



Что требуется для безопасной изоляции дома и борьбы с COVID-19

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

Уважаемый житель Нью-Йорка!

Вы играете важную роль в обеспечении безопасности и открытости нашего города, а также в сокращении распространения COVID-19. Вы должны позаботиться о себе и защитить своих близких и свой район.

Службы по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк предоставляют вам данный комплект Take Care, включающий все необходимое для безопасной изоляции дома, сохранения здоровья и защиты близких людей.

Важно контролировать свои симптомы и получать ресурсы, необходимые для поддержания здоровья.

Ваш комплект Take Care включает в себя следующее:

- Маски, которые следует надевать, когда вы находитесь среди других людей
- Дезинфицирующее средство для обработки рук
- Термометр для измерения температуры
- Экспресс-тесты на антиген для выявления потенциально активной инфекции COVID-19

В данном руководстве Take Care вы найдете информацию о том, как безопасно изолироваться дома и как использовать эти изделия.

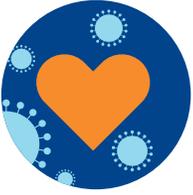
Вы также можете позвонить по номеру 212-COVID19 (212-268-4319) для получения дополнительной информации либо посетить сайт [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) или bit.ly/NYCTraceInfo, чтобы узнать больше.

Благодарим вас за помощь в борьбе с распространением COVID-19.

Оставайтесь в безопасности! Будьте здоровы!
NYC Test & Trace Corps



Для получения дополнительной информации посетите сайт [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) или отсканируйте QR-код.



Защитите своих близких

Контактировали ли вы с кем-либо тесно (на расстоянии менее шести футов) за последние две недели? Не подвергайте здоровье этих людей риску. Для получения информации о том, как уведомить своих близких контактов, перейдите по ссылке bit.ly/tellcontacts.

Ради своего спокойствия вы и ваши контакты можете пройти тестирование на COVID-19. Тестирование является безопасным, быстрым и конфиденциальным. Вы можете посетить ссылку nyc.gov/covidtest или передать приведенный ниже код, чтобы помочь своим контактам узнать о COVID-19 и найти пункт тестирования рядом со своим домом.



Наведите телефон на код и откройте ссылку.

Отправьте ссылку текстовым сообщением лицам, с которыми вы контактировали, и своим близким.

Советы для безопасной изоляции дома и борьбы с COVID-19

Большинство лиц, заболевших COVID-19, переносят заболевание легко и могут выздороветь дома безо всякой медицинской помощи. Важно соблюдать следующие меры безопасности, чтобы защитить себя и остальных, пока вы изолируетесь дома.

- Тщательно и часто мойте или обрабатывайте руки дезинфицирующим средством.
- Если вы вынуждены находиться среди других лиц, надевайте маску.
- Каждый день обрабатывайте часто используемые поверхности.
- Не делитесь ничем! Используйте собственные вещи, особенно в общих помещениях, например ванных комнатах.
- Находитесь в отдельном помещении. Важно иметь отдельную комнату, чтобы безопасно изолироваться от других лиц.
- Спице в отдельной комнате, в которой есть окно для хорошей циркуляции воздуха. Если вы делите кровать с кем-то еще, спице валетом или один из вас может переместиться на диван или на пол.
- Контролируйте свою температуру и симптомы.



Надевайте маску

Знаете ли вы, как правильно использовать маску?

Как надевать маску

- Некоторые маски и респираторы обеспечивают более высокий уровень защиты, чем другие. Тканевые маски обеспечивают наименьшую защиту, хирургические маски обеспечивают большую защиту, а маски KN95 и N95 обеспечивают наивысший уровень защиты.
- Не надевайте маску поверх маски N95 или KN95 или под ней.
- Если вы хотите носить тканевую маску, вы можете лучше защититься, надев двойную маску (тканевая маска поверх одноразовой маски), что улучшает прилегание и добавляет дополнительные слои.
- Не надевайте две одноразовые маски.
- Вымойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, чтобы не загрязнить маску.
- Держите маску за петли или завязки. Затем поместите петлю на каждое ухо или завяжите завязки сзади.
- Растяните маску, чтобы закрыть нос и рот. Поправьте маску под подбородком.
- Если в районе носовой перегородки в маске есть гнущийся край, сожмите его, чтобы закрепить маску на носу.
- Убедитесь, что маска тесно прилегает со всех сторон к лицу.

