

## אכט געבן אויף אייער גייסטישע געזונט: עצות פאר געזונטהייט ארבעטער דורכאויס COVID-19

דער COVID-19 האט אנשטרענגט דעם טאג טעגליכן לעבן. ניו יארקער פרובירן צו האלטן זיך און זייערע באליבטע פארזיכערט, בשעת'ן זיך ספראווען מיט די פארלוסט פון קאמיוניטי מיטגלידער און ווייטער אנהאלטן די פיזישע דערווייטערונג. דערצו, די לעצטע פאלן פון עקענאמישע אנשטרענגונג, פאליצייאישע ברוטאלקייט, און העכערע וויסיקייט פון ראסן אומיושר, גיט נאר צו, צו די עקסטרעמע שווערע צייטן. געזונטהייט ארבעטער, אריינגערעכנט קלינישע פראוויידערס, אדמיניסטראטערס און אויפהאלטונג שטאב, האבן פאר זיך איינגארטיגע שוועריגקייטן. אויפהאלטן די פיזישע און גייסטישע געזונט פון געזונטהייט ארבעטער איז קריטיש צו פארשטאטערן די פארשפרייטונג פון די ווירוס און באשיצן אונזערע קאמיוניטיס. וויסן וויאזוי סטרעס מאכט אויס פאר געזונטהייט ארבעטער קען זיי העלפן זיך ספראווען דערמיט דורכאויס די שווערע צייט.

### COVID-19-פארבינדענע סטרעס אין א געזונטהייט געזעלשאפט

- **אינפארמאציע טוישט זיך:** דאס איז א נייע ווירוס וואס איז נאך בעפאר נישט געפונען געווארן אין מענטשן. געזונטהייט ארבעטער דארפן כסדר טוישן און זיך צושטעלן צו די גיכע פרישע אפדעיטס און קלינישע אנווייזונגען.
- **מאנגל אין שטאב:** געזונטהייט שטאב ווערן קראנק אדער נעמען אורלויב צו באדינען קינדער פון קראנקע משפחה מיטגלידער, פירנדיג צו פארמערטע אנשטרענגעניש אין די שטאב.

### COVID-19-פארבינדענע סטרעס אין געזונטהייט ארבעטער

- **ריזיקע פון אינפעקשן:** אלע געזונטהייט ארבעטער, ווי אויך היים קעיר ארבעטער און די וואס געפונען זיך אין דער סביבה פון א קבלישה פארנעם, זענען אין א פארמערטע ריזיקע פאר אן אינפעקציע. ארבעטער דארפן מעגליך וועגן די געזונטהייט ריזיקע, אריינגערעכנט האלטן זייערע משפחות פארזיכערט, קעגן די מעגליכע פארלוסט פון פרנסה.
- **ארבעט:** פילע העלט קעיר ארבעטער, ארבעטן עקסטרע אדער לענגערע שיפטס, טוען ארבעט וואס איז געווענליך נישט זייערס און גייען אדורך שווערערע ארבעטס לאסט. העלט קעיר ארבעטער האבן אויך אנדערע אחריות'ן אויסער דעם ארבעטפלאץ וואס האבן זיך פארמערט בשעת דעם פאנדעמיק.
- **צאל פון פאציענטן:** סטרעס פארבינדן מיט'ן מעגליך דארפן מאכן שווערע באשלוסן איבער צייט און ריסורסן קען מאכן שפירן איבערגעשטרענגט.
- **פיזישע סטרעס:** געזונטהייט ארבעטער וועלן מעגליך שפירן פיזישע ווייטאגן פארבינדן מיט לענגערע שיפטס, פון אנהאבן באשיצונג קליידער און טוישונגען אין דעם סדר און פראטאקאל.
- **צאל פון טויטע:** באדינען קריטיש קראנקע פאציענטן און צוקוקן דעם טויט איז שווער. געזונטהייט ארבעטער וועלן מעגליך אויסדרוקן געפילן פון אויפרעגעניש, זיין הילפסלאז, אדער א פארלוסט פון קאנטראל.
- **נייע געזעלשאפט:** געזונטהייט ארבעטער וועלן מעגליך ארבעטן אין א נייע ענווייראמענט און פארן דורך נייע וועגן אדער דורך אן אנדער מאדע פֿאַר מעטאד; עטליכע האבן זיך אנגעטראגן צו ארבעטן אין א נייע סארט פלאץ אדער זיך אומגעקערט פון ריטייערמענט. פאר פילע מענטשן, א נייע געזעלשאפט אליין קען צולייגן נאך א טייל פון די סטרעס.

