



Çfarë ju duhet për t'u veçuar të sigurt në shtëpi dhe për të luftuar COVID-19

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

Të nderuar njujorkezë:

Ju luani një rol të rëndësishëm në mbajtjen hapur dhe të sigurt të qytetit tonë, si dhe në uljen e përhapjes së COVID-19. Është e rëndësishme që të përkujdeseni për veten dhe të mbroni njerëzit tuaj të dashur dhe komunitetin tuaj.

NYC Test & Trace Corps po jua dërgon këtë paketë Take Care me artikujt thelbësorë për t'ju ndihmuar të veçoheni të sigurt në shtëpi, të qëndroni të shëndetshëm dhe të mbroni njerëzit tuaj të dashur.

Është e rëndësishme të monitoroni simptomat tuaja dhe të merrni burimet e nevojshme për të qëndruar të shëndetshëm.

Paketa juaj e Take Care përmban:

- Maska për t'i mbajtur kur ju duhet të qëndroni pranë të tjerëve
- Dezinfektues duarsh për të mbajtur duart pastër
- Një termometër për matjen e temperaturës
- Testime të shpejta antigjenë për të zbuluar ndonjë infektim të mundshëm aktiv të COVID-19

Në këtë Udhëzues Take Care, do të gjeni informacion si të veçoheni në mënyrë të sigurt në shtëpi dhe si t'i përdorni këta artikuj.

Për më shumë informacion, mund të telefononi gjithashtu në nr. 212-COVID19 (212-268-4319) ose vizitoni testandtrace.nyc ose bit.ly/NYCTraceInfo.

Faleminderit për ndihmën në reduktimin e përhapjes së COVID-19.

Qëndroni të sigurt! Jini të shëndetshëm!
NYC Test & Trace Corps



Vizitoni testandtrace.nyc
ose skanoni kodin QR për
të mësuar më shumë.



Mbroni njerëzit tuaj të dashur

A keni qenë në kontakt të afërt (më pak se gjashtë këmbë ose më pak se dy metra) me ndokënd gjatë dy javëve të kaluara? Për informacion se si të njoftoni kontaktet tuaja të ngushta, shkoni te bit.ly/tellcontacts.

Ju dhe kontaktet tuaja mund të rrini të qetë duke u testuar për COVID-19. Testi është i sigurt, i shpejtë dhe konfidencial. Mund të vizitoni nyc.gov/covidtest ose të ndani kodin e mëposhtëm për të ndihmuar kontaktet tuaja të mësojnë rreth COVID-19 dhe të gjejnë një pikë testimi pranë shtëpisë së tyre.



Mbajeni telefonin mbi kod dhe hapni lidhjen.

Dërgojuani lidhjen me mesazh kontakteve dhe njerëzve tuaj të dashur.

Këshilla për t'u veçuar të sigurt në shtëpi dhe për të luftuar COVID-19

Shumica e personave me COVID-19 kanë sëmundje të lehtë dhe mund të shërohen në shtëpi pa nevojën e kujdesit mjekësor. Është e rëndësishme të ndiqni këta hapa sigurie për të mbrojtur veten dhe të tjerët kur jeni të veçuar në shtëpi.

- Lajini ose dezinfektojini mirë dhe shpesh duart
- Mbani maskë nëse ju duhet të jeni pranë të tjerëve
- Pastrojini çdo ditë sipërfaqet e përdorura shpesh
- Mos ndani gjëra me të tjerët! Mbajini gjërat për vete, sidomos në ambiente të përbashkëta, si p.sh. banjat.
- Gjeneroni hapësirën tuaj të veçantë. Është e rëndësishme të keni një dhomë ku mund të veçoheni të sigurt nga të tjerët.
- Flini vetëm në një dhomë që ka një dritare me ajrim të mirë. Nëse ndani një krevat, flini një nga këmbët e një nga koka ose njëri nga personat të flejë në një divan apo dysheme.
- Monitoroni temperaturën dhe simptomat tuaja



Mbani maskë

A e dinit se ka një mënyrë të saktë dhe një të gabuar të përdorimit të maskës?

Si ta mbani maskën?

