



COVID-19: Duy Trì Kết Nối Với Bạn Bè, Gia Đình và Cộng Đồng Của Quý Vị

Mặc dù thực hành giãn cách thể chất để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 là điều quan trọng, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị phải ở một mình hoặc không kết nối với bạn bè, gia đình và cộng đồng của mình. Ngoài đại dịch COVID-19, NYC cũng đang đối phó với sự bất công và bất bình đẳng về chủng tộc, đồng thời nỗ lực đối mặt với những chấn thương lịch sử trong nhiều thập kỷ mà các cộng đồng Da đen và các cộng đồng da màu khác đã trải qua. Trạng thái cảm thấy choáng ngợp, buồn bã, lo lắng và sợ hãi là điều tự nhiên. Giữ kết nối với bạn bè, gia đình và cộng đồng của quý vị có thể giúp quý vị đối phó với lo lắng, giảm căng thẳng và luôn lạc quan.

Giữ liên lạc với những người khác thông qua:

- Các cuộc gọi điện thoại
- Tin nhắn
- Trò chuyện video
- E-mail
- Mạng xã hội
- Các chuyến thăm và gặp mặt (gặp gỡ ở bên ngoài khi có thể, đứng cách xa những người khác 6 feet và đeo khăn che mặt)

Có những chuyến thăm an toàn với bạn bè hàng xóm và gia đình.

- Cách nhau 6 feet và đeo khăn che mặt khi đi dạo với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình.
- Tạo “môi trường xã hội” bao gồm một vài người bạn thân hoặc thành viên gia đình để giao lưu trực tiếp. Khi gặp nhau, hãy bảo đảm:
 - Gặp gỡ bên ngoài trong công viên hoặc không gian mở khác.
 - Tránh tụ họp đông người:
 - Duy trì khoảng cách 6 feet với nhau càng nhiều càng tốt.
 - Đeo khăn che mặt và nhớ đeo (che hết cả mũi và miệng) bất cứ khi nào không thể thực hiện giãn cách xã hội.
 - Chừa nhiều khoảng trống giữa nhóm của quý vị và những nhóm khác.

Để biết thêm thông tin về cách tụ họp cùng nhau một cách an toàn, hãy truy cập nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf.

Nếu có thể, hãy trực tuyến đưa bạn bè và gia đình của quý vị vào trong những công việc hàng ngày của mình.

- Chia sẻ những bữa ăn trực tuyến. Sử dụng trò chuyện video để trao đổi công thức nấu ăn yêu thích của quý vị, sau đó chuẩn bị và thưởng thức các bữa ăn cùng nhau, trong từng nhà riêng biệt.
- Hãy thử một đêm trò chơi ảo hoặc một bữa tiệc khiêu vũ ảo.

- Cùng xem một buổi hòa nhạc phát sóng, buổi biểu diễn Broadway hoặc một chương trình hài kịch.
- Mời một người bạn hoặc thành viên trong gia đình tham gia cùng một lớp tập luyện trực tuyến.
- Đi dạo hoặc chạy bộ với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình trong khi nói chuyện điện thoại với nhau.
- Bắt đầu xem một chương trình truyền hình hoặc một bộ phim trong cùng một thời gian, sau đó trao đổi bình luận về bộ phim đó.
- Đua với một người bạn hoặc thành viên trong gia đình xem ai giải đố nhanh hơn
- Trao đổi sách hay tựa bộ phim yêu thích của quý vị với bạn bè, sau đó thiết lập thời gian để chia sẻ suy nghĩ của mình trên điện thoại hoặc qua trò chuyện video.
- Gặp gỡ một nhóm người mới qua các nhóm trực tuyến trên nền tảng Facebook, Slack, Meetup và WhatsApp hoặc thông qua các nhóm tương hỗ trong khu phố. Để biết thêm ví dụ, hãy truy cập citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11.
- Tìm một buổi nhóm thờ phượng trực tuyến, hoặc lên lịch một buổi cầu nguyện trực tiếp với những người khác.

Liên lạc với những người cần hỗ trợ

- Kiểm tra bạn bè và đồng nghiệp da màu của quý vị, những người đang chịu tác động của nạn phân biệt chủng tộc nhiều hơn những người khác. Gửi đến họ sự hỗ trợ của quý vị và cho họ biết quý vị luôn sẵn sàng trợ giúp nếu họ muốn nói chuyện.
- Tham gia vào các hoạt động thúc đẩy sự bình đẳng và công bằng chủng tộc, một cách an toàn, trực tiếp hoặc ảo. Để biết thông tin về cách biểu tình an toàn, hãy truy cập nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf.
- Liên lạc với một người hàng xóm hoặc người thân lớn tuổi để nói chuyện.
- Nếu quý vị không bị bệnh và không có nguy cơ cao bị bệnh nặng, hãy đề nghị mua sắm cho những người cần giúp đỡ trong khu phố hoặc trong tòa nhà của quý vị.
- Đăng một bình luận tích cực trực tuyến cho một doanh nghiệp địa phương.
- Liên lạc với viện điều dưỡng địa phương của quý vị và hỏi xem liệu quý vị có thể gửi thư cho mọi người trong viện.
- Hãy liên lạc với những người có con nhỏ, và đề nghị được đọc hoặc giúp trẻ nhỏ trực tuyến.

Hỗ trợ và Tài nguyên

NYC Well cung cấp nhiều ứng dụng (app) hỗ trợ sức cảm xúc và thông tin về các nguồn tài nguyên cộng đồng. Để biết danh sách các ứng dụng, hãy truy cập nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library. Hãy liên hệ để được hỗ trợ và giúp đỡ nếu các triệu chứng căng thẳng của quý vị trở nên quá tải. NYC Well có các cố vấn được đào tạo làm việc 24/7 để cung cấp dịch vụ tư vấn ngắn gọn miễn phí và giới thiệu dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Gọi 888-692-9355 hoặc trò chuyện tại nyc.gov/nycwell.

Để biết thêm các nguồn tài nguyên có thể giải quyết các vấn đề như trợ giúp tài chính, thực phẩm, chăm sóc sức khỏe hoặc bảo hiểm, v.v., hãy xem [Comprehensive Resource Guide](#) (Hướng Dẫn Tài Nguyên Toàn Diện). Truy cập nyc.gov/health và tìm kiếm “community resource guide” (hướng dẫn tài nguyên cộng đồng).

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

08.21.20