- **פינאנציעלע סטרעם:** די פארלוסט פון פרנסה פון איינע אדער מער מיטגלידער פון דעם הויזגעזינד קען מאכן שווערער פאר העלט קעיר ארבעטער צו נעמען קרענקארלויב פאר זיך, כדי זיי זאלן קענען מפרנס זיין זייער אייגענעם הויזגעזינד.

### וועגן זיך צו ספראווען מיט סטרעם

עמאציענעלע רעאקציעס צו דריקענדע סיטואציעס, אזוי ווי ס'קומט ארויס פון דעם דאזיקן העלט קריזיס, זענען נאארמאל. עס איז וויכטיג צו געדענקען זיך צו אפגעבן מיט זיך אז איר זאלט ווייטער קענען זיך אפגעבן מיט אנדערע. בשעת עס זענען דא פילע זאכן וואס זענען נישט אין אייער קאנטראל, פאקוסירט אויף די זאכן וואס זענען יא אין אייער קאנטראל צו העלפן זיך ספראווען מיט סטרעם און אנגעצויגנקייט און אייך צו העלפן צוריקבאקומען אייער מוט.

- **פילט אייערע געפילן.** אנערקענט ווען איר שפירט טרויעריג, אויפגערעגט, פרוסטירט, אדער אויסגעמוטשעט. עס איז נאטורליך פאר די געפילן אייך צו איבערשטרענגען פון מאל צו מאל. זעט איין וואס איר פילט אויף די מינוט און זייט וויסן אז עס איז אקיי.
- **קוקט זיך נאך אייער פיזישע און גייסטישע געזונט.** מערקט אויף טוישונגען וואס קענען צייגן אויף פיזישע קרענק אדער פארמערטע אנגעצויגנקייט אדער דעפרעסיע. פרייע סערוויסעס ווערן געאפפערט אנליין אדער דורך אפליקאציעס (עפפס) וואס העלפן מיט זיך מתבודד זיין און גייסטישע געזונטהייט סופארט. NYC Well אפפערט א רייע פון געזונטהייט און גייסטישע סופארט עפפס וואס קענען אייך העלפן זיך ספראווען. באזוכט די "App Library" (אפ ביבליאטעק) אויף [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) פאר אנליין געצייג וואס וועט אייך העלפן אויפהאלטן אייער געזונט און גייסטישע געזונטהייט. רעדט מיט אייער ארבעטסגעבער וועגן סופארט סערוויסעס וואס זענען מעגליך דא צו באקומען פאר שטאב.
- **רוט זיך אפ ווען מעגליך.** אפילו נאר פאר א מינוט-צוויי, לאזט אייך זיך אפשטעלן און זיך אריענטירן וואו איר זענט, וויאזוי איר שפירט און וואס איר דארפט טון יעצט. אטעמען און אנדערע דורכגעטראכטע איבונגען קענען אייך העלפן בארואיגן אנגעצויגנקייט און צוריקברענגען אייער פאקוס ווען איר שפירט איבערגעשטרענגט.<sup>1</sup>
- **שאקלט זיך אפ פון די נייעס.** מאכט צייט פאר אקטיוויטעטן וואס איז הנאה'דיג און קען אייך אויפוויקלען וואס איז נישט פארבינדן מיט ארבעט אדער COVID-19-פארבינדענע נייעס.
- **מאכט זיכער צו עסן און שלאפן געהעריג.** אין אנגעצויגענע סיטואציעס, פארגעסן מיר אפט פון אונזערע וויכטיגסטע געברויכן. מאכט זיך צייט פאר גענוג אפרו, געזונטע שפייז, און פיזישע אקטיוויטעטן.

### בלייבט פארבינדן

- ס'איז וויכטיג צו בלייבן פארבינדן מיט באלויבטע און אונזערע סופארט נעטווארקס.
- **פארבינדט זיך מיט פאמיליע, פריינט און באלויבטע.** נוצט אימעיל, טעקסט, ווידיאו טשעט, טעלעפאן אדער סאשעל מידיע. א קורצע באגריסונג קען אייך דערמאנען אז מענטשן זענען דאנקבאר פאר אייער שווערע ארבעט און איבערגעגעבנקייט.
- **פארבינדט זיך מיט מיטארבעטער בשעת איר ארבעט.** רעדט מיט אייער אויפזעער און מיטארבעטער, און אנערקענט די סטרעם וואס איר אלע שפירט, און סופארט איינער דעם צווייטן.

