



## **COVID-19: Utrzymywanie kontaktów ze swoimi przyjaciółmi, rodziną i społecznością**

Chociaż ważne jest, aby utrzymywać dystans fizyczny w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się COVID-19, nie znaczy to że musimy być sami lub zerwać kontakty z przyjaciółmi, rodziną i swoją społecznością. Oprócz pandemii COVID-19, NYC zmagają się również z rasową niesprawiedliwością i nierównością oraz pracuje nad tym, by stawić czoła dziesięcioleciom historycznej traumy, jakiej doświadczyły społeczności czarnych i innych kolorowych mieszkańców miasta. W tej sytuacji uczucia przytłoczenia, smutku, lęku i niepokoju są zupełnie naturalne. Utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi, rodziną i społecznością lokalną może pomóc w radzeniu sobie z lękiem, zmniejszeniu stresu i utrzymaniu pozytywnego nastawienia.

### **Utrzymuj kontakt z innymi poprzez:**

- rozmowy telefoniczne
- wiadomości SMS
- Czaty wideo
- wiadomości e-mail
- media społecznościowe
- wizyty i spotkania towarzyskie (spotkania na zewnątrz, jeśli to możliwe, w celu utrzymania odległości 6 stóp (2 metrów), przy czym należy pamiętać o zakładaniu osłony twarzy)

### **W bezpieczny sposób odwiedzaj znajomych i rodziny z sąsiedztwa.**

- Chodź na spacer z przyjaciółmi lub członkami rodziny pamiętając o zachowaniu odległości 6 stóp (2 metrów) i zakładaniu osłony twarzy.
- Utwórz swoją „grupę społecznościową” obejmującą kilku bliskich znajomych członków rodziny, z którymi możesz spotykać się osobiście. Podczas spotkań z innymi, pamiętaj żeby:
  - Spotykać się w parkach lub w otwartych przestrzeniach.
  - Unikać dużych spotkań.
  - W możliwie najwyższym stopniu zachować odległość 6 stóp (2 metrów) od innych.
  - Zakładać okrycie twarzy (w pełni zakrywające zarówno nos jak i usta), i nosić je gdy zachowanie fizycznej odległości nie jest możliwe.
  - Wraz z grupą, z którą jesteś trzymajcie się z daleka od innych.

Dodatkowe informacje na temat tego, jak bezpiecznie spotkać się z innymi podano na stronie [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).

### **Jeśli możesz, wirtualnie włączaj swoich przyjaciół i rodzinę do swoich codziennych zajęć.**

- Spotykajcie się wirtualnie na posiłki. Na czatach wideo wymieniajcie się ulubionymi przepisami, a następnie przygotujcie razem dania i zjedzcie je, każdy w swoim domu.
- Możesz zaproponować wieczór gier wirtualnych lub wirtualną imprezę taneczną.
- Umówcie się na wspólne oglądanie online koncertu, występu na Broadwayu lub serialu komediowego.
- Zaproś znajomego lub członka rodziny do udziału w tych samych zajęciach treningowych online.
- Idź na spacer lub pobiegaj ze znajomym lub członkiem rodziny, rozmawiając ze sobą przez telefon.
- Zaczynajcie oglądać program telewizyjny lub film w tym samym czasie, a potem porozmawiajcie o nim.
- Zróbcie zawody, kto pierwszy ułoży takie same puzzle.
- Wymień się ze znajomymi i członkami rodziny tytułami ulubionych książek, a następnie umówcie się na rozmowę przez telefon lub czat wideo, aby o nich porozmawiać.
- Dołącz do nowych grup online tworzonych na platformach takich jak Facebook, Slack, Meetup i WhatsApp lub przez sąsiedzkie grupy wzajemnej pomocy. Przykłady podano na stronie [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](http://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11).
- Znajdź nabożeństwo online lub umów się na modlitwę na żywo z innymi.

### **Skontaktuj się z osobami potrzebującymi wsparcia**

- Kontaktuj się ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi w społecznościach kolorowych, którzy doświadczają skutków rasizmu bardziej niż inni. Wyślij im swoje wsparcie i daj im znać, że jesteś dostępny(-a), jeśli chcą porozmawiać.
- Bierz udział w działaniach promujących równość i sprawiedliwość rasową, bezpiecznie, osobiście lub wirtualnie. Aby dowiedzieć się, jak bezpiecznie protestować, odwiedź stronę [nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf](http://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf).
- Porozmawiaj o tym ze swoim starszym sąsiadem lub krewnym.
- Jeśli nie jesteś chory(-a) i nie jesteś w grupie wysokiego ryzyka na zachorowanie z ciężkim przebiegiem choroby zaproponuj zrobienie zakupów dla osób, które potrzebują z tym pomocy w Twojej okolicy lub budynku.
- Zamieść pozytywną recenzję lokalnej firmy.
- Skontaktuj się z lokalnym domem opieki i zapytaj, czy możesz wysłać listy do ich mieszkańców.
- Dotrzyj do osób z małymi dziećmi i zaoferuj im czytanie lub zabawę wirtualną.

### **Wsparcie i zasoby**

NYC Well oferuje szereg aplikacji pozwalających dbać o dobre samopoczucie i zapewniających informacje o zasobach środowiskowych: Listę takich aplikacji można znaleźć na stronie [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](http://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library). Sięgnij po wsparcie i pomoc, jeśli objawy stresu staną się przytłaczające. Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich bezpłatnych porad i skierować do placówek oferujących pomoc w ponad 200 językach. Zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub wejdź na czat na [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

Dodatkowe źródła informacji dotyczących m. in. pomocy finansowej, żywności, opieki zdrowotnej lub ubezpieczenia można znaleźć w [Kompleksowym przewodniku po zasobach](#).  
Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło „Community resource guide” (Kompleksowy przewodnik po zasobach).

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.** 08.21.20