub dostępu do usług miejskich, zadzwoń na infolinię Urzędu Burmistrza ds. Imigrantów (Mayor's Office of Immigrant Affairs, MOIA) pod numer 212-788-7654, od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00, lub wyślij e-mail na adres askMOIA@cityhall.nyc.gov.

Zasoby dla społeczności LGBTQ+: Listę programów afirmatywnych i usług dla społeczności LGBTQ+ dotyczących COVID-19 można znaleźć na stronie Projektu Jedności w NYC (NYC Unity Project) [nyc.gov/lgbtqcovid](https://www1.nyc.gov/site/lgbtq/covid).

Zasoby dla nowojorczyków z niepełnosprawnościami: Listę zasobów dotyczących COVID-19 dla osób z niepełnosprawnościami można znaleźć na stronie [nyc.gov/site/mopd/resources/covid-19-resources-for-people-with-disabilities.page](https://www1.nyc.gov/site/mopd/resources/covid-19-resources-for-people-with-disabilities.page).

Zasoby dla nowojorczyków w podeszłym wieku: Listę zasobów dla nowojorczyków w podeszłym wieku można znaleźć na stronie [nyc.gov/site/dfta/services/covid-19-resources.page](https://www1.nyc.gov/site/dfta/services/covid-19-resources.page).

Zasoby dla nowojorczyków, którzy są weteranami: Listę zasobów dla weteranów można znaleźć na stronie [nyc.gov/site/veterans/covid-19/resources.page](https://www1.nyc.gov/site/veterans/covid-19/resources.page).

Pomoc w pochówku

Pomoc w pochówku: Zadzwoń pod numer 718-473-8310 w środy od 9:00 do 17:00 lub wejdź na stronę [nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page](https://www1.nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page) lub [nyc.gov/site/helpnynyc/get-help/funeral-burial-guidance.page](https://www1.nyc.gov/site/helpnynyc/get-help/funeral-burial-guidance.page).

Znaj swoje prawa!

COVID-19 i prawa człowieka: Informacje na temat COVID-19 i praw, w tym ochrony związanej z mieszkaniem, zatrudnieniem i udogodnieniami w miejscach publicznych, a także o tym, jak złożyć skargę w przypadku doświadczenia molestowania lub dyskryminacji można znaleźć na stronie [nyc.gov/StopCOVIDHate](https://www1.nyc.gov/StopCOVIDHate).

Przepisy i ochrona w miejscu pracy: Informacje na temat przepisów i ochrony obowiązujących w miejscu pracy podczas COVID-19, w tym prawa do płatnego zwolnienia chorobowego można znaleźć na stronie

[nyc.gov/assets/dca/downloads/pdf/workers/Complying-with-NYC-Workplace-Laws-During-COVID-19.pdf](https://www1.nyc.gov/assets/dca/downloads/pdf/workers/Complying-with-NYC-Workplace-Laws-During-COVID-19.pdf).

Zwolnienie chorobowe i urlop rodzinny

pracownika: Pracownicy w NYC mają ustawowe prawo do płatnych i bezpłatnych urlopów, w tym nowe prawa związane z COVID-19. Pracownicy mogą skorzystać z bezpłatnego i płatnego urlopu, w zależności od okoliczności i rodzaju pracodawcy, aby zadbać o siebie lub członków rodziny dotkniętych COVID-19. Więcej informacji można uzyskać dzwoniąc pod numer 855-491-2667 lub na stronie [access.nyc.gov](https://www1.nyc.gov/access.nyc.gov).

Zwierzęta domowe

Na infolinię dla właścicieli zwierząt domowych w NYC dotyczącą COVID-19 (NYC COVID-19 Pet Owner Hotline), można dzwonić pod numer 877-

204-8821, od 8:00 do 20:00, siedem dni w tygodniu.

Odpowiedzi na często zadawane pytania dotyczące COVID-19 i zwierząt można znaleźć na stronie <https://www1.nyc.gov/site/animalwelfare/covid-19/animals-faq.page>.

Wskazówki dotyczące opracowania planu postępowania kryzysowego dotyczącego zwierząt domowych i zwierząt asystujących można znaleźć na stronie [nyc.gov/site/em/ready/pets.page](https://www1.nyc.gov/site/em/ready/pets.page).

Zaangażowanie obywatelskie

Skontaktuj się z członkiem Rady Miasta:

Dodatkową pomoc można uzyskać kontaktując się z biurem okręgowym członka Rady Miasta. Swoje biuro można znaleźć na stronie [council.nyc.gov/districts](https://www1.nyc.gov/council.nyc.gov/districts).

Zasoby dostępne w rejonie danego kodu pocztowego można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/covidresources](https://www1.nyc.gov/health/covidresources).

Więcej informacji na temat COVID-19 można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://www1.nyc.gov/health/coronavirus).

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

12.17.20