โควิด-19: ติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว และคนในชุมชนอยู่เสมอ

แม้ว่าการรักษาระยะห่างทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19 แต่ไม่ได้หมายความว่าคุณต้องอยู่คนเดียวหรือไม่ติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว และคนในชุมชนของคุณ นอกจากการระบาดใหญ่ของโควิด-19 แล้ว NYC ยังต้องรับมือกับความไม่เท่าเทียมทางเชื้อชาติและความไม่เป็นธรรม และเผชิญหน้ากับการแก้ไขปัญหาบาดแผลทางใจที่สะสมมาในประวัติศาสตร์นานหลายศตวรรษของชุมชนคนผิวดำและคนผิวน้ำตาล รวมถึงชุมชนคนผิวสีอื่น ๆ เป็นเรื่องธรรมชาติที่จะรู้สึกหนักหน่วง เศร้า วิตกกังวล หรือหวาดกลัว การติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว และชุมชนของคุณสามารถช่วยให้คุณรับมือกับความวิตกกังวล ลดความเครียด และมองโลกในแง่ดีได้

ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นผ่านทาง:

- โทรศัพท์
- ส่งข้อความ
- สนทนาผ่านวิดีโอ
- จดหมายอิเล็กทรอนิกส์
- สังคมออนไลน์
- เยี่ยม หรือพบกัน (นัดพบกลางแจ้งถ้าทำได้ รักษาระยะห่าง 6 ฟุต จากคนอื่นและใส่หน้ากาก)

การไปเยี่ยมเพื่อนบ้านและครอบครัวอย่างปลอดภัย

- เดินเล่นกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว โดยเดินห่างกัน 6 ฟุต และใส่หน้ากาก
- สร้าง “วงสังคมเล็ก ๆ” ของเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวในการพบปะกันด้วยตัวเอง เมื่ออยู่ด้วยกัน อย่าลืม:
    - พบกันในสวน หรือสถานที่กลางแจ้งอื่น
    - หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มขนาดใหญ่:
    - รักษาระยะห่างระหว่างกัน 6 ฟุต ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
    - เตรียมหน้ากาก และอย่าลืมใส่ (ให้ปิดทั้งจมูกและปากของคุณ) เมื่อไม่สามารถรักษาระยะห่างทางกายได้
    - รักษาระยะห่างระหว่างกลุ่มของคุณและคนอื่นมาก ๆ

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

ถ้าทำได้ให้ทำกิจวัตรประจำวันแบบเสมือนจริงกับเพื่อนและครอบครัวของคุณ

- รับประทานอาหารร่วมกันแบบเสมือนจริง ใช้การสนทนาผ่านวิดีโอเพื่อแลกเปลี่ยนสูตรอาหารที่ชอบ เตรียมอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน ในบ้านของตัวเองที่แยกกัน
- ลองเล่นเกมหรือจัดงานปาร์ตี้เต้นรำตอนกลางคืนแบบเสมือนจริง
- ชมการแสดงคอนเสิร์ต การแสดงละครบรอดเวย์ หรือรายการโชว์ตลกที่ถ่ายทอดสดผ่านทางอินเตอร์เน็ตรายการเดียวกัน
- เชิญเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวมาออกกำลังกายในคลาสออนไลน์ร่วมกัน
- ออกไปเดินเล่นกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว แล้วพูดคุยกันผ่านโทรศัพท์
- เริ่มดูรายการทีวีโชว์ หรือภาพยนตร์พร้อมกันแล้วแลกเปลี่ยนคำวิจารณ์หลังรายการจบ
- แข่งต่อจิ๊กซอว์แบบเดียวกับเพื่อน
- แลกเปลี่ยนรายชื่อหนังสือหรือชื่อภาพยนตร์ที่ชอบกับเพื่อนหรือครอบครัว แล้วนัดเวลาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางโทรศัพท์หรือการสนทนาผ่านวิดีโอ
- พบเพื่อนใหม่ทางกลุ่มออนไลน์บนแพลตฟอร์ม เช่น เฟซบุค สแล็ค มีตอัพ และวอทสแอป หรือผ่านทางกลุ่มช่วยเหลือกันของเพื่อนบ้าน สำหรับตัวอย่าง กรุณาเข้าชมที่ citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11
- หาบริการนมัสการออนไลน์ หรือ จัดตารางเวลาร่วมกับคนอื่น

ติดต่อช่วยเหลือผู้ที่ต้องการการสนับสนุน

- ติดต่อเพื่อน และเพื่อนร่วมงานผิวสีที่ได้รับผลกระทบจากการเหยียดสีผิวมากกว่าคนอื่น ๆ ในความช่วยเหลือพวกเขา และบอกให้เขาทราบว่าคุณพร้อมที่จะรับฟังถ้าเขาต้องการพูดคุย
- เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเท่าเทียมและความเสมอภาคด้านเชื้อชาติ ด้วยตนเองหรือแบบเสมือนจริง แบบใดก็ได้ที่ปลอดภัย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องวิธีการประท้วงอย่างปลอดภัย กรุณาดูที่ nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf
- ติดต่อเพื่อนบ้านผู้สูงอายุหรือญาติก่อนเพื่อพูดคุย
- เสนอตัวไปซื้อของให้ผู้ที่ต้องการเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนที่อยู่อาศัยในที่พักเดียวกัน ถ้าคุณไม่ป่วยและไม่มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยหนัก
- โพสต์ความเห็นด้านดีให้ธุรกิจในท้องถิ่น
- ติดต่อสถานดูแลผู้สูงอายุในท้องถิ่นของคุณและสอบถามว่าคุณจะสามารถส่งจดหมายหาผู้ที่อาศัยอยู่ได้หรือไม่
- ติดต่อช่วยเหลือผู้ที่อยู่กับเด็กเล็ก และเสนอการอ่านหนังสือหรือเล่นสนุกกับเด็ก ๆ แบบเสมือนจริง

ความช่วยเหลือและแหล่งข้อมูล

NYC Well มีหลายแอปพลิเคชัน (แอป) เกี่ยวกับความช่วยเหลือด้านจิตใจ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลในชุมชน: กรุณาดูรายชื่อแอปได้ที่ nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library

ติดต่อขอความช่วยเหลือถ้าคุณอาการที่เกิดจากความเครียดของคุณเป็นมาก เจ้าหน้าที่ของ NYC Well

ที่ได้รับการอบรมให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์
โดยสามารถให้คำปรึกษาอย่างสั้นและส่งต่อการรักษาได้มากกว่า 200 ภาษา โทร 888-692-9355
หรือพูดคุยได้ที่ nyc.gov/nycwell.

สำหรับทรัพยากรเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางการเงิน อาหาร บริการสุขภาพ หรือสิทธิประกันภัย และอีกมากมาย
โปรดเข้าดูคู่มือทรัพยากรอย่างละเอียด กรุณาเข้าดูที่ nyc.gov/health และค้นหา “community resource guide”
(คู่มือแหล่งข้อมูลชุมชน)

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ 08.21.20