Как снимать маску

- Развяжите завязки сзади или возьмитесь за петли у ушей. Не прикасайтесь к лицевой части маски.
- Потяните маску от лица. Старайтесь не прикасаться к лицу.
- Вымойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Советы по ношению маски

- Наружная часть маски загрязняется. Если вы прикоснулись к ней, немедленно вымойте руки или обработайте их дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.
- Не кладите использованную маску на незащищенную поверхность или стойку. Поместите маску на салфетку или в бумажный пакет.
- Вам не нужно менять маску каждый день, если она сухая и целая. Если маска мокрая или повреждена, выбросьте ее и используйте новую.



Руки должны быть чистыми!

Мытье рук является одним из лучших способов борьбы с микробами. Мытье рук мылом и водой лучше всего убивает микробы, но вы также можете использовать дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.

Как правильно мыть руки мылом и водой

1. Намочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной) и нанесите мыло.
2. Намыльте руки, потирая их друг о друга. Убедитесь, что мыльная пена попала на тыльную сторону рук, между пальцев, под ногти и на запястья.
3. Потрите руки в течение не менее 20 секунд.
4. Тщательно ополосните руки чистой проточной водой.
5. Вытрите руки чистым полотенцем или позвольте им высохнуть на воздухе. Выключите воду чистым бумажным полотенцем.

Как использовать дезинфицирующее средство для рук

1. Нанесите дезинфицирующее средство на ладонь одной руки.
2. Обработайте руки, потирая их друг о друга. Убедитесь, что дезинфицирующее средство попало на тыльную сторону рук, между пальцев, под ногти и на запястья. Продолжайте потирать руки, пока они не высохнут.



Отслеживайте уровень насыщения крови кислородом («SpO2») с помощью пульсоксиметра

- COVID-19 может вызывать инфекцию в легких. Эта инфекция может привести к снижению уровня насыщения крови кислородом, иногда даже еще до того, как вы это почувствуете. Это может быть опасно.
- Если результаты вашего тестирования на COVID-19 оказались положительными, вы можете решить купить пульсоксиметр **или** вы можете получить его от поставщика медицинских услуг.
- Пульсоксиметр позволит вам ежедневно следить за уровнем насыщения крови кислородом. Проверяйте свой уровень насыщения крови кислородом три раза в день.
- Если ваш уровень насыщения крови кислородом упадет ниже 90%, позвоните по номеру 911 или обратитесь в отделение экстренной помощи.

Подпишитесь для получения бесплатной персонализированной поддержки в виде текстовых сообщений

Программа мониторинга уровня насыщения крови кислородом при COVID-19 от Test & Trace отправляет вам бесплатные ежедневные текстовые сообщения с инструкциями, которые помогут вам контролировать свой уровень насыщения крови кислородом и знать, когда следует обращаться за помощью. Каждый день после отправки текстовых сообщений об уровне насыщения крови кислородом и частоте сердечных сокращений вы будете получать персональные советы и инструкции, основанные на ваших показаниях.

Чтобы подписаться, отправьте сообщение с текстом «COVID» на номер 89888.

Как работает пульсоксиметр?

Пользоваться пульсоксиметром просто. Он использует свет, чтобы проверить ваш уровень насыщения крови кислородом. Для большинства людей нормальный уровень насыщения крови кислородом выше 94%.



Как пользоваться моим пульсоксиметром?

- **Шаг 1:** Включите пульсоксиметр.
- **Шаг 2:** Поместите указательный палец в пульсоксиметр ногтем кверху
- **Шаг 3:** Подождите, пока на экране не появится число. Если на экране не появилось число, попробуйте сменить палец (кроме большого пальца).
- **Шаг 4:** Число с меткой «SpO2» соответствует вашему уровню насыщения крови кислородом. Другое число — это частота сердечных сокращений.

Как получить наиболее точные показания уровня насыщения крови кислородом?

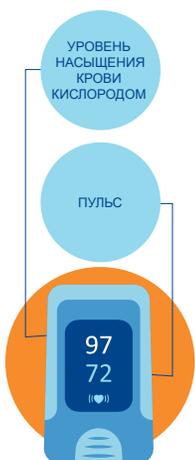
- Используйте пульсоксиметр в помещении, в состоянии покоя и при спокойном дыхании.
- Наденьте пульсоксиметр на палец, подождите 30-60 секунд.
- Используйте пульсоксиметр на пальце, на котором нет лака для ногтей.
- При использовании пульсоксиметра убедитесь, что ваши пальцы не холодные.

