



**Co jest niezbędne,
aby bezpiecznie
odizolować
się w miejscu
zamieszkania i
pokonać COVID-19**

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

Drogi Nowojorczyku,

Odgrywasz ważną rolę w utrzymaniu bezpiecznego otwarcia naszego miasta oraz ograniczaniu rozprzestrzeniania się COVID-19. Musisz dbać o siebie, jak również chronić swoich bliskich i swoją społeczność.

NYC Test & Trace Corps przesyła niniejszy pakiet zatytułowany „Zadbaj o siebie” omawiający wszystko, co jest konieczne, aby bezpiecznie odizolować się w mieszkaniu, utrzymać dobry stan zdrowia i chronić bliskich.

Ważne jest monitorowanie twoich objawów oraz otrzymanie zasobów potrzebnych do zachowania zdrowia.

Pakiet w ramach programu “Zadbaj o siebie” zawiera:

- Maseczki do zakładania na twarz w sytuacji przebywania w pobliżu innych osób;
- Środek odkażający do rąk, aby utrzymać ręce w czystości;
- Termometr do sprawdzania temperatury;
- Szybkie testy antygenowe w celu wykrycia potencjalnie aktywnego zakażenia COVID-19.

Niniejszy przewodnik „Zadbaj o siebie” zawiera informacje na temat bezpiecznego odizolowania się w domu oraz informacje o sposobach używania tych przedmiotów.

W celu uzyskania dodatkowych informacji można również dzwonić pod numer 212-COVID19 (212-268-4319) lub odwiedzić stronę testandtrace.nyc lub bit.ly/NYCTraceInfo.

Dziękujemy za pomoc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się COVID-19.

Bądź bezpieczny! Utrzymaj dobry stan zdrowia!
NYC Test & Trace Corps



Aby uzyskać więcej informacji,
odwiedź stronę testandtrace.nyc
lub zeskanuj kod QR.



Chroń swoich bliskich

Czy w ciągu ostatnich dwóch tygodni miałeś(-aś) bliski kontakt z innymi osobami (w odległości mniejszej niż sześć stóp)? Nie pozwól, aby ich zdrowie było zagrożone. Informacje na temat sposobu powiadomienia osób, z którymi się miało bliski kontakt, można znaleźć na stronie bit.ly/tellcontacts.

Ty i osoby, z którymi miałeś(-aś) bliski kontakt możecie wszyscy być spokojni, wykonując testy na obecność COVID-19. Test jest bezpieczny, szybki i poufny. Aby pomóc osobom, z którymi się miało bliski kontakt, w uzyskaniu informacji na temat COVID-19 i znalezieniu placówki wykonującej testy w pobliżu ich miejsca zamieszkania, można wejść na stronę nyc.gov/covidtest lub przesłać poniższy kod.



Przytrzymaj telefon nad kodem i otwórz link.

Wyślij link do osób, z którymi miałeś(-aś) kontakt i swoich bliskich.

Wskazówki dotyczące bezpiecznego odizolowania się w mieszkaniu i walki z COVID-19

U większości osób chorych na COVID-19 choroba ma łagodny przebieg i mogą one wyzdrowieć w domu bez opieki medycznej. Aby chronić siebie i innych podczas odizolowania się w swoim mieszkaniu, stosuj podane poniżej środki bezpieczeństwa.

- Dokładnie i często myj lub dezynfekuj ręce.
- W czasie przebywania w towarzystwie innych osób zakładaj maseczkę na twarz.
- Codziennie czyść często dotykane powierzchnie.
- Nie dziel się niczym! Nie zezwalaj innym osobom na korzystanie ze swoich rzeczy, szczególnie w przestrzeniach wspólnych, np. łazienkach.
- Znajdź odpowiednie dla siebie miejsce. Ważne jest, aby mieć pokój, w którym możesz bezpiecznie odizolować się od innych.
- Śpij sam w pokoju, w którym jest okno z dobrym przepływem powietrza. Jeśli śpisz w jednym łóżku z inną osobą, ułóżcie się z głowami w przeciwne strony (głowa jednej osoby przy nogach drugiej) lub niech jedna osoba śpi na kanapie lub podłodze.
- Monitoruj temperaturę i objawy.



