



# Ce dont vous avez besoin pour vous isoler en toute sécurité à la maison et lutter contre la COVID-19

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

 **Test & Trace  
Corps**



## Chers New-Yorkais,

Chacun de vous joue un rôle important en faisant en sorte que notre ville continue à être sûre et à fonctionner normalement, tout en réduisant la propagation de la COVID-19. Il est important que vous preniez soin de vous et que vous protégiez vos proches et votre communauté.

Le NYC Test & Trace Corps vous envoie ce colis « Take Care » contenant des articles essentiels pour vous aider à vous isoler en toute sécurité à la maison, à rester en bonne santé et à protéger vos proches.

Il est important de surveiller vos symptômes et de vous procurer les ressources dont vous avez besoin pour rester en bonne santé.

### Votre colis Take Care comprend :

- Des masques faciaux à porter lorsque vous devez être en présence d'autres personnes ;
- Un désinfectant pour les mains pour les garder propres ;
- Un thermomètre pour surveiller votre température ;
- Des tests antigéniques rapides pour détecter une infection à COVID-19 potentiellement active.

Dans ce guide Take Care (Prenez soin de vous), vous trouverez des informations sur la manière de s'isoler en toute sécurité à la maison et sur l'utilisation de ces articles.

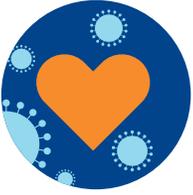
Vous pouvez également appeler au 212-COVID19 (212-268-4319) pour obtenir de plus amples informations ou consulter le site [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) ou [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo) pour en savoir plus.

Merci de contribuer à réduire la propagation de la COVID-19.

**Restez en sécurité ! Restez en bonne santé !**  
**NYC Test & Trace Corps**



Consultez le site  
[testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) ou  
scannez le code QR pour  
en savoir plus.



## Protégez vos proches

Avez-vous été en contact rapproché (moins de deux mètres (six pieds)) avec quelqu'un au cours des deux dernières semaines ? Faites en sorte que leur santé ne soit pas menacée. Pour obtenir des informations sur la façon d'informer vos contacts proches, allez sur [bit.ly/tellcontacts](https://bit.ly/tellcontacts).

Vous et vos contacts pouvez tous avoir l'esprit tranquille en faisant le test pour la COVID-19. Le test est sûr, rapide et confidentiel. Vous pouvez consulter le site [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ou partager le code ci-dessous pour aider vos contacts proches à se renseigner sur la COVID-19 et à trouver un site de test près de chez eux.



Tenez votre téléphone au-dessus du code et ouvrez le lien.

Envoyez par SMS le lien à vos contacts et vos proches.

## Conseils pour s'isoler en toute sécurité à la maison et lutter contre la COVID-19

La plupart des personnes atteintes de COVID-19 souffrent de pathologies légères et peuvent se rétablir à la maison sans avoir recours à des soins médicaux. Il est important de suivre ces mesures de sécurité pour vous protéger, vous, ainsi que les autres pendant que vous vous isolez à la maison.

- Lavez ou désinfectez souvent et soigneusement vos mains.
- Portez un masque si vous devez être avec d'autres personnes.
- Nettoyez chaque jour les surfaces fréquemment utilisées.
- Ne partagez pas ! Gardez vos affaires pour vous, surtout dans les espaces communs comme les salles de bain.
- Trouvez votre propre espace. Il est important de disposer d'une pièce où vous pouvez vous isoler des autres en toute sécurité.
- Dormez seul(e) dans une chambre qui possède une fenêtre avec une bonne circulation de l'air. Si vous partagez un lit, dormez de manière à avoir les pieds de votre voisin à hauteur de votre tête ou demandez à une personne de dormir sur le canapé ou sur le sol.
- Surveillez votre température et vos symptômes.



## Portez un masque

Saviez-vous qu'il y a une bonne et une mauvaise façon d'utiliser un masque ?

