



COVID-19: Κρατήστε επαφή με τους φίλους, την οικογένεια και την κοινότητά σας

Παρόλο που είναι σημαντικό να διατηρούμε τις σωματικές αποστάσεις, για να αποτρέψουμε την εξάπλωση της νόσου COVID-19, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να μένουμε μόνοι ή να μην κρατάμε επαφή με τους φίλους, την οικογένεια και την κοινότητά μας. Εκτός από την πανδημία της COVID-19, η Πόλη της Νέας Υόρκης αντιμετωπίζει και φυλετικές διακρίσεις και αδικίες, και μάχεται να αντιμετωπίσει δεκαετίες τραυμάτων από το παρελθόν τις οποίες βιώνουν οι κοινότητες των μαύρων και άλλων έγχρωμων. Είναι φυσικό να νιώθετε απελπισία, λύπη, άγχος ή φόβο. Το να μείνετε σε επαφή με τους φίλους, την οικογένεια και την κοινότητά σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος, να μειώσετε το στρες και να παραμείνετε αισιόδοξοι.

Μείνετε σε επαφή με τους άλλους μέσω:

- Τηλεφωνημάτων
- Μηνυμάτων SMS
- Βιντεοκλήσης
- Ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email)
- Μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Επισκέψεων και συναντήσεων (βρεθείτε σε εξωτερικό χώρο, όπου είναι δυνατό, διατηρώντας την απόσταση των 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους και φορώντας κάλυμμα προσώπου).

Επισκεφτείτε, με ασφάλεια, φίλους και οικογένεια στη γειτονιά.

- Πάτε έναν περίπατο με κάποιον φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας, διατηρώντας την απόσταση των 6 ποδών / 2 μέτρων μεταξύ σας και φορώντας κάλυμμα προσώπου
- Αναπτύξτε ένα «κοινωνικό προστατευμένο περιβάλλον», μια «φούσκα προστασίας», που να αποτελείται από μερικούς στενούς φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας και με τους οποίους να μπορείτε να βρεθείτε από κοντά. Όταν συναντιέστε, φροντίστε τα εξής:
 - Βρεθείτε σε εξωτερικό χώρο, σε κάποιο πάρκο ή ανοιχτό μέρος.
 - Αποφύγετε τις μεγάλες συναθροίσεις.
 - Κρατήστε απόσταση 6 ποδών / 2 μέτρων από όλους όσο γίνεται περισσότερο.
 - Έχετε μαζί σας κάλυμμα προσώπου και φροντίστε να το φοράτε (καλύπτοντας πλήρως τη μύτη και το στόμα σας), εάν δεν είναι δυνατό να διατηρήσετε τη σωματική απόσταση.
 - Αφήνετε πολύ χώρο μεταξύ της δικής σας παρέας και άλλων παρεών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να συναντηθείτε με άλλους με ασφάλεια, δείτε τη σελίδα nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf.

Εάν μπορείτε, έχετε παρέα τους φίλους σας και την οικογένειά σας μέσω ίντερνετ, στις καθημερινές σας δραστηριότητες.