<sup>1</sup> **אטעמען:** נעמט שטאטע, טיפע אטעמס. אטעמט אריין פון אייער נאז און אטעמט ארויס פון אייער מויל. נעמט אינאכט אז אייער בויך שפרייט זיך אויס ווען איר אטעמט אריין, און שפירט ווי עס ציט זיך איין ווען איר אטעמט ארויס. טוט דאס נאכאמאל.

**דורכגעטראכטקייט:** די פראקטיצירונג פון וויסן וואו מען איז. אריענטירט זיך אין די יעצטיגע צייט מיט'ן ברענגען אייער אויפמערקזאמקייט צו אייער ארומיגע געזעלשאפט. צום ביישפיל, נעמט די צייט צו באמערקן פינף זאכן וואס איר זעט, פיר זאכן וואס איר פילט, דריי זאכן וואס איר הערט, צוויי זאכן וואס איר שמעקט און איין זאך וואס איר פילט א טעם.

- **אידענטיפיצירט און נוצט אייער סופארט נעטווארק.** וויסט מיט וועמען זיך צו פארבינדן ווען איר שפירט טרויעריג אדער אויפגערעגט אדער איר דארפט א ברעיק. אידענטיפיצירט אקטיוויטעטן וואס העלפן אייך זיך ספראווען מיט געוויסע געפילן, און טיילט זיך מיט די מעטשן וואס איר פילט באקוועם זיך צו פארבינדן אז אייער סופארט נעטווארק זאלן זיין גרייט צו רעאגירן ווען איר דארפט.

### שאפט אן ארבעטס אטמאספערע פון סופארט

- אסאך אלגעמיינע פאליסיס און פראצעדורן טוישן זיך צו סערווירן די געברויכן פון די COVID-19 רעאקציע. דאס קען ברענגען צו צומישעניש און פארמערטע סטרעס. די פירערשאפט זאל צושטעלן פארמערטע סופארט צו העלפן רעדוצירן די געפילן
- **רעדט קלאר און אפט מיט שטאב.** אנערקענט אז זאכן טוישן זיך כסדר אבער גיבט קלארע און איינשטימיגע מעסעדשעס לויט ווי דער מצב טוישט זיך. שאפט א געפיל פון רואיקייט און זיכערהייט בשעת איר אנערקענט די שווערע אומשטענדן.
- **אנערקענט די זארגן פון די שטאב.** מאכט זיכער אז די שטאב פילט ווי זיי ווערן אויסגעהערט און באציט זיך צו זייערע זארגן. זייט קלאר איבער די צושטאנד פון באשיצונג מיטלען, אריינגערעכנט PPE, פאציענט פראטאקאלן און וויאזוי די רעסורסן וועלן ווערן צוטיילט. עס איז מעגליך נישט דא פאר אלעם אן ענטפער, אבער פראגעס דארפן נאך אלס ווערן געהערט.
- **אנערקענט און רופט זיך אפ צו געזונט דיפערענצן צווישן שווארצע און לאטיינער ניו יארקער:** אנערקענט אז די פראפארציע פון COVID-19 אינפעקציעס און טויט וואס קומט דערפון ארויס זענען געווען העכער צווישן שווארצע און לאטיינער שטאב, ווערן געהערט און אדרעסירט.
- **אנערקענט און רופט זיך אן צו טראומאטישע געשעענישן פון פאליציי געוואלדאקטן און פראטעסטן וואס פארלאנגט יושר:** עס איז וויכטיג צו אנערקענען ספעציעל טראומאטישע געשעענישן פון פאליציי געוואלדאקטן און פראטעסטן וואס קאנפראנטירן געוועזענע און היינטיגע טראומעס דורכגעלעבט פון שווארצע, נאטיווע און אנדערע מענטשן פון קאליר. עס איז אויך וויכטיג צו אנערקענען די עמאציאנאלע דאגות וואס דער שטאב קען האבן וועגן פראטעסטירן קעגן פאליציי געוואלדאקטן, ראסע אומיושר, און דאס נישט זיין גלייך מיט אנדערע, א חוץ פון מורא האבן פאר זייער אייגענע און זייערע באליבטע'ס פארזיכערונג. ערלויבט דעם שטאב זיך א ביסל באפרייען, צו טרויערן און זיך באטייליגן אין זעלבסט-קעיר.
- **שטעלט צו טרענירונג און סטרעס באהאנדלונג געלעגנהייטן.** לייגט אריין סטרעס באהאנדלונג געצייג אין אייערע אלגעמיינע פראטאקאל. שטעלט צו אויסזיכטן און רעסורסן פאר שטאב צו באקומען גייסטישע געזונטהייט סופארט, ווי אויך געלעגנהייטן זיך אנצורופן אנאנימיש. מוטיגט אייער שטאב צו האבן צוטריט צו רעסורסן אלץ א געווענליכן אייגענעם אויפזע איינפיר.