### Comment mettre un masque ?

- Certains masques et respirateurs proposent des niveaux de protection supérieurs à d'autres. Les masques en tissu sont ceux qui protègent le moins, les masques chirurgicaux protègent davantage et les masques KN95 et N95 sont ceux qui proposent le niveau de protection le plus élevé.
- Ne portez pas un masque par-dessus ou sous un masque N95 ou KN95.
- Si vous souhaitez porter un masque en tissu, vous pouvez obtenir une meilleure protection en portant deux masques (un masque en tissu par-dessus un masque jetable), ce qui améliore l'ajustement et ajoute des couches de protection.
- Ne portez pas deux masques jetables.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool afin d'éviter de contaminer votre masque.
- Tenez votre masque par les élastiques ou les ficelles. Ensuite, placez un élastique autour de chaque oreille ou attachez les ficelles derrière votre tête.
- Étendez votre masque pour couvrir à la fois votre nez et votre bouche. Fixez-le sous votre menton.
- Pincez la pièce pliable, s'il y en a une, à l'arête de votre nez pour le fixer.
- Veillez à ce que votre masque soit bien ajusté sur les côtés de votre visage.

### Comment retirer un masque ?

- Détachez les ficelles derrière votre tête ou saisissez les élastiques. Évitez de toucher l'avant de votre masque.
- Tirez vers l'avant et éloignez-le de votre visage. Faites attention à ne pas toucher votre visage.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

### Conseils pour le port d'un masque

- La partie extérieure du masque est contaminée. Si vous la touchez, lavez-vous les mains ou utilisez immédiatement un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez de placer un masque usagé sur une surface exposée ou sur un comptoir. Placez le masque sur une serviette ou dans un sac en papier.
- Il n'est pas nécessaire de changer un masque tous les jours, sauf s'il est mouillé ou endommagé. Si cela se produit, jetez-le et utilisez un nouveau masque.



## Gardez vos mains propres !

Se laver les mains est l'un des meilleurs moyens de prévenir la propagation des germes. Se laver les mains à l'eau et au savon est le meilleur moyen d'éliminer les germes, mais vous pouvez également utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.

### Comment se laver correctement les mains avec de l'eau et du savon

1. Mouillez-vous les mains avec de l'eau courante propre (chaude ou froide) et appliquez du savon.
2. Faites mousser vos mains avec le savon en les frottant ensemble, en vous assurant que le savon couvre le dos de vos mains, entre vos doigts, sous vos ongles, ainsi que sur vos poignets.
3. Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes.
4. Rincez-vous soigneusement les mains avec de l'eau courante propre.
5. Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette propre ou à l'air libre. Fermez l'arrivée d'eau avec un essuie-tout propre.

### Comment utiliser le désinfectant pour les mains

1. Appliquez le désinfectant pour les mains sur la paume d'une main.
2. Faites mousser vos mains en les frottant ensemble, en vous assurant que le désinfectant pour les mains couvre l'extérieur de vos mains, entre vos doigts, sous vos ongles, ainsi que vos poignets. Continuez à frotter jusqu'à ce que les mains soient sèches.



## Suivez votre taux d'oxygène (« SpO2 ») grâce à un oxymètre de pouls

- Le COVID-19 peut entraîner une infection pulmonaire. L'infection peut faire baisser le taux d'oxygène dans votre sang, parfois même avant que vous ne le ressentiez. Et cela peut être dangereux.
- Si vous avez été testé positif au COVID-19, vous pouvez décider d'acheter un oxymètre de pouls **ou** vous pouvez en recevoir un de la part d'un prestataire de santé.
- Surveillez votre taux d'oxygène en utilisant l'oxymètre de pouls tous les jours. Vérifiez votre taux d'oxygène trois fois par jour.
- Appelez le 911 ou rendez-vous aux urgences si votre taux d'oxygène descend en dessous de 90 %.

### Inscrivez-vous au service d'assistance personnalisée par SMS gratuits

Le programme de surveillance du taux d'oxygène lié au COVID-19 de Test & Trace vous envoie des SMS gratuits chaque jour accompagnés d'instructions pour vous aider à surveiller votre taux d'oxygène et à savoir à quel moment vous devez vous faire soigner. Chaque jour, après avoir envoyé par SMS votre taux d'oxygène et votre rythme cardiaque, vous recevrez des conseils et des instructions personnalisés en fonction de vos relevés

Pour vous inscrire, envoyez par SMS « COVID » au 89888.



## Comment fonctionne un oxymètre de pouls ?

Un oxymètre de pouls est facile à utiliser. Il émet de la lumière pour mesurer le taux d'oxygène dans votre sang. Pour la plupart des gens, un taux normal d'oxygène est supérieur à 94 %.