- Disa maska dhe respiratorë ofrojnë nivele më të larta mbrojtjeje se të tjerët. Maskat e cohës ofrojnë më pak mbrojtje, maskat kirurgjikale ofrojnë më shumë mbrojtje, dhe maskat KN95 dhe N95 ofrojnë nivelin më të lartë të mbrojtjes.
- Mos mbani një maskë mbi ose nën një maskë N95 ose KN95
- Nëse doni të mbani një maskë, mund të mbrohëni më mirë duke mbajtur dy maska (një maskë pëlhure mbi një maskë me një përdorim), të cilat përmirësojnë përshtatjen dhe rrisin shtresat
- Mos mbani dy maska me një përdorim
- Lajini duart me ujë e sapun ose përdorni një dezinfektues duarsh me bazë alkooli për të shmangur kontaminimin e maskës
- Mbajeni maskën nga rripat apo lidhëset. Në vijim, vendoseni secilin lak përreth veshit përkatës ose lidhini lidhëset pas koke
- Hapeni maskën për të mbuluar edhe hundën edhe gojën. Fiksojeni nën mjekër.
- Nëse keni të tillë, shtypni pjesën e përkulshme mbi shpinën e hundës për ta fiksuar.
- Sigurohuni që maska të puthitet mirë me anët e fytyrës

Si ta hiqni maskën?

- Zgjidhni lidhëset pas kokës ose kapni lakët rreth veshit. Shmangni kapjen e pjesës së parme të maskës.
- Tërhiqeni përpara dhe larg fytyrës. Bëni kujdes të mos prekni fytyrën.
- Lajini duart me ujë e sapun ose përdorni një dezinfektues duarsh me bazë alkooli

Këshilla për mbajtjen e maskës

- Pjesa e jashtme e maskës ndotet. Nëse e prekni, duhet të lani duart ose të përdorni menjëherë dezinfektues duarsh me bazë alkooli.
- Shmangni vënien e maskës së përdorur mbi sipërfaqe të pambuluara apo mbi banak. Mbajeni maskën mbi një pecetë apo brenda një qeske letre.
- Nuk është e nevojshme ta ndërroni çdo ditë maskën, përveç nëse merr lagështi apo dëmtohet. Nëse ndodh diçka e tillë, hidheni dhe përdorni një maskë të re.



Mbajini duart të pastra!

Larja e duarve është një nga mënyrat më të mira për të shmangur përhapjen e mikrobeve. Larja e duarve me ujë e sapun është mënyra më e mirë për largimin e mikrobeve, por mund të përdorni dhe dezinfektues duarsh me së paku 60% alkool.

Si t'i lani duart mirë me ujë e sapun

1. Lagini duart me ujë të pastër të rrjedhshëm (të ngrohtë ose të ftohtë) dhe përdorni sapun
2. Vishini duart me sapun duke i fërkuar me njëra-tjetrën, duke u siguruar që sapuni të mbulojë shpinën e duarve, pjesët mes gishtave, nën thonj dhe mbi kyçe
3. Fërkojini duart për së paku 20 sekonda
4. Shpëlajini mirë duart me ujë të pastër të rrjedhshëm
5. Thajini duart me një peshqir të pastës ose me tharëse me ajër. Mbylleni rubinetin me një pecetë të pastër letre.

Si të përdorni dezinfektuesin e duarve

1. Vendoseni dezinfektuesin e duarve në pëllëmbën e njërës dorë
2. Mbulojini duart duke i fërkuar me njëra-tjetrën, duke u siguruar që dezinfektuesi të mbulojë shpinën e duarve, pjesët mes gishtave, nën thonj dhe mbi kyçe. Vijoni t'i fërkoni derisa duart të thahen.



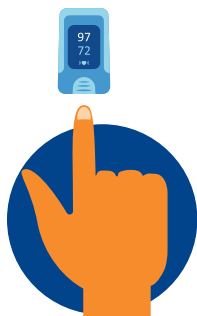
Ndjekja e nivelit të oksigjenit (“SpO2”) me një puls oksimetër

- COVID-19 mund të shkaktojë infeksion në mushkëri. Infeksioni mund të ulë nivelin e oksigjenit në gjak, madje ndonjëherë para se ta ndjeni. Kjo mund të jetë e rrezikshme.
- Nëse keni rezultuar pozitiv me COVID-19, mund të vendosni të blini një puls oksimetër **ose** mund të merrni një të tillë nga ofruesi i kujdesit shëndetësor
- Ndiqni çdo ditë nivelin e oksigjenit duke përdorur matësin puls oksimetër. Kontrolloni nivelin e oksigjenit tre herë në ditë
- Telefononi 911 ose shkoni në urgjencë, nëse niveli i oksigjenit bie nën 90%