Zakładaj maseczkę na twarz

Czy wiesz, że istnieje właściwy i niewłaściwy sposób noszenia maseczki na twarzy?

Jak należy zakładać maseczkę na twarz?

- Niektóre maseczki i maski zapewniają wyższy poziom ochrony niż inne. Maseczki z materiału zapewniają najniższą ochronę, maseczki chirurgiczne zapewniają lepszą ochronę, a maseczki KN95 i N95 zapewniają najwyższy poziom ochrony.
- Nie należy nosić maseczki na maseczce N95 lub KN95 ani pod nią.
- Jeśli chcesz nosić maseczkę z materiału, możesz uzyskać lepszą ochronę, nosząc dwie zasłony twarzy (maseczka materiałowa na maseczce jednorazowej), co poprawia dopasowanie i dodaje warstw.
- Nie należy nosić dwóch maseczek jednorazowych.
- Aby uniknąć zanieczyszczenia maseczki, umyj najpierw ręce mydłem i wodą lub użyj środka odkażającego na bazie alkoholu.
- Trzymaj maseczkę za pętelki na uszy lub sznurki. Następnie załóż pętelki na każde ucho lub zawiąż sznurki z tyłu głowy.
- Rozszerz maseczkę tak, aby zakryła nos i usta. Zamocuj ją pod brodą.
- Ściśnij giętki pasek, o ile taki jest, na grzbiecie nosa, aby umocować maskę.
- Upewnij się, że maseczka dobrze przylega do boków twarzy.

Jak zdejmować maseczkę?

- Odwiąż sznurki za głową lub chwyć za pętelki przy uszach. Nie dotykaj przedniej części maseczki.
- Pociągnij ją do przodu i odsuń od twarzy. Uważaj, aby nie dotknąć twarzy.
- Umyj ręce mydłem i wodą lub użyj środka odkażającego na bazie alkoholu.

Wskazówki dotyczące noszenia maseczki

- Zewnętrzna część maseczki jest zanieczyszczona. Jeśli jej dotkniesz, natychmiast umyj ręce lub użyj środka odkażającego na bazie alkoholu.
- Nie kładź używanej maseczki na gołej powierzchni lub blacie. Umieść maseczkę na serwetce lub w papierowej torbie.
- Nie musisz codziennie zmieniać maseczki, chyba że zamoczy się lub uszkodzi. Jeśli tak się stanie, wyrzuć ją i użyj nowej.



Utrzymuj dłonie w czystości!

Mycie rąk to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazków. Mycie rąk mydłem i wodą to najlepszy sposób na usunięcie zarazków, ale możesz też użyć środka odkażającego do rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Jak prawidłowo myć ręce mydłem i wodą:

1. Zwilż ręce czystą bieżącą wodą (cieplą lub zimną) i namydl je.
2. Umyj dłonie mydłem, pocierając je o siebie, upewniając się, że mydło pokrywa wierzch dłoni, powierzchnie między palcami, pod paznokciami i na nadgarstkach.
3. Szoruj ręce przez co najmniej 20 sekund.
4. Dokładnie spłucz ręce pod czystą bieżącą wodą.
5. Osusz ręce czystym ręcznikiem lub wysusz na powietrzu. Zakręć wodę czystym ręcznikiem papierowym.

Jak używać środka odkażającego do rąk

1. Nałóż środek odkażający do rąk na jedną dłoń.
2. Rozetrzyj w dłoniach pocierając je o siebie, upewniając się, że środek odkażający do rąk pokrywa wierzch dłoni, powierzchnie między palcami, pod paznokciami i na nadgarstkach. Kontynuuj rozcieranie do wyschnięcia dłoni.