## Comment utiliser mon oxymètre de pouls ?

- **Étape 1 :** Mettez l'oxymètre de pouls en marche.
- **Étape 2 :** Placez votre index dans l'oxymètre de pouls avec votre ongle vers le haut.
- **Étape 3 :** Attendez que l'écran affiche un chiffre. Si l'écran n'affiche pas de chiffre, essayez un autre doigt (mais pas votre pouce).
- **Étape 4 :** Le chiffre indiqué par « SpO2 » correspond à votre taux d'oxygène. L'autre chiffre correspond à votre rythme cardiaque.

## Comment puis-je obtenir les relevés d'oxygène les plus précis ?

- Utilisez l'oxymètre de pouls à l'intérieur pendant que votre respiration est calme et ne bougez pas.
- Attendez 30 à 60 secondes après avoir mis l'oxymètre de pouls en marche.
- Utilisez l'oxymètre de pouls sur un doigt qui n'a pas de vernis à ongles.
- Assurez-vous que vos doigts ne sont pas froids lorsque vous utilisez l'oxymètre de pouls.

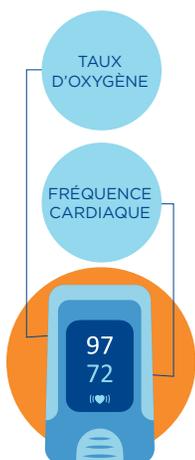
## Appelez ou envoyez un e-mail à votre médecin et communiquez-lui votre taux d'oxygène

Si vous n'avez pas de médecin, appelez le 844-692-4692 pour en trouver un. Nous vous fixerons un rendez-vous pour que vous puissiez parler au médecin par téléphone ou par vidéoconférence.

## Que dois-je faire si mon taux d'oxygène est faible ?

Tout d'abord, essayez de prendre plusieurs grandes inspirations. Puis suivez les conseils ci-dessous en fonction de votre relevé.

Taux d'oxygène	Conseil
En dessous de 90 %	<b>Appelez le 911</b> ou rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche. Vous pouvez avoir besoin d'une radiographie ou d'un examen cardiaque en urgence.
90 % à 94 %	<b>Appelez immédiatement votre médecin.</b> Si vous n'avez pas de médecin, demandez des soins d'urgence. Consultez le site <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> sur n'importe quel appareil ou appelez le <b>332-220-1337</b> . Un médecin vous examinera par téléphone ou par vidéo.





# Enregistrez et signalez votre température, vos taux d'oxygène et vos symptômes

La fièvre est un symptôme courant de la COVID-19 et peut indiquer une maladie plus grave. Notez votre température deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir. Si votre température est supérieure à 100,4 °F (38 °C), appelez votre médecin.



Surveillez vos symptômes tous les jours et parlez à votre médecin si vous avez des questions ou des inquiétudes. Si vous n'avez pas de médecin, appelez le 844-NYC-4NYC (844-692-4692) pour être mis en relation avec un médecin.



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter votre température, votre taux d'oxygène (« SpO2 ») si vous avez un oxymètre de pouls chez vous, et tout autre symptôme durant votre isolement.

## Journal des températures, du taux d'oxygène et des symptômes de \_\_\_\_\_

INSÉRER LE NOM



Date	Heure	Température (Indiquer en °F ou °C)	Taux d'oxygène (« SpO2 »)	Autres symptômes (par exemple, toux, essoufflement, problèmes respiratoires, problèmes non respiratoires) ou observations
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			
	Matin			
	Après-midi			

## Informations sur les fièvres pour les 18 ans et moins

Ci-dessous des conseils pour les enfants qui ont des symptômes de la COVID-19. Si vous pensez que votre enfant est très malade, vous devez en parler à son médecin, quelle que soit sa température. Si vous pensez que ses symptômes nécessitent une intervention d'urgence, appelez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Âge	Température	Conseil
0 à 3 mois	100,4 °F (38 °C) ou plus	Appelez son médecin ou rendez-vous immédiatement aux urgences
3 mois à 3 ans	102,2 °F (39 °C) ou plus	Appelez son médecin pour savoir si votre enfant doit être ausculté
3 ans à 18 ans	Plus de 2 jours de fièvre à 100,4 °F (38 °C) ou plus	Appelez son médecin. Faites-lui savoir si votre enfant présente l'un des symptômes suivants : <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleurs abdominales</li><li>• Vomissements</li><li>• Diarrhée</li><li>• Éruption cutanée</li><li>• Yeux rouges</li><li>• Lèvres ou langue rouges ou crevassées</li><li>• Gonflement ou rougeur des mains ou des pieds</li><li>• Maux de tête</li><li>• Douleur ou gonflement du cou</li></ul>