Regjistrohuni për mbështetje falas të personalizuar me mesazhe teksti

Programi i Monitorimit të Oksigjenit për COVID-19 nga Test & Trace ju dërgon çdo ditë mesazhe falas me udhëzime për t'ju ndihmuar të monitoroni oksigjenin dhe të dini se kur të kërkonin ndihmë. Çdo ditë, pasi dërgoni me mesazh nivelin e oksigjenit dhe rrahjet e zemrës, do të merrni këshilla dhe udhëzime të personalizuara bazuar në matjet.

Për t'u regjistruar, dërgoni mesazh me tekst “COVID” në numrin 89888.



Si funksionon puls oksimetri?

Puls oksimetri është një pajisje e lehtë për t'u përdorur. Ajo përdor dritën për të kontrolluar nivelin e oksigjenit në gjak. Për shumicën e njerëzve, niveli normal i oksigjenit është më i lartë se 94%.

Si ta përdor puls oksimetrin?

- **Hapi 1:** Ndizni puls oksimetrin.
- **Hapi 2:** Vendosni gishtin tregues në puls oksimetrin me thoi n lart.
- **Hapi 3:** Prisni sa në ekran të shfaqet një numër. Nëse ekranin nuk tregon ndonjë numër, provoni me një gisht tjetër (jo me të madhin).
- **Hapi 4:** Numri i etiketuar "SpO2" është niveli i oksigjenit. Numri tjetër janë rrahjet e zemrës.

Si të marr matjet më të sakta të oksigjenit?

- Përdorni puls oksimetrin në ambiente brenda, në gjendje të qetë dhe kur merrni frymë lirisht
- Prisni 30-60 sekonda pasi të keni vendosur puls oksimetrin
- Përdorni puls oksimetrin në një gisht që nuk ka manikyr
- Sigurohuni mos t'i keni gishtat e ftohtë kur përdorni puls oksimetrin

Telefonojini ose dërgojini email mjekut dhe tregojini nivelin e oksigjenit

Nëse nuk keni mjek, telefononi numrin 844-692-4692 për të gjetur një të tillë. Do t'ju lëmë një takim që të flisni me një mjek me telefon ose përmes bisedës me video.

Çfarë të bëj nëse e kam të ulët nivelin e oksigjenit?

Fillimisht, provoni merrni disa herë frymë thellë. Më pas ndiqni udhëzimin e mëposhtëm bazuar në matjen tuaj.

Niveli i oksigjenit	Udhëzimi
Nën 90%	Telefonojini 911 ose paraqituni menjëherë në shërbimin më të afërt të urgjencës. Mund të keni nevojë urgjente për grafi apo analiza zemre.
90% - 94%	Telefonojini menjëherë mjekun tuaj. Nëse nuk keni një mjek, kërkoni ndihmë urgjente mjekësore. Shkoni te www.ExpressCare.nyc në çfarëdo pajisje ose telefonojini nr. 332-220-1337 . Një mjek do t'ju vlerësojë përmes telefonit ose videos.



Regjistroni dhe raportoni temperaturën, nivelet e oksigjenit dhe simptomat

Temperatura është një simptomë e zakonshme e COVID-19 dhe mund të tregojë edhe sëmundje më të rënda. Shënojeni temperaturën dy herë në ditë, një herë një mëngjes dhe një herë në mbrëmje. Nëse temperaturën e keni mbi 100,4°F (38°C), telefonojini mjekut.



Monitoroni çdo ditë simptomat tuaja dhe flisni me mjekun tuaj nëse keni pyetje ose shqetësime. Nëse nuk keni mjek telefononi në nr. 844-NYC-4NYC (844-692-4692) për t'u lidhur me një të tillë.



Përdorni tabelën e mëposhtme për të shënuar temperaturën, nivelin e oksigjenit ("SpO2"), nëse keni një puls oksimetër në shtëpi dhe simptomat e tjera të mundshme gjatë veçimit tuaj.