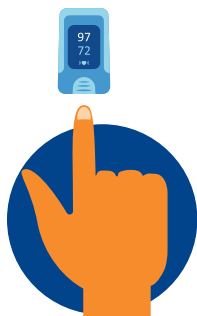
Obserwuj poziom tlenu w swoim organizmie („SpO2”) za pomocą pulsoksymetru

- COVID-19 może prowadzić do infekcji w płucach. Infekcja ta może powodować obniżenie poziomu tlenu we krwi, czasem nawet zanim będziesz w stanie to odczuć. Może to być niebezpieczne.
- Jeśli uzyskasz dodatni wynik testu na COVID-19, możesz zdecydować się na kupienie pulsoksymetru **albo** możesz go otrzymać od pracownika ochrony zdrowia.
- Codziennie kontroluj poziom tlenu w organizmie za pomocą pulsoksymetru. Sprawdzaj poziom tlenu trzy razy w ciągu dnia.
- Zadzwoń pod 911 lub udaj się na oddział ratunkowy, jeżeli poziom tlenu spadnie poniżej 90%.

Zarejestruj się, aby uzyskać bezpłatną, spersonalizowaną obsługę wiadomości tekstowych

Program monitorowania stężenia tlenu dla chorych z COVID-19 Test & Trace wysyła codziennie bezpłatne wiadomości tekstowe z instrukcjami, które pomagają kontrolować poziom tlenu i wiedzieć, kiedy szukać pomocy. Każdego dnia, po wysłaniu wiadomości tekstowej z poziomem tlenu i częstością akcji serca otrzymasz spersonalizowane wskazówki i instrukcje oparte na Twoich wynikach.

Aby się zarejestrować, wyślij SMS o treści „COVID” pod numer 89888.



Jak działa pulsoksymetr?

Pulsoksymetr jest łatwy do użycia. Sprawdza poziom tlenu we krwi przy pomocy światła. U większości osób prawidłowy poziom tlenu jest wyższy niż 94%.

Jak używać pulsoksymetru?

- **Etap 1:** Włącz pulsoksymetr.
- **Etap 2:** Włóż palec wskazujący do pulsoksymetru tak, aby paznokieć był skierowany do góry.
- **Etap 3:** Oczekaj na pojawienie się liczby na wyświetlaczu. Jeżeli na wyświetlaczu nie widać liczby, zmień palec (nie używaj kciuka).
- **Etap 4:** Liczba oznaczona „SpO2” to poziom tlenu. Druga liczba to częstość akcji serca.

W jaki sposób uzyskać najdokładniejszy wynik tlenu?

- Pulsoksymetr stosuj w pomieszczeniu, w spoczynku i podczas spokojnego oddychania.
- Oczekaj 30-60 sekund po nałożeniu pulsoksymetru.
- Używaj pulsoksymetru na palcu, na którego paznokciu nie ma lakieru.
- Upewnij się, że podczas używania pulsoksymetru palce nie są zimne.

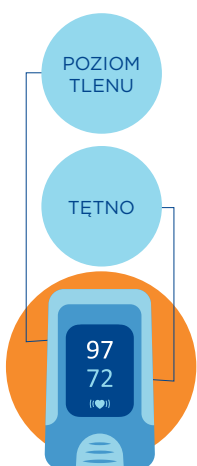
Zadzwoń lub wyślij e-mail swojemu lekarzowi i poinformuj go o swoich poziomach tlenu

Jeżeli nie masz swojego lekarza, zadzwoń pod numer 844-692-4692, aby go znaleźć. Umówimy Ci rozmowę telefoniczną lub czat wideo z lekarzem.

Co należy zrobić, jeśli moje stężenie tlenu jest niskie?

Najpierw spróbuj zrobić kilka głębokich oddechów. Następnie postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami w zależności od uzyskanego wyniku.

