

COVID-19: שמירה על קשר עם חברים, בני משפחה והקהילה

אמנם חשוב ליישם ריחוק חברתי על מנת למנוע את התפשטות נגיף COVID-19, אך זה לא בהכרח אומר שצריך להישאר לבד או להתנתק מחברים, בני משפחה והקהילה. נוסף על מגיפת הקורונה, NYC מתמודדת גם עם חוסר צדק וחוסר שוויון מבוססי-גזע, ומשקיעה מאמצים ניכרים במטרה לגבור על עשרות שנים של טראומה היסטורית שנחרתה בקרב הקהילות השחורות וקהילות מיעוטים נוספות. טבעי לחוש לחץ נפשי, עצב, חרדה או פחד. שמירה על קשר עם חברים, בני משפחה והקהילה יכולה לעזור בהתמודדות עם חרדה, בהפחתת לחצים ובשמירה על אופטימיות.

ניתן לשמור על קשר עם אנשים אחרים באמצעות:

- שיחות טלפון
- הודעות טקסט
- שיחות וידאו
- דואר אלקטרוני
- רשתות חברתיות
- ביקורים ומפגשים (עדיף במקומות פתוחים, ותוך שמירה על מרחק של 2 מ' מאנשים אחרים ועטיית כיסוי פנים)

קיום מפגשים עם חברים בשכונה ובני משפחה.

- צאו לסיבוב רגלי עם חבר או בן משפחה, תוך הקפדה על מרחק של 2 מ' זה מזה ועטיית כיסוי פנים.
- צרו "בועה חברתית" שמורכבת מכמה חברים או בני משפחה קרובים, שתוכלו להתרועע איתם במפגשים פיזיים. בעת קיום מפגשים פנים אל פנים, הקפידו:
 - להיפגש בחוץ, למשל בפארק או במקום פתוח אחר.
 - להימנע מהתקהלויות גדולות.
 - ככל האפשר, לשמור על מרחק של 2 מ' זה מזה.
 - לקחת איתכם כיסוי פנים ולהקפיד לעטות אותו (כשהוא מכסה היטב הן את האף והן את הפה)
 - כאשר לא ניתן ליישם ריחוק חברתי.
 - להשאיר שפע של מרחב בין הקבוצה שלכם לאנשים אחרים.

לקבלת מידע נוסף על קיום מפגשים בבטחה, בקרו בדף

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

אם ניתן, רצוי לשלב בשגרה היומית מפגשים וירטואליים עם חברים ובני משפחה.

- קיימו ארוחות משותפות וירטואליות. קיימו שיחות וידאו להחלפת מתכונים אהובים, לאחר מכן הכינו אותם ואכלו יחד, כשכל אחד נמצא בביתו.
- נסו לקיים ערב משחקים וירטואלי או מסיבת ריקודים וירטואלית.
- צפו באותו מופע, מחזמר או קומדיה טלוויזיונית במקביל.
- הזמינו חבר או בן משפחה להשתתף יחד איתכם באותו שיעור ספורט מקוון.
- צאו להליכה או ריצה כשאתם מקיימים שיחת טלפון עם חבר או בן משפחה.

- התחילו לצפות יחד בתוכנית טלוויזיה או סרט, ולאחר מכן החליפו ביניכם רשמים.
- התחרו בחבר או בן משפחה בהרכבת פאזלים.
- המליצו לחברים או בני משפחה על ספר או סרט אהוב, וקבעו מועד מאוחר יותר להחלפת רשמים בטלפון או בשיחת וידאו.
- פגשו אנשים חדשים דרך קבוצות מקוונות בפלטפורמות כמו Meetup, Slack, Facebook ו-WhatsApp, או דרך קבוצות שכונתיות לסיוע הדדי. דוגמאות זמינות בדף [.citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11)
- מצאו שירות לקיום טקסים דתיים באופן מקוון, או תאמו מפגש תפילה מקוון עם אחרים.

יצירת קשר עם אנשים שזקוקים לתמיכה.

- התעניינו בשלום חבריכם ועמיתיכם שאינם לבנים ואשר מושפעים מגזענות יותר מאחרים. אשררו להם את תמיכתכם, והציעו להם אוזן קשבת.
- השתתפו בפעילויות – פיזיות או וירטואליות – שמקדמות שוויון וצדק גזעי, בצורה בטוחה. לקבלת מידע על קיום הפגנות בבטחה, בקרו בדף [.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)
- פנו לשכנים או קרובי משפחה מבוגרים.
- אם אינכם חולים ואינכם משתייכים לקבוצת סיכון, הציעו לערוך קניות בעבור אנשים שזקוקים לסיוע מסוג זה בשכונה או בבניין.
- פרסמו חוות דעת חיוביות בפלטפורמות מקוונות על בית עסק מקומי.
- פנו למוסד סיעודי מקומי והתעניינו אם ניתן לשלוח מכתבים לחוסים.
- פנו לאנשים שיש להם ילדים צעירים, והציעו להקריא להם סיפורים או לבדר אותם בצורה אחרת באופן וירטואלי.

תמיכה ומשאבים

שירות NYC Well מספק שפע של אפליקציות שונות לתמיכה נפשית, וכן מידע על משאבים קהילתיים: לעיון ברשימת האפליקציות, בקרו בדף nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. אם תסמיני המתח הנפשי מכריעים אתכם, צרו קשר לקבלת תמיכה ועזרה. שירות NYC Well מעסיק יועצים מוסמכים שזמינים 24/7 ויכולים לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים ביותר מ-200 שפות, ללא תשלום. חייגו 888-692-9355 או שוחחו בצ'אט בדף [.nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

לקבלת משאבים נוספים שמתייחסים לנושאים כמו סיוע כספי, מזון, טיפולים רפואיים או ביטוח רפואי, עיינו במדריך המשאבים המקיף. בקרו בדף nyc.gov/health וחפשו "community resource guide" (מדריך משאבים קהילתיים).