### צוגאבליכע סופארט און אינפארמאציע

- פאר פארמערטע אינפארמאציע אויף סטרעס און אנגעצויגנקייט, אריינגערעכנט עצות פאר זיך ספראווען דערמיט און בלייבן פארבינדן און אינפארמאציע אויף טרויער און פארלוסט, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- NYC דעפאטמענט אוו יוטה און קאמיוניטי אנטוויקלונג לייגט פאר רעסורסן פאר אלע עלטער ווי אזוי צו רעדן וועגן ראסיזם. באזוכט, [nyc.gov](https://nyc.gov) און זוכט פאר "[talking about racism](https://nyc.gov/talking-about-racism)" (רעדן וועגן ראסיזם).
- באזוכט [RaceForward.org](https://RaceForward.org) און לייענט זייער [רופ אויף אקציע](https://RaceForward.org/race-forward) פאר ראסע יושרקייט עמעדזשענסי פלענינג צו אדרעסירן די השפעה אויף מענטשן און קהילות פון קאליר.

- NYC Well אפפערט געזונטהייט און גייסטישע סופארט אפליקאציעס ([עפפס](#)) וואס קען אייך העלפן זיך ספראווען. אסאך פון די רעסורסן אפפערן פרייע, פרימיום סערוויסעס פאר געזונטהייט ארבעטערס. אויב אייערע סימפטאמען פון סטרעס שטרענגען אייך איבער, פארבינדט זיך צו NYC Well צו רעדן מיט א טרענירטע קאונסלער, 24 שעה א טאג און זיבן טאג א וואך (24/7), אין איבער 200 שפראכן. רופט 888-692-9355 אדער שמועסט [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
- ניו יארק סטעיט'ס COVID-19 גייסטישע סופארט הילף ליניע האט ספעציעל טרענירטע שטאב פון פראפעסיאנעלע וואלונטירן. זיי וועלן זיין דא אייך צו אויסהערן, סופארט און אפפערן פרייע רעפערלס פון 8 אזייגער אינדערפרי ביז 10 אזייגער ביינאכט, זיבן טעג א וואך אויף 844-863-9314.
- ארבעטער פראטעקשן האטליין איז אפן פאר פראגעס וועגן ווידערעפענען, געזונא און פארזיכערונג דירעקטיווס פארן ארבעטפלאץ, אדער צו באריכטן וועגן אן בעל הבית וואס פאלגט נישט אויס די פאדערונגען פון ווידערעפענען. רופט **311** אדער 212-436-0381.
- פאר די וואס וואוינען אויסער ניו יארק, דער נאציאנאלער דיזעסטאר דיסטרעס העלפליין איז אפן 24/7 מיט עמאציאנאלע סופארט און קריזיס קאונסעלינג פאר יעדער וואס גייט אדורך סטרעס אדער אנדערע גייסטישע געזונט פראבלעמען וואס האט א שייכות מיטן COVID-19 פאנדעמיק. קאלס (-985-800 5990) און טעקסטן "TalkWithUs" (רעדט צו אונדז) צו 66746) ווערן געענטפערט דורך טרענירטע קאונסולערס וואס וועט אויסהערן דעם רופערס זארגן, רעדן וועגן זיך אן עצה געבן און אנדערע אויילעבל סופארטס, און פארלייגן רעקאמענדאציעס צו קאמיוניטי רעסורסן פאר ווייטערדיגע קעיר און סופארט.

די ניו יארק סיטי געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס געוואנדן לויט וויאזוי די מצב טוישט זיך.

7.21.20