## Traitement contre la COVID-19

### Est-ce que des traitements sont disponibles contre la COVID-19 ?

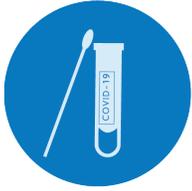
Oui ! Il existe des possibilités de traitement disponibles pour la COVID-19 qui peuvent empêcher les personnes présentant un risque plus élevé de tomber plus malade, y compris celles qui ont été déjà vaccinées. Ils fonctionnent mieux lorsqu'ils sont donnés le plus tôt possible après que vous commencez à vous sentir malade. Certains traitements sont gratuits par le biais de NYC Health + Hospitals, même si vous n'avez pas d'assurance.

### Quelles sont les possibilités de traitement ?

Les deux types de traitement disponibles contre la COVID-19 sont des médicaments par voie orale et des anticorps monoclonaux. Les anticorps monoclonaux reproduisent la réponse naturelle de votre corps pour lutter contre une infection. Pour ces deux traitements, plus tôt vous les démarrez, plus la probabilité est grande qu'ils vous aident ! Votre médecin peut recommander le traitement le mieux adapté pour vous.

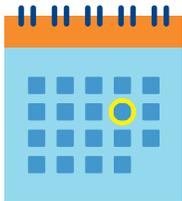
### Comment puis-je m'inscrire à ce traitement ?

NYC Health + Hospitals propose ces deux traitements gratuitement pour les personnes à haut risque. Pour parler avec un professionnel de santé, appelez Virtual ExpressCare au 631-397-2273 ou allez sur [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov).



## Conseils pour réaliser un test à domicile

- **Vérifiez la date d'expiration du test.** N'utilisez pas des tests arrivés à expiration ou des éléments du test qui sont endommagés ou décolorés.
- **Lisez les consignes figurant sur la boîte.** Suivez attentivement les étapes et dans l'ordre dans lesquelles elles sont listées. Sinon, votre résultat de test pourrait ne pas être correct.
- **N'ouvrez pas les kits de test jusqu'à ce que vous soyez prêt(e) à commencer.** Désinfectez la table ou toute autre surface sur laquelle vous êtes en train de réaliser le test.
- **Avant de prélever votre échantillon, lavez vos mains avec du savon et de l'eau.**
- **Ne réutilisez pas les kits de test ou les éléments de ce dernier.**
- **Lavez vos mains lorsque vous avez terminé.**



## Conseils relatifs à l'isolement et à la quarantaine

Pour obtenir les conseils les plus récents et les plus détaillés, tels que ce qu'il faut faire si vous avez des symptômes mais pas encore le résultat du test, veuillez consulter le site [bit.ly/covidguidancenyc](https://bit.ly/covidguidancenyc) ou scannez le code QR ci-dessous pour utiliser notre outil dédié aux conseils relatifs à l'isolement et à la quarantaine concernant la COVID-19. Après avoir répondu à quelques brèves questions, vous recevrez des conseils individualisés en fonction de votre situation spécifique.



Tenez votre téléphone au-dessus du code et ouvrez le lien.

Envoyez par SMS le lien à vos contacts et vos proches.

Vous pouvez également recevoir des conseils personnalisés en appelant l'assistance téléphonique de NYC Test & Trace au 212-COVID19 (212-268-4319).

Et pour vous assurer que vous disposez de toutes les informations les plus récentes sur la COVID-19, veuillez consulter le site [bit.ly/NVCTraceInfo](https://bit.ly/NVCTraceInfo), où vous trouverez les conseils actuels sur la quarantaine et l'isolement et un lien vers un outil dédié à des conseils personnalisés, ainsi que des informations sur les traitements médicaux, les tests, la façon d'obtenir une lettre à remettre à votre employeur et bien plus encore.

### Si vous êtes testé(e) positif(ve) à la COVID-19

Si vous êtes testé(e) positif(ve) à la COVID-19, vous devez suivre les conseils ci-dessous, peu importe votre statut vaccinal.

