



COVID-19: Como manter o contato com seus amigos, familiares e comunidade

Apesar da importância de praticar o distanciamento físico para impedir a propagação da COVID-19, isso não significa que você precisa ficar na solidão ou sem contato com amigos, familiares e sua comunidade. Além da pandemia da COVID-19, NYC também está lidando com injustiça racial e desigualdade e trabalhando para confrontar décadas de trauma histórico enfrentado pelas comunidades negras e outras comunidades de cor. É natural sentir sobrecarga emocional, tristeza, ansiedade ou medo. Manter o contato com amigos, familiares e sua comunidade pode ajudar você a lidar com a ansiedade, reduzir o estresse e manter a positividade.

Mantenha o contato com outras pessoas por:

- Ligações telefônicas
- Mensagens de texto
- Bate-papo com vídeo
- E-mail
- Mídia social
- Visitas e encontros (de preferência ao ar livre, quando possível, mantendo uma distância de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas e usando uma proteção facial)

Faça visitas seguras a amigos e familiares na vizinhança.

- Caminhe com um amigo ou familiar, mas mantenha 6 pés (1,80 m) de distância e use uma proteção facial.
- Desenvolva uma “bolha social” com alguns amigos próximos e membros da família para socializarem presencialmente. Ao se reunir, lembre-se de:
 - Fazer isso em um parque ou em outro espaço aberto.
 - Evitar encontros com muitas pessoas.
 - Manter uma distância de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas o máximo possível.
 - Tenha uma proteção facial e não deixe de usá-la (cobrindo totalmente seu nariz e sua boca) sempre que não for possível praticar o distanciamento físico.
 - Deixe bastante espaço entre seu grupo e as outras pessoas.

Para saber mais sobre como se reunir com segurança, visite

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

Se for possível, inclua virtualmente seus amigos e familiares em suas rotinas diárias.

- Faça suas refeições virtualmente com outras pessoas. Use o bate-papo com vídeo para trocar receitas preferidas e, depois, preparar e saboreá-las todos juntos, mas cada um em sua casa.

- Experimente uma noite de jogos virtuais ou baile virtual.
- Sintonize no mesmo streaming de show, apresentação da Broadway ou programa humorístico.
- Convide um amigo ou membro da família para participar da mesma aula de ginástica on-line.
- Caminhe ou corra com um amigo ou membro da família enquanto conversam pelo telefone.
- Comece a assistir a uma série ou filme com amigos, depois façam suas críticas.
- Dispute com amigos ou familiares quem termina primeiro o mesmo quebra-cabeça.
- Indique livros ou filmes favoritos aos seus amigos ou familiares, depois reserve um tempo para compartilhar opiniões por telefone ou bate-papo com vídeo.
- Conheça novas pessoas por meio de grupos on-line em plataformas como Facebook, Slack, Meetup e WhatsApp ou em grupos de auxílio mútuo na vizinhança. Confira alguns exemplos em citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11.
- Encontre um serviço de devoção on-line ou agende uma sessão de orações ao vivo com outras pessoas.

Entre em contato com quem precisa de apoio.

- Verifique como estão seus amigos e colegas de cor, que estão enfrentando o racismo muito mais do que outras pessoas. Mande seu apoio e deixe claro que está disponível se quiserem conversar.
- Participe de atividades que promovam a igualdade e a justiça racial, mas de forma segura, presencialmente ou virtualmente. Para saber mais sobre como protestar com segurança, acesse nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf.
- Entre em contato com um vizinho ou parente idoso para conversar.
- Se você não estiver doente e não correr risco de contrair doenças graves, ofereça-se para fazer compras às pessoas que precisam de ajuda em sua vizinhança ou edifício.
- Publique uma avaliação online positiva de um negócio local.
- Entre em contato com o asilo local e pergunte se você pode mandar cartas para os residentes.
- Entre em contato com quem tem crianças pequenas e se ofereça para ler ou diverti-las virtualmente.

Suporte e recursos

A NYC Well oferece vários aplicativos de apoio emocional, além de informações sobre recursos para a comunidade. Para obter uma lista de aplicativos, acesse nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. Procure ajuda e suporte se os seus sintomas de estresse forem muito intensos. A NYC Well conta com conselheiros treinados disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, e pode fornecer orientações gratuitas e breves, além de indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Ligue para 888-692-9355 ou converse no endereço nyc.gov/nycwell.

Para obter mais recursos sobre questões como ajuda financeira, alimentos, atendimento médico ou plano de saúde e muito mais, confira o [Guia completo de recursos](#). Acesse nyc.gov/health e procure por “community resource guide” (guia de recursos da comunidade).

O Departamento de Saúde de NYC pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação.

08.21.20