

COVID-19: حفظ ارتباط با دوستان و خانواده و جامعه محلی

در حالی که حفظ فاصله فیزیکی برای جلوگیری از انتشار COVID-19 مهم است، این بدان معنا نیست که شما باید تنها باشید یا ارتباطتان با دوستان، اعضای خانواده و جامعه محلی قطع شود. علاوه بر بیماری عالمگیر COVID-19، شهر NYC با بی‌عدالتی و نابرابری نژادی نیز دست و پنجه نرم می‌کند، و در تلاش است تا با دهه‌ها سابقه فشار روحی وارده به جوامع سیاه‌پوست و سایر جوامع رنگین‌پوستان مقابله کند. تحت فشار شدید قرار گرفتن، ناراحتی، اضطراب یا ترس طبیعی هستند. حفظ ارتباط با دوستان، اعضای خانواده یا جامعه محلی‌تان می‌تواند به شما در کنار آمدن با اضطراب، کاستن از استرس و حفظ دیدگاه مثبت کمک کند.

به روش‌های زیر ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید:

- تماس تلفنی
- پیام کوتاه
- ویدیو چت
- ایمیل
- رسانه‌های اجتماعی
- بازدید و ملاقات (ملاقات در فضای بیرونی در صورت امکان، حفظ فاصله 6 فوتی از سایرین و استفاده از پوشش صورت)

دیدارهایی ایمن با دوستان خود در محله و اعضای خانواده‌تان داشته باشید.

- با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده خود به پیاده‌روی بروید، در حالی که فاصله 6 فوتی را رعایت کرده و از پوشش صورت استفاده می‌کنید.
- یک «حباب اجتماعی» متشکل از تعداد کمی از دوستان نزدیک یا اعضای خانواده برای معاشرت حضوری ایجاد کنید. وقتی دور هم جمع می‌شوید، مطمئن باشید که:
 - در فضای بیرونی مانند پارک یا سایر فضاهای باز ملاقات می‌کنید.
 - از حضور در اجتماعات بزرگ خودداری کنید.
 - تا حد امکان فاصله 6 فوتی بین یکدیگر را حفظ کنید.
 - پوشش صورت داشته باشید و هر وقت که امکان حفظ فاصله فیزیکی وجود نداشت، از آن استفاده کنید (در حالی که هم بینی و هم دهان خود را با آن پوشش داده‌اید).
 - فاصله زیادی بین گروه خود و دیگران در نظر بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه برگزاری دورهمی‌های ایمن، به اینجا مراجعه کنید:

nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf

اگر می‌توانید، ارتباط مجازی با دوستانتان و اعضای خانواده را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

- به صورت مجازی با هم غذا صرف کنید. برای تبادل دستور تهیه غذاهای مورد علاقه، سپس آماده کردن غذا و لذت بردن از غذا با همدیگر اما در خانه‌های مجزا، از ویدیو چت استفاده کنید.
- شب بازی مجازی یا شب رقص مجازی داشته باشید.

- همزمان با هم به تماشای کنسرت‌ها، تئاترهای برادوی یا شوهای کمدی بنشینید که به صورت آنلاین پخش می‌شوند.
- یک دوست یا یکی از اعضای خانواده را به شرکت در کلاس ورزشی که در آن حضور دارید دعوت کنید.
- در حالی که با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده خود به صورت تلفنی صحبت می‌کنید، به پیاده‌روی یا پیاده‌روی سریع بروید.
- همزمان با هم تماشای یک سریال تلویزیونی یا یک فیلم را شروع کرده و بعد به تبادل نظرات و نقد بپردازید.
- برای تمام کردن یک پازل مشابه با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده مسابقه بدهید.
- اسم کتاب یا فیلم مورد علاقه‌تان را با دوستان یا اعضای خانواده‌تان رد و بدل کنید و بعد زمانی را به شنیدن نظرات هم از طریق تلفن یا چت ویدیویی اختصاص دهید.
- از گروه‌های آنلاینی که در Facebook، Slack، Meetup و WhatsApp یا در گروه‌های کمک متقابل محلات تشکیل می‌شوند، برای آشنا شدن با افراد جدید استفاده کنید. برای مشاهده چند نمونه، به این صفحه مراجعه کنید: citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11
- برنامه‌های عبادت آنلاین را پیدا کرده یا با سایرین یک برنامه عبادت زنده اینترنتی اجرا کنید.

با افرادی که نیاز به حمایت دارند تماس بگیرید.

- احوال دوستان و همکاران رنگین پوست خود را که ممکن است تأثیرات نژادپرستی را بیش از سایرین تجربه کنند، جویا شوید. حمایت خود را به اطلاع آنها برسانید و اجازه دهید بدانند اگر به کسی برای حرف زدن نیاز داشتند، شما آماده هستید.
- در فعالیت‌هایی شرکت کنید که ترویج‌دهنده برابری و عدالت نژادی هستند؛ یا به صورت حضوری و با رعایت اصول ایمنی، یا به صورت مجازی. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه حضور در تظاهرات اعتراض‌آمیز به شیوه ایمن، به اینجا مراجعه کنید:
- nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-together-safely.pdf
- با یکی از همسایگان سالمند یا خویشاوندان مسن ارتباط برقرار کنید.
- اگر بیمار نیستید و در معرض خطر زیاد برای ابتلا به بیماری شدید قرار ندارید، به کسانی که در محله یا ساختمان‌تان نیاز به کمک دارند پیشنهاد دهید که خریدهای آنها را انجام می‌دهید.
- برای کسب و کارهای محلی نقدها و بررسی‌های مثبت آنلاین منتشر کنید.
- با آسایشگاه پرستاری محلی خود تماس گرفته و بپرسید که آیا می‌توانید برای ساکنان آنها نامه بفرستید یا خیر.
- با افرادی که بچه‌های کوچک دارند تماس بگیرید و پیشنهاد کنید که به روش‌های مجازی برای آنها کتاب بخوانید یا سرگرم‌شان کنید.

پشتیبانی و منابع

NYC Well، چند اپلیکیشن (اپ) سلامت و پشتیبانی روحی و اطلاعاتی در زمینه منابع موجود در جامعه محلی را پیشنهاد می‌کند. برای مشاهده لیست اپ‌ها، به اینجا مراجعه کنید: nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. اگر علائم استرس بیش از اندازه شما را احاطه کرده و غیرقابل کنترل شده‌اند، برای دریافت حمایت اقدام کنید. NYC Well دارای مشاوران آموزش‌دیده‌ای است که به صورت 24 ساعته/ روز 7 هفته در دسترس هستند و می‌توانند به شکل رایگان خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع را به بیش از 200 زبان ارائه دهند. با شماره 888-692-9355 تماس گرفته یا در nyc.gov/nycwell چت کنید.

برای مشاهده منابع دیگری که به موضوعاتی مانند کمک مالی، مواد غذایی، خدمات بهداشتی و درمانی یا پوشش بیمه و موارد بیشتر می‌پردازند، به مطلب [راهنمای جامع منابع](#) مراجعه کنید. به صفحه nyc.gov/health مراجعه کرده و عبارت «Community Resource Guide» (راهنمای منابع جامعه محلی) را جستجو کنید.

08.21.20

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد.