

# NEWYORKESI: RESTATE A CASA PER ARRESTARE LA DIFFUSIONE DEL VIRUS

I newyorkesi possono rallentare la diffusione del coronavirus (COVID-19) nella Città di New York collaborando e restando a casa. Quando esci per esigenze essenziali, lavoro o per un po' di aria fresca, mantieni la distanza tra te e gli altri e adotta le seguenti precauzioni.



## PROTEGGI TE STESSO E GLI ALTRI

- Mantieni una distanza di almeno 6 piedi (1,80 metri) tra te e gli altri.
- Lavati spesso le mani con acqua e sapone.
- Copriti il naso e la bocca con un fazzoletto quando starnutisci o tossisci.
- Non toccarti il viso con le mani non lavate.
- Monitora la tua salute più attentamente del solito per eventuali sintomi di raffreddore o influenza.



## PROTEGGI CHI È PIÙ VULNERABILE

- Resta a casa se hai una malattia polmonare, cardiopatia, diabete, cancro o un sistema immunitario indebolito.
- Resta a casa e parla con familiari o amici affetti da una di queste condizioni con chiamate vocali, video o sms.



## SE STAI MALE

- Resta a casa.
- Se hai tosse, dispnea, febbre, mal di gola e non ti senti meglio dopo 3-4 giorni, consulta il tuo medico.
- Se hai bisogno di aiuto per ottenere l'assistenza medica chiama il 311.
- NYC fornirà cure indipendentemente dallo status di immigrazione o dalla capacità di pagare.



## RIDUCI IL SOVRAFFOLLAMENTO

- Resta a casa.
  - Lavora da casa se possibile.
- Se esci:**
- Scagliona le ore di lavoro lontano dal traffico di punta.
  - Spostati a piedi o in bicicletta
  - Evita i luoghi affollati

Per ricevere aggiornamenti in tempo reale visita il sito [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

Chiama il 311 per segnalare vessazioni o discriminazioni. Per raggiungere un consulente, chiama l'888-692-9355, invia un sms "WELL" al 65173 oppure parla via chat sul sito [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

\*Potrebbero essere applicate le tariffe previste dall'operatore per SMS e dati. Contatta il tuo operatore dei servizi wireless per ulteriori dettagli.

**NYC**  
Health

Bill de Blasio  
Sindaco  
Oxiris Barbot, MD  
Funzionario capo