- Γευματίστε μαζί μέσω ίντερνετ. Χρησιμοποιήστε βιντεοκλήση για να ανταλλάξετε τις αγαπημένες σας συνταγές και μετά ετοιμάστε τις και απολαύστε τις μαζί, ο καθένας στο σπίτι του.
- Δοκιμάστε μια βραδιά παιχνιδιού ή ένα πάρτι χορού μέσω ίντερνετ.
- Συντονιστείτε στην ίδια συναυλία, σε κάποιο μιούζικαλ ή σε μια κωμική σειρά που μεταδίδονται μέσω ίντερνετ και παρακολουθήστε τα μαζί.
- Προσκαλέστε κάποιον φίλο ή συγγενή σας να παρακολουθήσει μαζί σας κάποιο online μάθημα γυμναστικής.
- Πάτε μια βόλτα ή για τρέξιμο με κάποιον φίλο ή συγγενή σας ενώ μιλάτε μεταξύ σας στο τηλέφωνο.
- Αρχίστε να παρακολουθείτε μια τηλεοπτική εκπομπή ή μια ταινία ταυτόχρονα και μετά ανταλλάξτε απόψεις.
- Συναγωνιστείτε με τους φίλους σας για να τελειώσετε το ίδιο παζλ.
- Ανταλλάξτε τους αγαπημένους σας τίτλους βιβλίων ή τις αγαπημένες σας ταινίες με τους φίλους σας και μετά κανονίστε μια ώρα για να μοιραστείτε τη γνώμη σας για αυτά μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης.
- Γνωρίστε καινούργια άτομα μέσω online ομάδων που δημιουργούνται σε πλατφόρμες όπως το Facebook, το Slack, το Meetup και το WhatsApp, ή μέσω ομάδων αλληλοβοήθειας της γειτονιάς σας. Για μερικά παραδείγματα, επισκεφτείτε τη διεύθυνση citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11.
- Βρείτε μια θρησκευτική λειτουργία online ή προγραμματίστε μια ζωντανή προσευχή μέσω ίντερνετ με άλλους.

Προσφέρετε βοήθεια σε αυτούς που τη χρειάζονται.

- Μιλήστε με φίλους και συναδέλφους από την έγχρωμη κοινότητα, οι οποίοι βιώνουν τις επιπτώσεις του ρατσισμού περισσότερο από άλλους. Στείλτε τους την υποστήριξή σας και πείτε τους ότι είστε δίπλα τους, εάν θέλουν να μιλήσουν με κάποιον.
- Συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που προωθούν την ισότητα και τη φυλετική δικαιοσύνη είτε, με ασφάλεια, διά ζώσης ή μέσω ίντερνετ. Για πληροφορίες σχετικά με το πώς να πάρετε μέρος σε διαμαρτυρίες με ασφάλεια, δείτε τη σελίδα nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf.
- Επικοινωνήστε με κάποιον ηλικιωμένο γείτονα ή συγγενή για να μιλήσετε.
- Εάν δεν είστε άρρωστοι και δεν διατρέχετε υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσετε σοβαρά, προσφερθείτε να ψωνίσετε τα απαραίτητα για αυτούς που χρειάζονται βοήθεια στη γειτονιά ή το κτίριό σας.
- Δημοσιεύστε στο ίντερνετ μια **θετική** κριτική για μια τοπική επιχείρηση.
- Επικοινωνήστε με το τοπικό γηροκομείο και ρωτήστε εάν μπορείτε να στείλετε επιστολές στους τροφίμους του.

- Προσφέρετε βοήθεια σε αυτούς που έχουν μικρά παιδιά και προτείνετε να τους διαβάσετε κάποιο βιβλίο ή να τους ψυχαγωγήσετε μέσω ίντερνετ.

Υποστήριξη και πόροι

Το NYC Well προσφέρει πολυάριθμες εφαρμογές (apps) ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και πληροφορίες σχετικά με κοινοτικούς πόρους. Για να δείτε μια λίστα των εφαρμογών, επισκεφτείτε τη σελίδα nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. Ζητήστε υποστήριξη και βοήθεια εάν τα συμπτώματά σας του στρες γίνουν πολύ έντονα. Το προσωπικό του NYC Well διαθέτει εξειδικευμένους συμβούλους, διαθέσιμους κάθε μέρα και όλο το 24ωρο. για να παρέχει δωρεάν σύντομες συμβουλές και παραπομπές για φροντίδα σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Καλέστε το 888-692-9355 ή συνομιλήστε μέσω ίντερνετ στη σελίδα nyc.gov/nycwell.

Για πόρους που αφορούν ζητήματα όπως η οικονομική βοήθεια, η σίτιση, η ιατρική φροντίδα ή η ασφαλιστική κάλυψη και άλλα, επισκεφτείτε τον [Γενικό Οδηγό Πόρων](#). Επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health και αναζητήστε τον όρο «community resource guide» (οδηγός πόρων για την κοινότητα).

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της Νέας Υόρκης ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

08.21.20