Poziom tlenu	Wskazówki
Poniżej 90%	Zadzwoń pod numer 911 lub natychmiast udaj się do najbliższego pogotowia ratunkowego. Konieczne może być wykonanie prześwietlenia klatki piersiowej lub przeprowadzenie badania serca w trybie pilnym.
90% - 94%	Natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem telefonicznie. Jeśli nie masz swojego stałego lekarza, musisz pilnie znaleźć pomoc. Wejdź na stronę www.ExpressCare.nyc z dowolnego urządzenia lub zadzwoń pod numer 332-220-1337 . Lekarz oceni Cię telefonicznie lub przez wideo.





Zapisuj i zgłaszaj swoją temperaturę, poziom tlenu we krwi i objawy

Gorączka jest częstym objawem COVID-19 i może wskazywać na cięższy przebieg choroby. Rejestruj temperaturę dwa razy dziennie, raz rano i raz wieczorem. Jeśli temperatura jest wyższa niż 38°C (100,4°F), skontaktuj się z lekarzem.



Monitoruj codziennie swoje objawy i rozmawiaj z lekarzem w razie pytań lub wątpliwości. Jeśli nie masz lekarza, zadzwoń pod numer 844-NYC-4NYC (844-692-4692), aby otrzymać skierowanie.



Skorzystaj z poniższej tabeli, aby zapisywać swoją temperaturę, poziom tlenu („SpO2”), jeśli masz w domu pulsoksymetr i wszelkie inne objawy w okresie swojej separacji.

Dziennik temperatury, poziomu tlenu w krwi i objawów

WPISZ IMIĘ I NAZWISKO



Data	Godzina	Temperatura (wskaż °F lub °C)	Poziom tlenu („SpO2”)	Inne objawy (np. kaszel, duszność, problemy z oddychaniem, problemy niezwiązane z oddychaniem) lub notatki
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			
	RANO			
	PO POŁUDNIU			

Informacje o gorączce w przypadku osób w wieku 18 lat i młodszych

Poniżej podano wskazówki dotyczące dzieci z objawami COVID-19. Jeśli uważasz, że Twoje dziecko jest bardzo chore, skontaktuj się z lekarzem dziecka bez względu na to czy gorączkuje czy nie. Jeśli sądzisz, że objawy wymagają natychmiastowej uwagi, zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na najbliższy oddział ratunkowy.

Wiek	Temperatura	Wskazówki
0 - 3 miesiące	100,4°F (38°C) lub więcej	Wezwij lekarza lub natychmiast udaj się na pogotowie
3 miesiące - 3 lata	102,2°F (39°C) lub więcej	Zadzwoń do lekarza dziecka, aby sprawdzić czy należy z nim zgłosić się do gabinetu
3 lata - 18 lat	Ponad 2 dni gorączka na poziomie 100,4°F (38°C) lub wyższa	Skontaktuj się z lekarzem dziecka. Poinformuj go, jeśli dziecko ma którykolwiek z następujących objawów: <ul style="list-style-type: none">• ból brzucha• wymioty• biegunkę• wysypkę• zaczerwienione gałki oczne• czerwone lub popękane usta lub język• obrzęk lub zaczerwienienie dłoni lub stóp• bóle głowy• ból lub obrzęk szyi



Leczenie COVID-19

Czy są dostępne metody leczenia COVID-19?

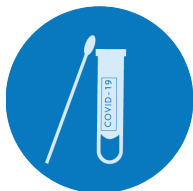
Tak! Dostępne są opcje leczenia COVID-19, które mogą zapobiegać rozwojowi ciężkiej choroby u osób z grupy wysokiego ryzyka, w tym również osób, które już zostały zaszczepione. Są one najskuteczniejsze przy podaniu możliwie jak najwcześniej po wystąpieniu złego samopoczucia. Niektóre terapie są bezpłatne w placówkach NYC Health + Hospitals, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia.

Jakie są opcje leczenia?

