



COVID-19: Pananatiling Konektado sa mga Kaibigan, Pamilya at Komunidad Mo

Habang mahalaga na gawin ang pisikal na pagdidistansiya upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19, hindi ibig sabihin nito na dapat kang mag-isa o walang koneksiyon sa mga kaibigan, pamilya at komunidad mo. Bilang karagdagan sa pandemiyang COVID-19, ang NYC ay nakikitungo rin sa kawalan ng katarungan at pagkapantay-pantay sa lahi at nagtatrabaho upang harapin ang deka-dekadang historikal na trauma na naranasan ng mga komunidad na Itim at iba pang komunidad na hindi Puti. Natural na makadama na hindi mo makayanan, malungkot, balisa o natatakot. Ang pananatiling konektado sa mga kaibigan, pamilya at komunidad mo ay makatutulong sa iyo na kayanin ang pagkabalisa, bawasan ang stress at manatiling positibo.

Manatiling nakikipag-ugnayan sa iba sa pamamagitan ng:

- Mga tawag sa telepono
- Mga text message
- Video chat
- Email
- Social media
- Mga pagbisita at pakikitagpo (pakikipagtagpo sa labas kapag maaari, pananatiling 6 feet ang layo sa iba at pagsusuot ng pantakip sa mukha)

Magkaroon ng mga ligtas na pagbisita sa mga kaibigan at pamilya na kapitbahay.

- Maglakad kasama ng kaibigan o kapamilya habang pinanatili ang 6 feet ang layo at pagsusuot ng pantakip sa mukha.
- Bumuo ng “panlipunang bula” ng ilang malapit na kaibigan o kapamilya upang pakihalubiluhan nang personal. Kapag nagsasama-sama, siguruhing:
 - Magtagpo sa labas sa isang parke o hantad na espasyo.
 - Iwasan ang mga malalaking pagtitipon.
 - Manatili sa 6 feet na distansiya sa pagitan ng bawat isa hangga’t maaari.
 - Magkaroon ng pantakip sa mukha at siguruhing isuot ito (na ganap na tinatakpan kapwa ang ilong at bibig mo) tuwing hindi maaari ang pisikal na pagdidistansiya.
 - Magkaroon ng maraming espasyo sa pagitan ng grupo mo at iba.

Para sa higit na impormasyon kung paanong ligtas na makapagtipon, bisitahin ang nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf.

Kung maaari ka, isamang virtual ang mga kaibigan at pamilya sa mga pang-araw-araw na rutina mo.

- Magbahagi ng mga pagkain nang virtual. Gumamit ng video chat upang magpalitan ng mga paborito mong lutuin, saka ihanda at lasaping magkasama sa inyong kani-kaniyang tahanan.
- Subukan ang isang gabi ng larong virtual o pagtitipong sayawang virtual.
- Mag-tune in sa parehong nag-i-stream na concert, Broadway performance o palabas na nakatatawa.
- Imbitahan ang kaibigan o kapamilya na dumalo sa parehong online na klase ng workout.
- Maglakad o mag-jog kasama ng kaibigan o kapamilya habang nag-uusap sa isa't isa sa telepono.
- Magsimulang manood ng palabas sa TV o pelikula sa parehong oras, saka magpalitan ng mga panunuri pagkatapos.
- Makipag-unahan sa isang kaibigan o kapamilya na tapusin ang parehong puzzle.
- Magpalitan ng mga paborito mong pamagat ng libro sa mga kaibigan o kapamilya, saka magtakda ng oras upang ibahagi kung ano ang mga naiisip mo sa telepono o sa pamamagitan ng video chat.
- Makipagtagpo sa mga tao sa pamamagitan ng mga online na grupo na nabubuo sa Facebook, Slack, Meetup at WhatsApp, o sa pamamagitan ng mga mutual aid group sa baryo. Para sa ilang halimbawa, bisitahin ang citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11.
- Humanap ng isang online na serbisyo ng pagsamba o mag-iskedyul ng isang live na sesyon ng pagdarasal kasama ng iba.

Abutin ang mga nangangailangan ng suporta.

- Alamin sa mga kaibigan at kasamahan mo na hindi puti na nakararanas ng mga epekto ng rasimo higit kaysa iba. Ipadala sa kanila ang suporta mo at ipaalam sa kanila na naroroon ka para sa kanila kung gusto nilang makipag-usap.
- Lumahok sa mga aktibidad na nagtataguyod ng pagkapantay-pantay at kararungang panlahi, nang ligtas, nang personal o virtual. Para sa impormasyon kung paano ligtas na magprotesta, bisitahin ang nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf.
- Abutin ang isang matandang kapitbahay o kamag-anak upang kausapin.
- Kung wala kang sakit at hindi nasa mataas ang peligro sa malubhang sakit, mag-alok na mamili sa mga nangangailangan ng tulong sa baryo o gusali mo.
- Mag-post ng isang positibong rebyu na online para sa isang lokal na negosyo.
- Kontakin ang iyong lokal na nursing home at tanungin kung maaari kang magpadala ng mga liham sa kanilang mga residente.
- Abutin ang mga may batang anak at alukang magbasa para sa kanila o aliwin sila nang virtual.

Suporta at mga Rekurso

Nag-aalok ang NYC Well ng maraming aplikasyon sa kagalingan at emosyonal na suporta (mga app) at impormasyon ukol sa mga rekurso ng komunidad. Para sa listahan ng mga app, bisitahin ang nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. Humingi ng suporta at tulong kung ang mga

sintomas mo ng stress ay hindi mo makayanan. Ang NYC Well ay may sinanay na counselor na mayroon 24/7 na makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat sa nyc.gov/nycwell.

Para sa mga karagdagang rekurso na tumutugon sa mga usapin tulad ng pinansiyal na tulong, pagkain, pangangalagang pangkalusugan o pagsaklaw ng insurance, at higit pa, tingnan ang [Komprehensibong Gabay sa Rekurso](#). Bisitahin ang nyc.gov/health at hanapin ang “community resource guide “ (gabay sa rekurso ng komunidad).

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

08.21.20