- Restez chez vous et tenez-vous à l'écart des autres personnes pendant 5 jours.
- Si vous n'avez aucun symptôme ou vos symptômes diminuent au bout de 5 jours, vous pouvez quitter votre domicile.



- Continuez à porter un masque en présence d'autres personnes pendant 5 jours supplémentaires.
- Ne vous déplacez pas pendant 10 jours complets après l'apparition de vos symptômes ou, si vous n'avez aucun symptôme, à partir de la date à laquelle votre test s'est révélé positif.
- Si vous avez de la fièvre, continuez à rester chez vous et tenez-vous à l'écart des autres personnes jusqu'à ce que votre fièvre diminue.

### **Si vous avez été exposé(e) à une personne atteinte de la COVID-19**

#### **Si vous êtes à jour de vos vaccins contre la COVID-19, à savoir que vous :**

avez reçu une dose de rappel

**OU**

avez réalisé la première série du vaccin Pfizer ou Moderna au cours des 5 derniers mois

**OU**

avez réalisé la première série du vaccin Johnson & Johnson au cours des 2 derniers mois.

#### **Vous devez alors :**

- porter un masque en présence d'autres personnes pendant 10 jours ;
- effectuer un test le 5<sup>ème</sup> jour, si possible ;
- si vous développez des symptômes, faites-vous tester, restez chez vous et tenez-vous à l'écart des autres personnes et suivez les conseils appropriés.

#### **Si vous n'êtes pas à jour de vos vaccins contre la COVID-19, à savoir que vous :**

avez réalisé la première série du vaccin Pfizer ou Moderna il y a plus de 5 mois et que vous n'avez pas reçu une dose de rappel

**OU**

avez réalisé la première série du vaccin Johnson & Johnson il y a plus de 2 mois et que vous n'avez pas reçu une dose de rappel

**OU**

n'êtes pas vacciné(e).

#### **Vous devez alors :**

- rester chez vous et vous tenir à l'écart des autres personnes pendant 5 jours. Au bout de cette période, continuez à porter un masque en présence d'autres personnes pendant 5 jours supplémentaires.
- Si vous ne pouvez pas vous mettre en quarantaine, vous devez porter un masque lorsque vous êtes en présence d'autres personnes pendant 10 jours complets.
- effectuer un test le 5<sup>ème</sup> jour, si possible.
- Ne vous déplacez pas pendant 10 jours complets. Si vous devez vous déplacer entre le 6<sup>ème</sup> et le 10<sup>ème</sup> jour, portez un masque bien ajusté en permanence le temps de votre déplacement.
- Si vous développez des symptômes, faites-vous tester, restez chez vous et tenez-vous à l'écart des autres personnes et suivez les conseils appropriés.



## Plus de ressources pour vous et vos proches

Avez-vous des questions sur le NYC Test & Trace ou la COVID-19 ? Appelez le 212-COVID19 (212-268-4319) ou consultez le site [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) ou [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo).