Dostępne dwa rodzaje terapii COVID-19 to leki doustne i przeciwciała monoklonalne. Przeciwciała monoklonalne naśladują naturalną odpowiedź twojego organizmu do walki z infekcją. W przypadku obu metod leczenia, im wcześniej otrzymasz leczenie, tym większe jest prawdopodobieństwo, że pomoże! Twój lekarz może zalecić najlepszy sposób leczenia dla Ciebie.

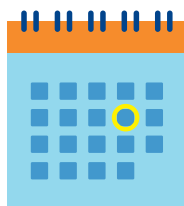
Jak mogę zapisać się na leczenie?

NYC Health + Hospitals oferuje bezpłatnie obie metody leczenia dla osób z grup wysokiego ryzyka. Aby uzyskać połączenie z fachowym pracownikiem medycznym, zadzwoń do Virtual ExpressCare pod numer 631-397-2273 lub wejdź na stronę [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc).



Wskazówki dotyczące wykonywania testu domowego

- **Proszę sprawdzić datę ważności testu.** Nie należy używać przeterminowanych testów ani elementów testów, które są uszkodzone lub przebarwione.
- **Proszę przeczytać instrukcje podane na opakowaniu.** Proszę wykonywać czynności dokładnie, w kolejności, w jakiej zostały wymienione. W przeciwnym razie uzyskany wynik testu może nie być prawidłowy.
- **Nie należy otwierać zestawów testowych, dopóki nie jest się gotowym do rozpoczęcia testu.** Należy zdezynfekować stół lub inną powierzchnię, na której wykonuje się test.
- **Przed pobraniem próbki proszę umyć ręce wodą i mydłem.**
- **Nie należy ponownie używać zestawów ani ich elementów.**
- **Po ukończeniu pracy proszę umyć ręce.**



Wytyczne dotyczące izolacji i kwarantanny

Aby zapoznać się z aktualnymi i bardziej szczegółowymi wytycznymi, takimi jak informacje, co należy zrobić, jeśli ma się objawy, ale jeszcze nie ma wyniku testu, proszę odwiedzić stronę bit.ly/covidguidancenyc lub zeskanować poniższy kod QR, aby użyć naszego Narzędzia z wytycznymi dotyczącymi izolacji i kwarantanny przy COVID-19. Po udzieleniu odpowiedzi na kilka krótkich pytań otrzymasz wytyczne dostosowane do swojej konkretnej sytuacji.



Przytrzymaj telefon nad kodem i otwórz link.

Wyślij link do osób, z którymi miałeś(-aś) kontakt i swoich bliskich.

Spersonalizowane wytyczne możesz też otrzymać, dzwoniąc na infolinię NYC Test & Trace pod numer telefonu 212-COVID19 (212-268-4319).

Aby upewnić się, że masz najbardziej aktualne informacje dotyczące COVID-19, odwiedź stronę bit.ly/NYCTraceInfo, gdzie znajdziesz bieżące wytyczne dotyczące kwarantanny i izolacji oraz link do narzędzia ze spersonalizowanymi wytycznymi, a także informacje na temat leczenia farmakologicznego, testowania, otrzymania pisma do pracodawcy i wiele więcej.

W przypadku otrzymania dodatniego wyniku testu pod kątem COVID-19

W przypadku otrzymania dodatniego wyniku testu pod kątem COVID-19 należy przestrzegać poniższych wytycznych, niezależnie od statusu szczepienia.

- Pozostań w domu i unikaj kontaktów z innymi osobami przez 5 dni.
- Jeśli nie masz innych objawów lub objawy ustępują po 5 dniach, możesz wychodzić z domu.



- W dalszym ciągu noś maseczkę, przebywając w pobliżu innych osób, przez kolejne 5 dni.
- Nie podróżuj, aż do końca 10. dnia po wystąpieniu objawów albo, jeśli nie masz objawów, po dacie wykonania testu, który dał wynik dodatni.
- Jeśli masz gorączkę, dalej zostań w domu i unikaj kontaktów z innymi osobami do czasu ustąpienia gorączki.