Regjistri i temperaturës, i niveleve të oksigjenit dhe i simptomave për _____

VENDOSNI EMRIN



Data	Ora	Temperatura (përcaktoni nëse është °F apo °C)	Niveli i oksigjenit ("SpO2")	Simptoma të tjera (p.sh. kollë, marrje fryme, probleme në frymëmarrje, probleme jo të frymëmarrjes) ose shënime
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			
	Paradite			
	Pasdite			

Informacion për temperaturën te moshat 18 e poshtë

Më poshtë gjeni udhëzimin për fëmijët që kanë simptoma kundër COVID-19. Nëse mendoni se e keni shumë të sëmurë fëmijën, duhet të flisni me mjekun e tij, pavarësisht temperaturës. Nëse mendoni se simptomat kërkojnë kujdes urgjent mjekësor, telefonojini 911 ose paraqituni në shërbimin më të afërt të urgjencës.

Mosha	Temperatura	Udhëzimi
0 - 3 muajsh	100,4°F (38°C) e lart	Telefonojini mjekut të tyre ose paraqituni menjëherë në shërbimin e urgjencës
3 muajsh - 3 vjeç	102,2°F (39°C) e lart	Telefonojini mjekut për të parë nëse fëmija duhet vizituar
3 vjeç - 18 vjeç	Mbi 2 ditë temperaturë 100,4°F (38°C) e lart	Telefonojini mjekut të fëmijës. Bëjini me dije nëse fëmija ka ndonjë prej simptomave të mëposhtme: <ul style="list-style-type: none">• Dhimbje barku• Të vjella• Diarre• Rash• Skuqje të syve• Skuqje apo plasaritje të buzëve apo të gjuhës• Ënjtje apo skuqje të duarve apo të këmbëve• Dhimbje koke• Dhimbje fyti ose ënjtje



Trajtimi kundër COVID-19

A janë trajtimet të disponueshme për COVID-19?

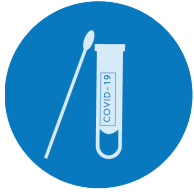
Po! Ka opsione trajtimi të disponueshme për COVID-19 që mund t'i parandalojnë njerëzit më të rrezikuar të sëmurën më rëndë, përfshirë ata që janë vaksinuar. Ato funksionojnë më mirë kur jepen sa më shpejt të jetë e mundur pasi filloni të ndiheni të sëmurë. Disa trajtime janë falas përmes NYC Health + Hospitals, edhe nëse nuk keni sigurim.

Cilat janë opsionet e trajtimit?

Dy llojet e trajtimit në dispozicion për COVID-19 janë mjekimet nga goja dhe antitruapat monoklonalë. Antitruapat monoklonalë imitojnë reagimin e natyrshëm të trupit tuaj për të luftuar një infeksion. Për të dy trajtimet, sa më herët të filloni, aq më shumë gjasa ka t'ju ndihmojë! Mjeku juaj mund t'ju rekomandojë trajtimin më të mirë.

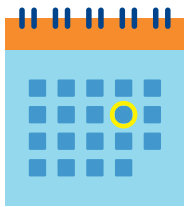
Si të regjistrohem për trajtim?

NYC Health + Hospitals i ofron të dy trajtimet pa pagesë për individët me rrezik të lartë. Për të folur me një profesionist mjekësor, telefononi Virtual ExpressCare në nr. 631-397-2273 ose shkoni te [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc).



Këshilla për kryerjen e një testi në shtëpi

- **Kontrolloni datën e skadimit të testit.** Mos përdorni teste të skaduara ose pjesë testuese që janë të dëmtuara ose të ç'ngjyrosura.
- **Lexoni udhëzimet në kuti.** Ndiqni hapat me kujdes dhe sipas radhës që janë renditur. Përndryshe, rezultati i testit tuaj mund të mos jetë i saktë.
- **Mos i hapni paketat e testimit derisa të jeni gati për të filluar.** Dezinfektoni tavolinën ose sipërfaqen ku po kryeni testin.
- **Para se të merrni mostrën tuaj, lani duart me sapun dhe ujë**
- **Mos i ripërdorni kompletet e testimit ose pjesë së tij**
- **Lajini duart kur të keni mbaruar**



Udhëzimi mbi izolimin dhe karantinën

Për udhëzim të përditësuar dhe më të detajuar, si për shembull çfarë të bëni nëse keni simptoma por nuk keni marrë rezultatin e testimit, vizitoni bit.ly/covidguidancenyc ose skanoni kodin QR më poshtë për të përdorur Veglën tonë të Udhëzimit mbi Karantinën dhe Izolimin kundër COVID-19. Pasi t'u jeni përgjigjur disa pyetjeve të shkurtra, do të merrni udhëzim të individualizuar bazuar në rrethanat tuaja të caktuara.



