



COVID-19: Rete konekte ak zanmi w yo, fanmi w ak kominote w

Byenke li enpòtan pou w pratike distans fizik pou anpeche pwopagasyon COVID-19, sa pa vle di ou dwe rete pou kont ou oswa dekonekte ak zanmi, fanmi ak kominote w. Anplis pandemi COVID-19 la, NYC ap fè fas ak enjistis ak inekite rasyal tou, epi n ap travay pou n konfwonte anpil deseni twoma istorik ke kominote moun Nwa yo ak lòt kominote moun koulè yo te viv. Li natirèl pou w santi w akable, tris, kè w sou biskèt oswa pè. Lè w rete konekte ak zanmi, fanmi ak kominote w, sa ka ede w simonte anksyete, redui estrès epi rete pozitif.

Rete an kontak avèk lòt moun pa mwayen:

- Apèl nan telefòn
- Mesaj tèks
- Tchat nan videyo
- Imel
- Rezo sosyo
- Vizit yo ak rankont yo (rankontre deyò lè sa posib, rete nan yon distans 6 pye ant youn ak lòt epi mete yon kachnen)

Fè vizit nan fason sekirite ak zanmi nan katye w yo ak fanmi w.

- Al mache ak yon zanmi oswa manm fanmi pandan nou rete nan distans 6 pye ant youn ak lòt epi mete yon kachnen.
- Tabli yon "boul sosyal" ki gen kèk zanmi pwòch oswa manm fanmi pou w sosyalize an pèsòn. Lè nou ansanm, sonje byen pou n:
 - Rankontre deyò nan yon pak oswa lòt espas ouvè.
 - Evite gran rasanbleman yo.
 - Kenbe distans 6 pye ant youn ak lòt jan sa posib.
 - Mache ak yon kachnen epi sonje mete l (kouvri ni nen w ni bouch ou nè) nenpòt lè li pa posib pou pratike distans fizik.
 - Kite anpil espas ant gwoup ou a ak lòt gwoup yo.

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou fason pou w rasanble ansanm nan fason sekirite, vizite nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf.

Si w kapab, fè zanmi w yo ak fanmi w patisipe nan woutin chak jou w yo pa mwayen vityèl.

- Manje ansanm pa mwayen vityèl. Itilize tchat nan videyo pou fè echanj resèt prefere ou yo, apres prepare ak savoure repa yo ansanm byenke nou chak lakay pa nou.
- Eseye òganize yon sware jwèt vityèl oswa yon fèt dans vityèl.
- Asiste menm konsè, espektak Broadway, oswa espektak komik anliy.
- Envite yon zanmi oswa manm fanmi vin patisipe nan menm klas egzèsis fizik anliy avè w.

- Al mache oswa kouri ak yon zanmi oswa manm fanmi pandan n ap pale nan telefòn.
- Kòmanse gade yon emisyon televizyon oswa yon fim an menm tan, apres a fè echanj ide kritik yo youn ak lòt.
- Fè kous avèk yon zanmi oswa manm fanmi pou nou wè kiyès ki ka fini menm kastèt la avan.
- Fè echanj tit liv oswa fim prefere ou yo avèk zanmi ou, apres a chwazi yon lè pou n pataje sa nou te panse nan telefòn oswa tchat nan videyo.
- Rankontre nouvo moun pa mwayen gwoup anliy sou platfòm tankou Facebook, Slack, Meetup ak WhatsApp, oswa pa mwayen gwoup èd mityèl katye yo. Pou w jwenn kèk egzanp, vizite citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11.
- Chache jwenn yon sèvis adorasyon anliy oswa pwograme yon rankont priyè an dirèk avèk lòt moun.

Kontakte moun ki bezwen sipò ou yo.

- Tcheke sou zanmi ak kòlèg koulè ou yo, k ap viv enpak rasis plis pase lòt moun yo. Montre yo ou sipòte yo epi fè yo konnen ou la pou yo si yo vle pale.
- Patisipe nan aktivite ki ankouraje ekite ak jistis rasyal, swa nan fason sekirite an pèsòn, oswa pa mwayen vityèl. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou fason pou w fè manifestasyon nan fason sekirite, vizite nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf.
- Kontakte yon vwazen oswa fanmi ki granmoun aje pou w pale avè l.
- Si w pa malad epi ou pa gen plis chans pou gen maladi grav, ofri pou fè komisyon pou sila yo ki bezwen èd nan katye w la oswa bilding ou an.
- Poste yon kòmantè pozitif anliy pou yon biznis lokal.
- Kontakte mezon retrèt lokal ou a epi mande si ou kapab voye lèt bay rezidan yo.
- Kontakte sila yo ki gen timoun piti epi ofri pou ou li oswa divèti yo pa mwayen vityèl.

Sipò yo ak resous yo

NYC Well ofri anpil aplikasyon (apps) pou sipò emosyonèl ak enfòmasyon sou resous ki gen nan kominote a. Pou w jwenn yon lis aplikasyon yo, vizite nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. Kontakte yo pou w jwenn sipò ak èd si sentòm estrès ou yo vin pi akablan. NYC Well gen konseye fòme ki disponib 24/24, 7/7 epi yo kapab bay konsèy byen kout gratis ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Rele 888-692-9355 oswa tchat nan videyo sou nyc.gov/nycwell.

Pou w jwenn plis resous ki abòde pwoblèm tankou èd finansye, manje, swen sante oswa kouvèti asirans, ak plis ankò, gade nan [Gid Resous Global la](#). Vizite nyc.gov/health epi chache pou “community resource guide” (gid resous kominotè).

Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye. 08.21.20