Jeśli miałeś(-aś) kontakt z osobą chorującą na COVID-19

Jeśli masz aktualne szczepienie przeciw COVID-19, co oznacza, że:

Otrzymałeś(-aś) dawkę przypominającą

LUB

Ukończyłeś(-aś) podstawową serię szczepienia szczepionką firmy Pfizer lub Moderna w ciągu ostatnich 5 miesięcy

LUB

Ukończyłeś(-aś) podstawową serię szczepienia szczepionką firmy Johnson & Johnson w ciągu ostatnich 2 miesięcy,

Wtedy powinieś/powinnaś:

- Nosić maseczkę, przebywając w pobliżu innych osób, przez 10 dni.
- W miarę możliwości wykonać test w 5. dniu.
- W razie wystąpienia objawów wykonać test, pozostać w domu i unikać kontaktów z innymi osobami oraz przestrzegać odpowiednich wytycznych.

Jeśli nie masz aktualnego szczepienia przeciw COVID-19, co oznacza, że:

Ukończyłeś(-aś) podstawową serię szczepienia szczepionką firmy Pfizer lub Moderna ponad 5 miesięcy temu i nie otrzymałeś(-aś) dawki przypominającej

LUB

Ukończyłeś(-aś) podstawową serię szczepienia szczepionką firmy Johnson & Johnson ponad 2 miesiące temu i nie otrzymałeś(-aś) dawki przypominającej

LUB

Nie jesteś zaszczepiony(-a),

Wtedy powinieś/powinnaś:

- Pozostać w domu i unikać kontaktów z innymi osobami przez 5 dni. Następnie w dalszym ciągu nosić maseczkę, przebywając w pobliżu innych osób, przez kolejne 5 dni.
- Jeśli nie możesz poddać się kwarantannie, musisz nosić maseczkę, przebywając w pobliżu innych osób, przez pełne 10 dni.
- W miarę możliwości wykonać test w 5. dniu.
- Nie podróżować przez pełne 10 dni. Jeśli musisz podróżować w dniach 6-10, nosić dobrze dopasowaną maseczkę przez cały czas przemieszczania się.
- W razie wystąpienia objawów wykonać test, pozostać w domu i unikać kontaktów z innymi osobami oraz przestrzegać odpowiednich wytycznych.



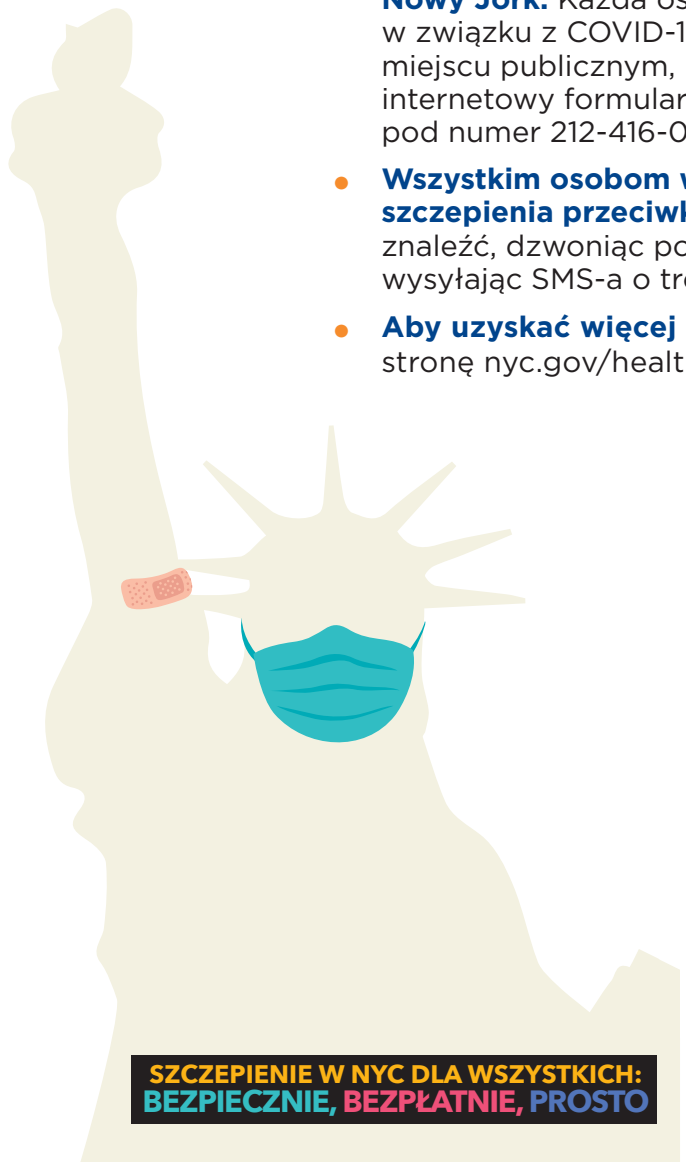
Więcej zasobów dla Ciebie i Twoich bliskich