Mbajeni telefonin mbi kod dhe hapni lidhjen.

Dërgojuani lidhjen me mesazh kontakteve dhe njerëzve tuaj të dashur.

Udhëzimin e personalizuar mund ta merrni edhe duke telefonuar Linjën Direkte NYC Test & Trace në 212-COVID19 (212-268-4319).

Për t'u siguruar që keni të gjithë informacionin më të përditësuar për COVID-19, vizitoni bit.ly/NYCTraceInfo, ku do të gjeni udhëzimin aktual mbi karantinën dhe izolimin dhe një lidhje për veglën e udhëzimit të personalizuar, plus informacion mbi trajtimin mjekësor, testimin, marrjen e një letre për punëdhënësin tuaj dhe shumë më tepër.

Nëse rezultoni pozitiv me COVID-19

Nëse rezultoni pozitiv me COVID-19, duhet të ndiqni udhëzimin e mëposhtëm, pavarësisht statusit tuaj të vaksinimit.

- Qëndroni në shtëpi dhe larg të tjerëve për 5 ditë
- Nëse nuk keni simptoma ose ju hiqen pas 5 ditësh, mund të dilni nga shtëpia
- Vazhdoni të mbani maskë në praninë e të tjerëve për 5 ditë të tjera



- Mos udhëtoni derisa të jenë plotësuar 10 ditë të plota pas nisjes së simptomave ose, nëse nuk keni simptoma, pas kryerjes së testimit tuaj që ka rezultuar pozitiv
- Nëse keni temperaturë, vazhdoni të qëndroni në shtëpi dhe larg të tjerëve derisa t'ju hiqet temperatura

Nëse do të ekspozoheshit ndaj dikujt me COVID-19

Në rast se jeni azhurnuar me vaksinat tuaja kundër COVID-19, që do të thotë se:

Keni marrë dozën përforcuese

OSE

Keni kryer serinë e parë të vaksinës Pfizer ose Moderna brenda 5 muajve të fundit

OSE

Keni kryer serinë e parë të vaksinës Johnson & Johnson brenda 2 muajve të fundit

Atëherë duhet:

- Të mbani maskë në praninë e të tjerëve për 10 ditë
- Të testoheni në ditën e 5-të, nëse është e mundur
- Nëse keni simptoma, testohuni, qëndroni në shtëpi dhe larg të tjerëve, si dhe ndiqni udhëzimin e duhur

Në rast se nuk jeni azhurnuar me vaksinat tuaja kundër COVID-19, që do të thotë se:

Keni kryer serinë e parë të vaksinës Pfizer ose Moderna më shumë se 5 muaj më parë dhe nuk keni marrë dozën përforcuese

OSE

Keni kryer serinë e parë të vaksinës Johnson & Johnson mbi 2 muaj më parë dhe nuk keni marrë dozën përforcuese

OSE

Jeni të pavaksinuar

Atëherë duhet:

- Të qëndroni në shtëpi dhe larg të tjerëve për 5 ditë. Më pas, duhet të vazhdoni të mbani maskë në praninë e të tjerëve për 5 ditë të tjera.
- Nëse nuk mund të karantinoheni, duhet të mbani maskë kur jeni në praninë e të tjerëve për 10 ditë të plota
- Të testoheni në ditën e 5-të, nëse është e mundur
- Të mos udhëtoni për 10 ditë të plota. Nëse duhet të udhëtoni nga dita 6-10, mbani një maskë që përputhet mirë gjatë gjithë kohës që jeni në tranzit.
- Nëse keni simptoma, testohuni, qëndroni në shtëpi dhe larg të tjerëve, si dhe ndiqni udhëzimin e duhur



