



## COVID-19: 友人、家族および地域社会との繋がりを維持する

COVID-19 への感染防止のために物理的距離を確保することは重要ですが、友人、家族および地域社会から分離して一人である必要はありません。COVID-19 パンデミックに加え、NYC は人種的不公平および不平等に対処しており、黒人社会および他の有色人種社会が経験した何十年にも渡る歴史的トラウマに立ち向かっています。打ちひしがれた気持ち、悲しみ、不安または恐怖の気持ちを抱くのは当然のことです。友人、家族および地域社会との繋がりを維持することは、不安に対処し、ストレスを減らし、そして前向きな気持ちを保つことに役立ちます。

次を通して人との連絡を保ちます：

- 電話
- テキストメッセージ
- ビデオチャット
- Eメール
- ソーシャルメディア
- 訪問およびミートアップ(可能であれば野外で行い、他者との距離を 2 メートル空けてフェースカバーを着用します)

地域の友人および家族を安全に訪問します。

- 友人または家族と散歩をします。その場合は 2 メートルの距離を空けてフェースカバーを着用します。
- 対面で社交活動を行う数人の親しい友人の「社交バブル」を作ります。人と会う場合は次を徹底します：
  - 公園や他の広い場所等の野外で会います。
  - 大勢での集まりを避けます。
  - 出来る限り他者との距離を 2 メートル空けます。
  - 物理的距離を取れない場合は必ずフェースカバーを着用します(鼻と口を完全に覆う)。
  - 自分の集団と他の集団との距離を十分に取ります。

F安全な集会に関する詳細は[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)にアクセスして下さい。

可能であれば、友人や家族をリモートで日課に含めます。

- リモートで食事を共有します。好きなレシピをビデオチャットで交換して準備し、別々の家で一緒に楽しみます。
- リモートでのゲームナイトやダンスパーティーを企画します。

- 同じストーリーミングコンサート、ブロードウェイ公演、コメディショー等のチャンネルに合わせます。
- 友人または家族を同じオンラインワークアウトクラスに誘います。
- 友人や家族と電話で話ながら散歩やジョギングをします。
- テレビ番組や映画を同時に見て、その後に話をします。
- 友人や家族と別々に同じパズルを行い、どちらが先に完成するかを競争します。
- 好きな本または映画を友人と交換し、電話やビデオチャットで感じたことを共有します。
- Facebook、Slack、Meetup、WhatsApp 等のオンライングループまたは地域の相互援助グループを通して新しい人に会います。例については [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11) にアクセスして下さい。
- オンラインの崇拜サービスを見つけたり、他者と共にライブでの祈りセッションを予定します。

### 支援が必要な人たちに手を差し伸べます。

- 他者よりも多くの人種差別を経験している有色人種の友人や同僚と連絡を取ります。サポートすることおよびいつでも話ができることを伝えます。
- 対面かリモートかに関わらず、公正および人種間の平等を促進する活動に安全に参加します。安全な抗議活動に関する詳細は [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) にアクセスして下さい。
- 高齢の隣人または親類に連絡をして話をします。
- 病気でなく深刻な疾患のリスクが高くない人は、自宅周辺またはビル内で支援を必要としている人のための買い物をすることを申し出ます。
- 地域ビジネスの良いレビューをオンラインで掲示します。
- 地域の老人ホームに連絡し、その住民に手紙を送っていいかどうかを尋ねます。
- 小さい子供がいる人に連絡し、リモートで本を読んだり一緒に楽しんだりします。

### サポートおよびリソース

NYC Well は心の支援アプリケーション（アプリ）および地域社会のリソースに関する情報を提供しています。アプリのリストは [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library) にアクセスして下さい。ストレスの症状が酷くなった場合はサポートおよび支援を受けるために連絡をして下さい NYC Well の訓練を受けたカウンセラーは 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しており、200 カ国語以上の言語で簡単なカウンセリングとケアへの照会を行っています。888-692-9355 に電話をするかまたは [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) でチャットを利用して下さい。

経済援助、食料、医療、または保険の補償範囲などの問題に対処するためのリソースについては[総合リソースガイド](#)をご覧ください。[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)にアクセスして「community resource guide」(地域社会リソースガイド)を検索して下さい。

**NYC 保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。**

08.21.20