Masz pytania dotyczące NYC Test & Trace lub COVID-19? Zadzwoń pod numer 212-COVID19 (212-268-4319) lub odwiedź stronę testandtrace.nyc lub bit.ly/NYCTraceInfo.

- **Szczepionki na COVID-19 ratują życie.** Gdy się szczepisz, pomagasz chronić siebie i sprawiasz, że społeczność staje się bezpieczniejsza. Jeśli miałeś/-aś COVID-19, nadal ważne jest to, aby się zaszczepić. Należy poczekać, aż wyzdrowiejesz i zakończysz izolację, aby uniknąć narażenia innych w placówce szczepień, kiedy wciąż możesz zarażać. Wszyscy Nowojorczyki powinni otrzymać dawkę przypominającą, gdy się do niej kwalifikują, a niektórzy Nowojorczyki mogą się też kwalifikować do trzeciej lub czwartej dawki. Dla każdego dostępne jest szczepienie w domu. Odwiedź stronę internetową nyc.gov/vaccinefinder lub zadzwoń pod numer 877-VAX-4NYC (877-829-4692), aby znaleźć placówkę lub umówić się na szczepienie w domu.
- **Płatny urlop na szczepienie:** Nowojorczyki mogą otrzymać do czterech godzin płatnego urlopu na każdą dawkę szczepionki, łącznie z dawkami przypominającymi. Pracownik jest uprawniony do otrzymania czterech godzin łącznie dla szczepionki jednodawkowej lub ośmiu godzin łącznie w przypadku szczepionki dwudawkowej. Ten urlop jest płatny po normalnej stawce pracownika i nie można go obciążyć innym urlopem. Jeśli odczuwasz jakieś skutki uboczne szczepienia, możesz wykorzystać posiadane zwolnienie lekarskie, aby wydobrzeć.
- **Jeśli potrzebujesz dostępu do żywności,** zadzwoń pod numer infolinii Test & Trace Corps 212-COVID19 (212-268-4319). Naciśnij 5, aby uzyskać pomoc w bezpiecznym odizolowaniu się lub odbyciu kwarantanny w domu, a potem naciśnij 2, aby uzyskać dostawę żywności w sytuacji nagłej.
- **Zwolnienie lekarskie w związku z COVID:** Pracownicy, którzy chorują na COVID-19 lub mieli kontakt z osobą chorą na COVID-19 mogą otrzymać zwolnienie lekarskie, niezależnie od statusu imigracyjnego. Prawo stanowe i lokalne pozwala pracownikom na wzięcie wolnego w celu powrotu do zdrowia lub zaopiekowania się członkiem rodziny. Jeśli potrzebujesz dokumentu dla pracodawcy, potwierdzającego, że uzyskałeś dodatni wynik testu, możesz wejść na stronę coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing. Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy w wypełnieniu formularza, zadzwoń pod numer 311 lub 855-491-2667, i naciśnij 1, aby wybrać opcję „If you need a document for your employer” (Jeśli potrzebujesz dokumentu dla pracodawcy).
- **Potrzebujesz dostępu do ubezpieczenia zdrowotnego?** Zadzwoń pod numer 311 lub wyślij SMS o treści „CoveredNYC” pod numer 877877. Możesz się też kwalifikować do programu NYC CARE, który gwarantuje usługi w niskich cenach i bezkosztowe, niezależnie od statusu imigracyjnego, świadczone przez NYC Health + Hospitals. Aby uzyskać więcej informacji o zapisaniu się do programu, zadzwoń pod numer 646-NYC-CARE (646-692-2273).
- **Wejdź na stronę AfterCare programu Take Care** pod adresem nyc.gov/aftercare lub zadzwoń pod numer 212-COVID19 (212-268-4319) i naciśnij 4, jeżeli nadal doświadczasz objawów związanych z COVID-19 w ciągu tygodni lub miesięcy po okresie izolacji.