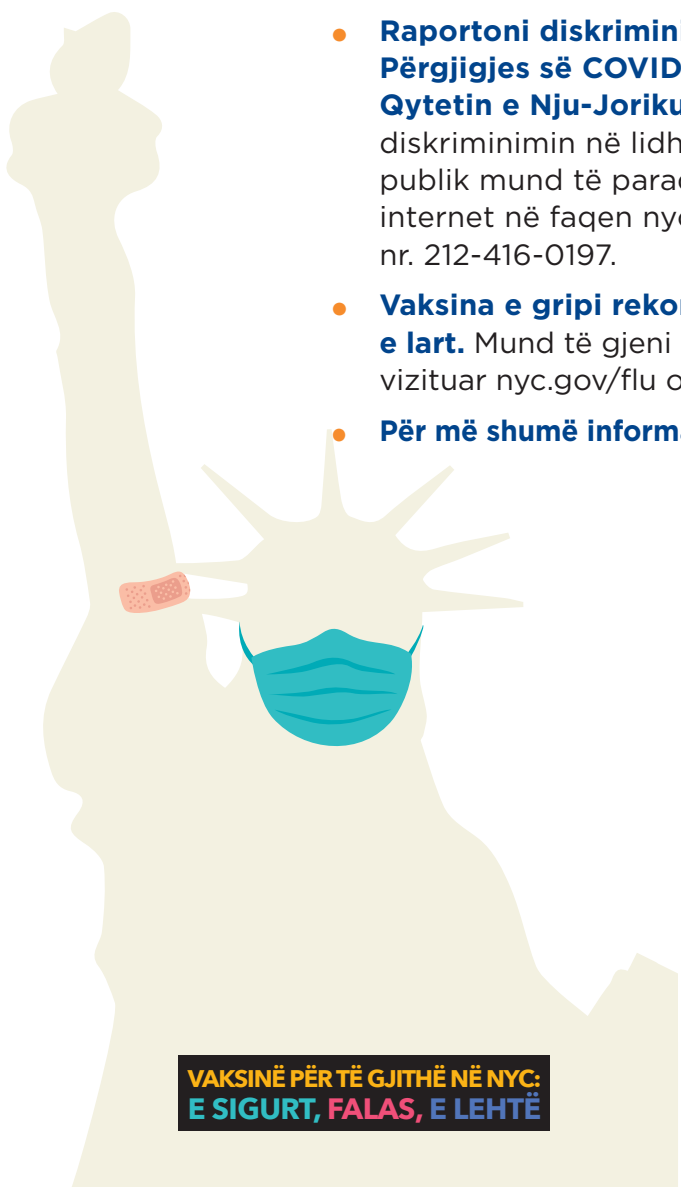
Materiale të tjera për ju dhe njerëzit tuaj të dashur

Keni pyetje në lidhje me NYC Test & Trace apo rreth COVID-19? Telefononi në nr. 212-COVID19 (212-268-4319) ose vizitoni [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) ose bit.ly/NYCTraceInfo.

- **Vaksinat kundër COVID-19 shpëtojnë jetë.** Kur vaksinoheni, ndihmoni në mbrojtjen e vetes dhe bëreni më të sigurt të komunitetit tuaj. Nëse keni pasur COVID-19, është prapë e rëndësishme që të vaksinoheni. Duhet të prisni derisa të shëroheshi nga COVID-19 dhe të keni përfunduar izolimin për të shmangur ekspozimin e të tjerëve në pikën e vaksinimit ndërsa mund të jeni ende ngjites. Të gjithë nju-jorkezët duhet të marrin një dozë përforcimi pasi të kualifikohen, dhe disa nju-jorkezë mund të kualifikohen edhe për një dozë të tretë ose të katërt. Vaksinimi në shtëpi është i disponueshëm për këdo. Vizitoni nyc.gov/vaccinefinder ose telefononi në nr. 877-VAX-4NYC (877-829-4692) për të gjetur një pike ose caktuar një vaksinë në shtëpi.
- **Leje e paguar për vaksinim:** Njujorkezët mund të marrin deri në katër orë leje të paguar për çdo dozë vaksine, duke përfshirë dozat përforcuese. Një punonjësi i lejohen katër orë gjithsej për vaksinën me një dozë ose tetë orë gjithsej për vaksinat me dy doza. Kjo leje paguhet me normën e zakonshme të pagesës së punëmarrësit dhe nuk mund të hiqet nga ndonjë leje tjetër. Nëse ndjeni efekte anësore nga vaksinimi juaj, për t'u shëruar mund të përdorni lejen e grumbulluar për raste sëmurjeje.
- **Nëse ju duhet qasje në ushqime,** ju lutemi telefononi Linjën Direkte Test & Trace Corps në nr. 212-COVID19 (212-268-4319). Shtypni 5 për ndihmë për t'u veçuar ose karantinuar në mënyrë të sigurt në shtëpi dhe më pas shtypni 2 për dërgime emergjente ushqimi.
- **Leja shëndetësore që lidhet me COVID:** Punonjësit që kanë COVID-19 ose kanë qenë në kontakt me dikë me COVID-19 mund të marrin leje shëndetësore pavarësisht statusit të imigrimit. Ligjet shtetërore dhe vendore i lejojnë punonjësit të marrin leje për t'u kujdesur për veten ose një pjesëtar të familjes. Nëse ju duhet një dokument për punëdhënësin tuaj që vërteton se keni testuar pozitiv, mund të shkoni te coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing. Nëse keni pyetje ose ju duhet ndihmë me plotësimin e formularit, telefononi në nr. 311 ose 855-491-2667, dhe shtypni 1 për "If you need a document for your employer" (Nëse ju duhet një dokument për punëdhënësin tuaj).
- **Ju duhet akses në sigurimin shëndetësor?** Telefononi në nr. 311 ose dërgoni mesazh "CoveredNYC" te 877877. Ju mund të kualifikoheni gjithashtu për NYC CARE, një program që përmes NYC Health + Hospitals garanton shërbime me kosto të ulët ose pa kosto fare, pavarësisht statusit tuaj të imigrimit. Telefononi në nr. 646-NYC-CARE (646-692-2273) për më shumë informacion rreth regjistrimit.



