



## **COVID-19 : restez en contact avec vos amis, votre famille et votre communauté**

Bien qu'il soit important de pratiquer la distanciation physique pour éviter de propager le COVID-19, cela ne signifie pas que vous devez rester seul(e) et ne pas rester en contact avec vos amis, votre famille et votre communauté. En plus de la pandémie de COVID-19, NYC fait également face à l'injustice et l'inégalité raciales, suite à des dizaines d'années de souffrances éprouvées par les communautés noires et par d'autres communautés de couleur. Il est naturel de se sentir dépassé, triste, anxieux et d'avoir peur. En restant en contact avec vos amis, votre famille et votre communauté, vous serez mieux à même de faire face à l'anxiété, de réduire votre stress et de voir les choses de manière positive.

### **Restez en contact avec les autres par :**

- Téléphone
- SMS
- Chat vidéo
- E-mail
- Les réseaux sociaux
- Des visites et des rencontres en personne (en plein air si possible, en maintenant une distance de 6 pieds et en portant une protection pour le visage)

### **Fréquentez vos amis et votre famille en toute sécurité**

- Promenez-vous avec un ami ou un parent en maintenant une distance de 6 pieds et en portant une protection pour le visage.
- Créez une « bulle sociale » d'amis proches ou de parents que vous pouvez fréquenter en personne. Lors de ces rencontres, prenez les précautions suivantes :
  - Retrouvez-vous en plein air, dans un parc ou dans un autre espace ouvert.
  - Évitez les grands rassemblements.
  - Maintenez une distance de 6 pieds entre vous autant que possible.
  - Munissez-vous d'une protection pour le visage (qui couvre votre nez et votre bouche) et portez-la lorsque la distanciation physique n'est pas possible.
  - Laissez un grand espace entre votre groupe et d'autres personnes.

Pour de plus amples renseignements sur la façon de fréquenter d'autres personnes en toute sécurité, consultez [nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf](https://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf).

**Partagez des repas virtuellement.**

- Prenez virtuellement vos repas en commun. Utilisez le chat vidéo pour échanger vos recettes préférées, puis préparez-les et dégustez vos repas ensemble, chacun chez vous.
- Essayez d'organiser une soirée de jeux virtuelle ou une fête virtuelle.
- Regardez le même concert, spectacle de Broadway ou émission humoristique en direct.
- Invitez un ami ou un parent à suivre le même cours d'exercice physique en ligne que vous.
- Allez vous promener ou faire du jogging en même temps qu'un ami ou un parent et communiquez par téléphone.
- Commencez à regarder une émission télé ou un film au même moment, et échangez votre avis à la fin.
- Lancez à un ami ou à un parent le défi de finir en premier le même puzzle.
- Échangez avec vos amis ou vos parents les titres de vos livres ou films préférés, puis prenez rendez-vous pour partager vos impressions par téléphone ou par chat vidéo.
- Faites de nouvelles rencontres sur des groupes en ligne qui se forment sur des plateformes comme Facebook, Slack, Meetup et WhatsApp, ou par le biais de groupes d'entraide de quartier. Pour voir quelques exemples, consultez le site [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11).
- Trouvez un service religieux en ligne ou organisez une séance de prière en direct avec d'autres personnes.

#### **Prenez contact avec ceux qui ont besoin d'aide.**

- Contactez vos amis et collègues de couleur qui subissent plus que les autres les effets du racisme. Faites-leur part de votre soutien et dites-leur que vous êtes à leur écoute s'ils ont besoin de parler.
- Participez à des activités qui promeuvent l'égalité et la justice raciales, en personne ou virtuellement, mais restez en sécurité. Pour de plus amples renseignements sur la façon de manifester en toute sécurité, consultez [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).
- Discutez avec un voisin ou un parent âgé.
- Si vous n'êtes pas malade et que vous n'avez pas un risque élevé de maladie grave, proposez à ceux qui ont besoin d'aide dans votre quartier ou dans votre immeuble d'aller faire leurs courses.
- Écrivez un avis positif en ligne sur une entreprise locale.
- Contactez votre maison de retraite locale pour demander si vous pouvez envoyer des lettres aux résidents.
- Prenez contact avec ceux qui ont de jeunes enfants pour leur proposer de lire des histoires ou de les divertir virtuellement.

#### **Soutien et ressources**

NYC Well propose plusieurs applications (applis) de soutien émotionnel, ainsi que des informations sur les ressources disponibles au sein de la communauté. Pour voir la liste de ces applications, consultez [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library). Demandez un soutien et de l'aide si vous vous sentez accablé(e) par le stress. NYC Well a des conseillers compétents

disponibles 24 h/24, 7 j/7 pour vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne à l'adresse [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) ;

Pour obtenir des ressources qui traitent de questions telles que l'aide financière, la nourriture, les soins de santé ou l'assurance, et plus encore, voir le [Guide complet des ressources](#). Accédez à [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez le « community resource guide » (guide de ressources communautaires).

**Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue**

08.21.20