

مرض (COVID-19): البقاء على اتصال بأصدقائك وعائلتك والمجتمع

في حين أنه من المهم أن تلتزم بالتباعد الجسدي لمنع انتشار مرض (COVID-19)، فإن هذا لا يعني أنه يجب أن تكون بمفردك أو منعزلاً عن أصدقائك وعائلتك ومجتمعك. بالإضافة إلى جائحة مرض (COVID-19)، تتعامل NYC أيضاً مع الظلم العنصري وعدم المساواة، وتعمل على مواجهة عقود من الصدمات التاريخية التي عانت منها المجتمعات السوداء والمجتمعات الملونة الأخرى. من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق أو الحزن أو القلق أو الخوف. يمكن أن يساعدك البقاء على اتصال بالأصدقاء والعائلة ومجتمعك في التغلب على القلق وتقليل التوتر والبقاء إيجابياً.

ابق على اتصال مع الآخرين من خلال:

- المكالمات الهاتفية
- الرسائل النصية
- الدردشة عبر الفيديو
- البريد الإلكتروني
- وسائل الإعلام الاجتماعية
- الزيارات واللقاءات (الاجتماع بالخارج عندما يكون ذلك ممكناً، والبقاء بعيداً عن الآخرين بمسافة 6 أقدام (حوالي مترين) وارتداء غطاء الوجه)

قم بزيارات آمنة مع أصدقاء الحي والعائلة.

- اذهب في نزهة للتمشية مع صديق أو أحد أفراد أسرتك مع الابتعاد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) وارتداء غطاء للوجه.
- كَوْن "فقاعة اجتماعية" تتكون من بعض الأصدقاء المقربين أو أفراد الأسرة للاختلاط معهم بشكل شخصي. عند الالتقاء بالآخرين، تأكد من:
 - اللقاء بالخارج في حديقة أو مكان مفتوح آخر.
 - تجنب التجمعات الكبيرة.
 - الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) عن بعضكم قدر الإمكان.
 - أن يكون لديك غطاء للوجه وتأكد من ارتدائه (يغطي أنفك وفمك بالكامل) عندما يكون التباعد الجسدي غير ممكن.
 - ترك مساحة كبيرة بين مجموعتك والآخرين.

لمزيد من المعلومات حول كيفية التجمع بأمان، تفضل بزيارة

[.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf](https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf)

إذا كان بإمكانك، فعليك أن تجعل أصدقائك وعائلتك جزءاً من روتينك اليومي.

- شارك الوجبات افتراضياً. استخدم الدردشة عبر الفيديو لتبادل وصفات إعداد الطعام المفضلة لديك، ثم قوموا بإعداد الأكلات واستمتعوا بوجباتكم معاً، كلٌّ في بيته.
- جرب أمسية ألعاب افتراضية أو حفلة رقص افتراضية.
- شاهد نفس الحفل أو عرض البرودواي أو عرضاً كوميدياً عن طريق المشاهدة عبر الإنترنت.
- قم بدعوة صديق أو أحد أفراد العائلة لحضور نفس فصل التمارين الرياضية عبر الإنترنت.
- اذهب في نزهة للتمشية أو الجري مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أثناء التحدث مع بعضكم البعض على الهاتف.
- ابدأ أنت وصديقك بمشاهدة برنامج تلفزيوني أو فيلم في نفس الوقت، ثم تبادلوا الآراء النقدية بعد ذلك.
- تسابق مع صديق لإنهاء نفس لعبة البازل.

- تبادل عناوين كتبك المفضلة مع أصدقائك، ثم قوموا بتحديد وقت لمشاركة أفكاركم على الهاتف أو من خلال الدردشة عبر الفيديو.
- تعرف على مجموعة جديدة من الأشخاص من خلال مجموعات الإنترنت على منصات مثل Facebook (فيسبوك)، وSlack (سلاك)، وMeetup (ميت أب)، وWhatsApp (واتس أب) أو من خلال مجموعات المساعدة المتبادلة في منطقة الجوار. للاطلاع على بعض الأمثلة، فُمن زيارة الرابط [.citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11)
- ابحث عن خدمة عبادة عبر الإنترنت، أو حدد موعدًا لإقامة صلاة على الهواء مع الآخرين.

تواصل مع أولئك الذين يحتاجون إلى الدعم.

- اطمن على أصدقائك وزملائك الملونين، الذين يعانون من آثار العنصرية أكثر من غيرهم. أرسل لهم دعمك وأخبرهم أنك موجود من أجلهم إذا كانوا يريدون التحدث.
- شارك في الأنشطة التي تعزز المساواة والعدالة العرقية، بشكل آمن، سواءً شخصيًا أو افتراضيًا. للحصول على معلومات حول كيفية التظاهر بأمان، تفضل زيارة [.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf](https://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf)
- تواصل مع جار أو قريب مسن وتحدث معه.
- إذا لم تكن مريضًا ولست معرضًا لخطر كبير للإصابة بالمرض بأعراض حادة، فاعرض التسوق نياب عمّن يحتاجون إلى المساعدة في منطقتك أو ميناك.
- انشر تقييمًا إيجابيًا على الإنترنت لعمل تجاري محلي.
- اتصل بمركز رعاية المسنين المحلي واسأل عما إذا كان يمكنك إرسال رسائل إلى المقيمين فيه.
- تواصل مع أولئك الذين لديهم أطفال صغار واعرض عليهم القراءة أو الترفيه عنهم افتراضيًا.

الدعم والموارد

تقدم خدمة NYC Well العديد من التطبيقات (apps) للعافية والدعم العاطفي، ومعلومات عن الموارد المجتمعية. للحصول على قائمة بالتطبيقات، تفضل زيارة nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. اطلب الدعم والمساعدة إذا أصبحت تفاقت أعراض التوتر لديك بشكل مربك. يتوفر موظفو خدمة NYC Well على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية مجانًا بأكثر من 200 لغة. اتصل برقم الهاتف 888-692-9355 أو فُمن بالدردشة عبر الرابط [.nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

للحصول على موارد تتعامل مع مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين والمزيد، راجع دليل الموارد الشامل. تفضل زيارة nyc.gov/health وابحث عن "community resource guide" (دليل موارد المجتمع).