- **Vizitoni uebfaqen AfterCare të Take Care** në nyc.gov/aftercare ose telefononi në nr. 212-COVID19 (212-268-4319) dhe shtypni 4 nëse vazhdoni të keni simptoma që lidhen me COVID-19 në javët ose muajt pas periudhës së izolimit.
- **Qendrat e Ekselencës të COVID-19:** NYC Health + Hospitals ka Qendra Shëndetësore Komunitare të dedikuara për ata që shërohen nga COVID-19 dhe ofrojnë një gamë të gjerë shërbimesh për t'i mbajtur nju-jorkezët të shëndetshëm. Mësoni më shumë në nyc.gov/aftercare ose telefononi në nr. 212-COVID19 (212-268-4319) dhe shtypni 0.
- **Për përfitime thelbësore si ndihma në para, ndihma emergjente me qira ose pagesat për shërbimet publike,** telefononi ACCESS HRA në nr. 718-557-1399 (Nga e hëna në të premte, ora 08:00-17:00) ose vizitoni access.nyc.gov.
- **Ndiheni në ankth apo të mërzhitur?** Telefononi në nr. 888-NYC-WELL (888-692-9355), dërgoni mesazhin "WELL" në 65173 ose bisedoni në internet te nyc.gov/nycwell për të folur me një konsulent profesionist.
- **Keni shqetësime për dhunën në familje?** Telefononi në nr. 800-621-HOPE (800-621-4673) për të folur me një konsulent të trajnuar që mund të ofrojë konsulencë konfidenciale për raste krizash dhe planifikime sigurie dhe për t'ju lidhur me një vend konfidencial dhe të sigurt ku të mund të jetoni.
- **Raportoni diskriminimin që ka të bëjë me COVID-19 te Ekipi i Përgjigjes së COVID-19 në Komisionin e të Drejtave të Njeriut në Qytetin e Nju-Jorikut.** Kushdo që është përballur me ngacmimin ose diskriminimin në lidhje me COVID-19 në strehim, punë ose në një vend publik mund të paraqesë një raport duke plotësuar një formular në internet në faqen nyc.gov/StopCOVIDHate ose duke telefonuar në nr. 212-416-0197.
- **Vaksina e gripit rekomandohet për të gjithë personat e moshës 6 muaj e lart.** Mund të gjeni pika vaksinimi për gripin duke telefonuar 311, duke vizituar nyc.gov/flu ose duke dërguar mesazhin "flu" me tekst në 877877.
- **Për më shumë informacion mbi COVID-19,** vizitoni nyc.gov/health/coronavirus.



**VAKSINË PËR TË GJITHË NË NYC:
E SIGURT, FALAS, E LEHTË**



Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për të mësuar më shumë.





تفضّل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیو آر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc