

# Ainda estamos aqui por você.

Nosso trabalho para servir nossas muitas comunidades de imigrantes continua.

Se você tiver dúvidas sobre imigração ou sobre como acessar os serviços da Cidade durante a crise do COVID-19, ligue para nossa linha direta, 212-788-7654, das 9h às 17h, de segunda a sexta-feira, ou envie um e-mail para [AskMOIA@cityhall.nyc.gov](mailto:AskMOIA@cityhall.nyc.gov)



Gabinete de Assuntos  
Imigratórios do Prefeito

Portuguese

# **Ainda estamos aqui por você.**

**Nosso trabalho para servir nossas muitas comunidades de imigrantes continua.**

**Se você tiver dúvidas sobre imigração ou sobre como acessar os serviços da Cidade durante a crise do COVID-19, ligue para nossa linha direta, 212-788-7654, das 9h às 17h, de segunda a sexta-feira, ou envie um e-mail para [AskMOIA@cityhall.nyc.gov](mailto:AskMOIA@cityhall.nyc.gov)**

**NYC**<sup>®</sup>

**Gabinete de Assuntos  
Imigratórios do Prefeito**

Portuguese

# O SEU ISOLAMENTO SOCIAL SALVA OS OUTROS.

Faça sua parte Nova York.



---

# ActionNYC é para todos os imigrantes de Nova York

---

Você terá assistência jurídica de imigração gratuita e segura em seu idioma, independentemente de seu status de imigração.

[NYC.gov/KnowYourRights](http://NYC.gov/KnowYourRights)



# LIGUE

1-800-354-0365 para acessar organizações e advogados comunitários de confiança.



# RECEBA AJUDA

com questões jurídicas de imigração, guarda substituta e muito mais.

# Procure tratamento sem medo.

Na cidade de Nova York, assistência de saúde é um direito humano.

A busca de tratamento do COVID-19 **não** impactará sua capacidade de solicitar green card ou cidadania.

Ligue para 311 ou visite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) para obter mais informações.

Fornecemos assistência de saúde a todos, independentemente da condição de imigração.



Mayor's Office of  
Immigrant Affairs

Portuguese

# Procure tratamento sem medo.

Na cidade de Nova York, assistência de saúde é um direito humano.

Fornecemos assistência de saúde a todos, independentemente da condição de imigração.

A busca de tratamento do COVID-19 **não** impactará sua capacidade de solicitar green card ou cidadania.

Ligue para 311 ou visite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) para obter mais informações.



Portuguese

**NYC**

Mayor's Office of  
Immigrant Affairs

# Dicas para usar coberturas faciais:

- A cobertura facial é um papel ou tecido bem seguro que cobre o nariz e a boca.
- Use uma cobertura facial sempre que sair de casa.
- Máscaras contra poeira, bandanas e lenços podem ser usados para cobrir o rosto.
- **NÃO** use máscaras de profissionais da saúde.
- Continue a ficar em casa o máximo possível e pratique o distanciamento físico.



# ESTÁ COM MEDO DE PERDER SUA CASA?

Veja informações sobre benefícios e proteções



Se você é inquilino, você tem o apoio da prefeitura de NYC. Ligue 311 para obter auxílio jurídico e outros recursos. **NYC**

# PARE A PROPAGAÇÃO DA COVID-19!

## APRENDA COMO CUIDAR DE VOCÊ E DOS OUTROS EM CASA.

### QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

- Os sintomas mais comuns são febre, tosse, dor de garganta e falta de ar. Outros sintomas incluem sentir dores, perder o paladar ou olfato, ter dor de cabeça e diarreia.
- A maioria das pessoas com a doença coronavírus 2019 (COVID-19) terá sintomas leves ou moderados, e pode melhorar por conta própria.



### QUEM ESTÁ EM MAIS RISCO DE DOENÇA GRAVE?

- As pessoas com 50 anos ou mais (pessoas com 65 anos ou mais estão em maior risco)
- Pessoas de qualquer idade com outros problemas de saúde, como:
  - Doença pulmonar
  - Asma
  - Doença cardíaca
  - Obesidade
  - Diabetes
  - Doença renal
  - Doença hepática
  - Câncer
  - Um sistema imune fragilizado



### O QUE DEVO FAZER SE EU TIVER OS SINTOMAS DA COVID-19?

Se você tiver os sintomas, presuma que você tem a COVID-19. Quando você está doente:

- Se tiver dificuldades para respirar, sentir dor ou pressão no peito, sentir confusão ou não conseguir ficar acordado, ou seus lábios ou rosto ficarem azulados, **ligue imediatamente para 911.**
- Entre em contato com seu médico se você tiver 50 anos ou mais, ou se tiver um problema de saúde que aumente seu risco, ou se não se sentir melhor depois de três dias.
- Sempre entre em contato com um médico ou procure um hospital se você tiver sintomas sérios de COVID-19 ou qualquer outro problema de saúde grave.
- Não saia de casa, exceto para obter assistência médica necessária ou comprar alimentos ou suprimentos essenciais (se não houver outra pessoa que possa comprá-los para você).
- Se você precisar sair de casa:
  - Evite lugares muito cheios.
  - Fique a pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas.
  - Cubra seu nariz e boca com uma bandana, lenço ou outra cobertura para o rosto.
  - Lave suas mãos antes de sair e use antisséptico para as mãos enquanto estiver fora.
- Os membros da casa podem sair para trabalho e necessidades essenciais, mas devem monitorar a saúde de perto.