- **Ośrodki kompleksowej opieki nad pacjentami z COVID-19:** NYC Health + Hospitals posiada Społeczne Ośrodki Zdrowia dedykowane dla osób wracających do zdrowia po COVID-19 i oferujące szeroki wachlarz usług mających na celu utrzymanie nowojorczyków w zdrowiu. Więcej informacji można znaleźć na stronie nyc.gov/aftercare lub dzwoniąc pod numer 212-COVID19 (212-268-4319) i naciskając 0.
- **W celu uzyskania podstawowych korzyści, takich jak pomoc finansowa, pomoc w płaceniu czynszu w nagłych przypadkach lub regulowaniu opłat za media,** proszę zadzwonić do ACCESS HRA pod numer 718-557-1399 (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-17.00) lub wejść na stronę access.nyc.gov
- **Czujesz się zaniepokojony(-a) lub smutny(-a)?** Zadzwoń pod numer 888-NYC-WELL (888-692-9355), wyślij wiadomość tekstową o treści „WELL” na numer 65173 lub wejdź na czat pod adresem nyc.gov/nycwell, aby porozmawiać z profesjonalnym doradcą.
- **Czy masz obawy dotyczące przemocy w rodzinie?** Zadzwoń pod numer 800-621-HOPE (800-621-4673), aby porozmawiać z wyszkolonym doradcą, który może udzielić poufnej porady w sytuacji kryzysowej i zaplanować bezpieczeństwo oraz połączyć Cię z poufnym, bezpiecznym miejscem, w którym będziesz mógł/mogła zamieszkać.
- **Zgłaszaj dyskryminację związaną z COVID-19 do Zespołu Reagowania na sytuacje związane z COVID-19 Komisji Praw Człowieka miasta Nowy Jork.** Każda osoba, która doświadczyła nękania lub dyskryminacji w związku z COVID-19 w miejscu zamieszkania, w pracy lub dowolnym miejscu publicznym, może dokonać zgłoszenia tej sytuacji, wypełniając internetowy formularz na stronie nyc.gov/StopCOVIDHate lub dzwoniąc pod numer 212-416-0197.
- **Wszystkim osobom w wieku od 6 miesięcy zaleca się wykonanie szczepienia przeciwko grypie.** Punkty szczepień przeciwko grypie można znaleźć, dzwoniąc pod numer 311, wchodząc na stronę nyc.gov/flu lub wysyłając SMS-a o treści „flu” pod numer 877877.
- **Aby uzyskać więcej informacji na temat COVID-19,** należy wejść na stronę nyc.gov/health/coronavirus.



**SZCZEPIENIE W NYC DLA WSZYSTKICH:
BEZPIECZNIE, BEZPŁATNIE, PROSTO**



Aby uzyskać więcej informacji,
odwiedź stronę testandtrace.nyc.gov
lub zeskanuj kod QR.





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues për kujdesjeje 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」。

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.

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 کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc