



## COVID-19: 与朋友、家人和社区保持联系

尽管为了预防 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的传播需要保持身体距离，但这并不意味着您需要独自应对或与朋友、家人和社区断绝联系。除了 COVID-19 疫情以外，纽约市 (NYC) 还在应对一系列种族不公正和不平等问题，并仍在努力面对黑人社区及其他有色人种社区数十年来所经历的历史创伤。感到难以承受、悲伤、焦虑和恐惧是自然的，与朋友、家人和社区保持联系可以帮助您应对焦虑，减少压力，并保持积极的心态。

请通过以下方式与他人保持联系：

- 电话
- 短信
- 视频聊天
- 电子邮件
- 社交媒体
- 拜访和聚会（尽可能在室外会面，与他人保持 6 英尺的间距，并戴面罩）

安全地拜访邻里朋友和家人。

- 与朋友或家人一起散步，保持 6 英尺的距离并佩戴口罩。
- 与少数密友或家庭成员组成可见面聚会的“小社交圈”。聚在一起时，请确保：
  - 在公园或其他开敞空间内会面。
  - 避免大型聚会。
  - 彼此之间尽可能地保持 6 英尺距离。
  - 随身携带面罩，并确保在无法保持身体距离时，随时戴上面罩（要完全覆盖住口鼻部位）。
  - 在自己的小团体和其他团体之间留出充足的空间。

如需了解更多如何安全聚会的信息，请访问

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely-sc.pdf>。

如果可行，请通过虚拟的方式将朋友和家人纳入您的日常生活。

- 采用虚拟方式共进餐点。使用视频聊天的方式交流你们最喜欢的菜谱，然后在各自家里一起做饭和享受餐点。
- 尝试举办一场虚拟游戏晚会或虚拟舞会。
- 观看同一台流媒体音乐会、百老汇演出或喜剧表演。
- 邀请朋友或家庭成员参加同一堂在线健身课。
- 通过保持电话通话的方式，与朋友或家人一起散步或慢跑。
- 同时开始观看一部电视连续剧或电影，然后交流观后感。

- 与朋友或家人比赛，看谁能先完成同一幅拼图。
- 与朋友或家人交流您最喜欢的书籍或电影，然后设定一个时间透过电话或视频聊天分享看法。
- 通过 Facebook、Slack、Meetup 和 WhatsApp 等平台上的线上组群，或借助邻里互助团体，结交新朋友。如需参见部分范例，请访问 [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](http://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11)。
- 找寻一处在线敬拜服务，或与他人一起安排一次直播祷告。

### 主动联系那些需要支持的人员。

- 问候您的有色族群朋友和同事，他们受到种族歧视的影响要比其他人更甚。给予他们以支持，告知他们如果愿意谈心，您随时愿意倾听。
- 通过安全的面对面或虚拟方式，参与促进平等和种族正义的各项活动。如需了解如何安全地举行示威，请访问 <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest-sc.pdf>。
- 主动联系老年邻居或亲戚聊天。
- 如果您并未生病，且并非重症高风险人群，请主动提出為您所在社区或建筑物内需要帮助的人员代劳购物。
- 为一家本地企业写一条积极的在线评论。
- 联系您本地的养老院，询问您是否可以给他们的住户写信。
- 主动联系有低龄儿童的家庭，提议以虚拟方式为孩子朗读或陪他们玩耍。

### 支持与资源

NYC Well（NYC 迎向健康）提供许多情感支持应用程序 (APP) 和社区资源的信息。如需查看应用程序列表，请访问 [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](http://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library)。如果您感到压力症状变得难以承受，请主动联系获取支持和援助。NYC Well 的工作人员提供全天候服务，可以用 200 多种语言为您提供简短的心理咨询和治疗转诊。请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或使用 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 的聊天功能。

如需获得财务援助、食品、医疗保健或医疗保险等方面的相关资源，请参考[综合资源指南](#)。请访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 并搜索“community resource guide”（社区资源指南）。