- **Les vaccins contre la COVID-19 sauvent des vies.** En vous faisant vacciner, non seulement vous vous protégez mais aussi vous rendez votre communauté plus sûre. Si vous avez contracté la COVID-19, il est quand même important de vous faire vacciner. Vous devez attendre d'être rétabli et d'avoir terminé l'isolement pour éviter d'exposer d'autres personnes sur le lieu de vaccination pendant que vous êtes contagieux(se). Tous les New-Yorkais doivent recevoir une dose de rappel une fois qu'ils sont éligibles, et certains New-Yorkais peuvent être également être éligibles à une troisième ou quatrième dose. La vaccination à domicile est disponible pour tout le monde. Consultez le site [nyc.gov/vaccinefinder](https://nyc.gov/vaccinefinder) ou appelez le 877-VAX-4NYC (877-829-4692) pour trouver un site de vaccination ou prendre rendez-vous pour se faire vacciner à domicile.
- **Congé de vaccination payé :** Les New-Yorkais peuvent bénéficier d'un congé payé de quatre heures maximum pour recevoir chaque dose de vaccin, y compris des doses de rappel. Un employé a droit à quatre heures au total pour un vaccin à dose unique ou huit heures au total pour un vaccin à deux doses. Ce congé est rémunéré au taux de rémunération normal de l'employé et ne peut être imputé à aucun autre congé. Si vous ressentez des effets indésirables à la suite de votre vaccination, vous pouvez utiliser tout congé de maladie accumulé pour vous rétablir.
- **Si vous avez besoin d'accéder à des aliments, veuillez appeler l'assistance téléphonique de Test & Trace Corps** au 212-COVID19 (212-268-4319). Appuyez sur 5 pour recevoir de l'aide pour vous isoler ou vous mettre en quarantaine en toute sécurité à domicile et appuyez ensuite sur 2 pour une livraison d'aliments en urgence.
- **Congé maladie lié à la COVID :** Les employés qui ont la COVID-19 ou ont été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 peuvent bénéficier d'un congé maladie peu importe leur statut d'immigration. Les lois des États et locales permettent aux employés de prendre des congés pour s'occuper d'eux-mêmes ou d'un membre de leur famille. Si vous avez besoin d'un document pour votre employeur confirmant que vous avez été testé positif, vous pouvez aller sur [coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing](https://coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing). Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour remplir le formulaire, appelez le 311 ou le 855-491-2667 et,, appuyez sur 1 pour « If you need a document for your employer » (Si vous avez besoin d'un document à remettre à votre employeur).
- **Avez-vous besoin de bénéficier d'une assurance maladie ?** Appelez le 311 ou envoyez « CoveredNYC » par SMS au 877877. Vous pouvez également être éligible à NYC CARE, programme qui garantit des services à faible coût et sans frais, indépendamment du statut d'immigration, par le biais de NYC Health + Hospitals. Appelez le 646-NYC-CARE (646-692-2273) pour de plus amples informations sur l'inscription.



- **Consultez le site Internet AfterCare de Take Care** à l'adresse [nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) ou appelez le 212-COVID19 (212-268-4319) et appuyez sur 4 si vous ressentez toujours des symptômes liés à la COVID-19 dans les semaines ou les mois qui suivent votre période d'isolement.
- **Centres d'excellence dédiés à la COVID-19** : NYC Health + Hospitals dispose actuellement de Centres de santé communautaire dédiés aux personnes se rétablissant de la COVID-19 et propose un large éventail de services pour que les New-Yorkais restent en bonne santé. Pour en savoir plus, allez sur [nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) ou appelez au 212-COVID19 (212-268-4319) et appuyez sur 0.
- **Pour des prestations essentielles telles qu'une aide financière, une aide d'urgence au paiement de loyer ou des paiements de factures des services publics**, appelez ACCESS HRA au 718-557-1399 (du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h00) ou consultez le site [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov).
- **Êtes-vous anxieux(se) ou triste ?** Appelez le 888-NYC-WELL (888-692-9355), envoyez « WELL » par SMS au 65173 ou discutez en ligne à l'adresse [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) pour parler avec un conseiller professionnel.
- **Avez-vous des inquiétudes concernant la violence familiale ?** Appelez le 800-621-HOPE (800-621-4673) pour parler à un conseiller qualifié qui peut vous donner des conseils confidentiels en cas de crise et un plan de sécurité, et vous orienter vers un endroit sûr et confidentiel où vivre.
- **Signalez toute discrimination en lien avec la COVID-19 à l'équipe dédiée à la COVID-19 de la Commission des droits de l'homme de la ville de New-York.** Quiconque a été la victime de harcèlement ou de discrimination concernant des questions de logement, au travail, ou dans tout lieu public en lien avec la COVID-19 peut faire un compte-rendu en remplissant un formulaire en ligne sur le site [nyc.gov/StopCOVIDHate](https://nyc.gov/StopCOVIDHate) ou en appelant le 212-416-0197.
- **La vaccination contre la grippe est recommandée pour toutes les personnes à partir de l'âge de 6 mois.** Vous pouvez trouver les lieux de vaccination contre la grippe en appelant le 311, en consultant le site [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) ou en envoyant « flu » par SMS au 877877.
- **Pour plus d'informations sur la COVID-19**, consultez le site [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).



**UN VACCIN POUR TOUS À NYC:  
SÛR, GRATUIT, SIMPLE**



Consultez le site [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) ou scannez le code QR pour en savoir plus.







Vizitoni testandtrace.nyc ose skanonni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل 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」。

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