### Se você ou alguém na sua casa estiver doente:

- Mantenha distância física:
  - Não receba visitas.
  - Fique a pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas.
  - Durma na posição contrária da outra pessoa se você dividir a cama com alguém que está doente, ou durma no sofá.
  - Mantenha as pessoas doentes separadas daquelas em risco de doença grave.
- Cubra:
  - Cubra seu nariz e boca com uma bandana, lenço ou outra cobertura para o rosto quando estiver nos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas.
  - Ao tossir ou espirrar, proteja-se com um lenço ou com a parte interna do seu cotovelo.
- Mantenha a limpeza:
  - Jogue os lenços de papel no lixo logo depois de usá-los.
  - Lave suas mãos frequentemente com sabão por 20 segundos, principalmente depois de tossir ou espirrar.
  - Use antisséptico para as mãos à base de álcool, caso não possa lavar as mãos.
  - Limpe com frequência as superfícies que você toca, como maçanetas, interruptores de luz, torneiras, telefones, chaves e controles remotos.
  - Lave as toalhas, lençóis e roupas no ambiente mais quente possível, com seu detergente habitual, e seque-os completamente.
  - Não compartilhe com os outros os utensílios para comer e os lave após cada uso.



### QUANDO POSSO SAIR DE CASA DEPOIS DE FICAR DOENTE?

- Se você ficou doente, fique em casa até:
  - Não ter febre por três dias, sem tomar Tylenol ou outra medicação e
  - Ter passado pelo menos sete dias desde que seus sintomas começaram e
  - Seus sintomas melhorarem
- **Lembrete:** Nova York está em PAUSA. Isso significa que, mesmo que você já tenha pegado a doença, você só deve sair de casa para trabalho ou tarefas essenciais ou para se exercitar, mantendo a distância de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.

### PRECISA DE AJUDA?

- Se tiver uma emergência médica, **ligue para 911.**
- Se você não tiver um médico, mas precisar de um, **ligue para 844-692-4692.** A Cidade de Nova York oferece assistência, independentemente da situação de imigração, de seguro ou da capacidade de pagar.
- Para mais informações, **ligue 311** ou **acesse [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).**

# Cuide de você e dos outros em sua casa

## Se você ou alguém em sua casa está doente:

### Crie distância física.

- Não receba visitas.
- Mantenha pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas.
- Durma nos pés da cama se compartilhar a cama com alguém que estiver doente ou durma no sofá.
- Mantenha as pessoas que estiverem doentes separadas das pessoas com risco de doenças sérias.

### Cobertura.

- Cubra seu nariz e boca com uma cobertura facial quando estiver entre 2 metros distância de outras pessoas.
- Cubra sua tosse ou espirro com lenço de papel ou com a parte inferior do cotovelo.



### Mantenha limpeza.

- Descarte os lenços de papel no lixo imediatamente após o uso.
- Lave as mãos com frequência, principalmente após tossir ou espirrar.
- Limpe as superfícies frequentemente.
- Lave as toalhas, lençóis e roupas com detergente e temperatura mais quente possível e seque completamente.
- Não compartilhe utensílios de alimentação com ninguém e lave-os sempre após o uso.



Para saber mais sobre a desaceleração da propagação da COVID-19, visite [on.nyc.gov/coronavirus](https://on.nyc.gov/coronavirus).

# Quando fazer o teste para o COVID-19

## Faça um teste de #COVID19, se você:

- Tiver sintomas de COVID-19, independentemente de idade, doenças crônicas ou profissão
- Estiver próximo a alguém que tenha sido diagnosticado positivo para COVID-19, independentemente de você ter sintomas
- Trabalhar em um conjunto residencial lotado (como casa de repouso, abrigo ou estabelecimento para idosos), independentemente de você sentir sintomas

**Para encontrar um local de teste perto de você, visite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest).**



**NYC**

# **FAÇA O TESTE PARA A COVID-19**



**A CIDADE DE NOVA YORK TEM  
TESTE GRATUITO PARA A COVID-19  
EM TODA A CIDADE.**

**ENCONTRE UM LOCAL PERTO DE  
VOCÊ EM [NYC.GOV/COVIDTEST](https://nyc.gov/covidtest).**

# FAÇA O TESTE PARA A COVID-19

A CIDADE DE NOVA YORK  
TEM TESTE GRATUITO  
PARA A COVID-19 EM  
TODA A CIDADE.

ENCONTRE UM LOCAL  
PERTO DE VOCÊ EM  
[NYC.GOV/COVIDTEST](https://nyc.gov/covidtest).



**NYC**



# NYC HOPE

Obtenha informações e recursos para ajudar você ou um ente querido que esteja sendo vítima de violência durante encontros, em casa ou baseada em sexo.

[www.nyc.gov/NYCHOPE](http://www.nyc.gov/NYCHOPE)



Mayor's Office to  
End Domestic and  
Gender-Based Violence



@nycagainstabuse #awarenesshelphope