Звоните своему врачу или пишите ему по электронной почте и сообщайте ваш уровень насыщения крови кислородом

Если у вас нет лечащего врача, позвоните по телефону 844-692-4692, чтобы найти врача. Мы договоримся с врачом о сеансе связи для вас, чтобы вы смогли поговорить с врачом по телефону или видеосвязи.

Что мне делать, если мой уровень насыщения крови кислородом низкий?

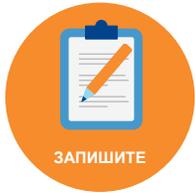
Сначала попробуйте несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Затем следуйте приведенным ниже рекомендациям на основании ваших результатов.



Уровень насыщения крови кислородом	Рекомендации
Ниже 90%	Позвоните по номеру 911 или немедленно отправляйтесь в ближайшее отделение экстренной помощи. Возможно, вам необходимо срочно выполнить рентгенографию или пройти исследование сердца.
90% – 94%	Немедленно позвоните своему врачу. Если у вас нет лечащего врача, обратитесь за неотложной помощью. Посетите сайт www.ExpressCare.nyc на любом устройстве или позвоните по номеру 332-220-1337 . Врач оценит ваше состояние по телефону или видеосвязи.



Записывайте и сообщайте свою температуру, уровень насыщения крови кислородом и симптомы



Высокая температура является распространенным симптомом COVID-19 и может указывать на серьезное протекание заболевания. Записывайте свою температуру два раза в день: утром и вечером. Если у вас температура выше 100,4 °F (38 °C), позвоните врачу.



Ежедневно контролируйте свои симптомы и обращайтесь к врачу, если у вас есть вопросы или опасения. Если у вас нет лечащего врача, позвоните по номеру 844-NYC-4NYC (844-692-4692), чтобы связаться с врачом.



Используйте приведенную ниже таблицу для регистрации температуры, уровня насыщения крови кислородом («SpO2»), если у вас дома есть пульсоксиметр, и любых иных симптомов во время своей изоляции.

Журнал регистрации температуры, уровня насыщения крови кислородом и симптомов

УКАЖИТЕ ИМЯ

Дата	Время	Температура (укажите °F или °C)	Уровень насыщения крови кислородом («SpO2»)	Другие симптомы (например, кашель, одышка, проблемы с органами дыхания, проблемы с другими органами) или примечания
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			
	УТРО			
	ВЕЧЕР			

Информация о высокой температуре у лиц младше 18 лет

Ниже приведены рекомендации для детей, у которых есть симптомы COVID-19. Если вы полагаете, что ваш ребенок серьезно болен, вы должны поговорить с врачом, независимо от показаний его температуры. Если вы считаете, что симптомы ребенка требуют неотложной помощи, позвоните по номеру 911 или немедленно отправляйтесь в ближайшее отделение экстренной помощи.

Возраст	Температура	Рекомендации
0 – 3 месяца	100,4 °F (38 °C) или выше	Позвоните лечащему врачу ребенка или немедленно обратитесь в отделение экстренной помощи
3 месяца – 3 года	102,2 °F (39 °C) или выше	Позвоните лечащему врачу ребенка и уточните, есть ли необходимость в осмотре ребенка
3 года – 18 лет	Температура 100,4 °F (38 °C) или выше в течение более чем 2 дней	Позвоните лечащему врачу ребенка. Сообщите ему о наличии у вашего ребенка любых из следующих симптомов: <ul style="list-style-type: none">● Боль в животе● Рвота● Диарея● Сыпь● Покрасневшие глаза● Красные или потрескавшиеся губы или язык● Опухание или покраснение кистей или стоп● Головные боли● Боль или опухание шеи



Лечение COVID-19

Имеются ли методы лечения COVID-19?

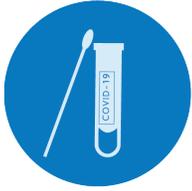
Да! Существуют варианты лечения COVID-19, которые могут предотвратить тяжелое течение заболевания для людей из группы повышенного риска, в том числе тех, кто уже был вакцинирован. Лучше всего они работают, если их применение начать как можно раньше после того, как вы почувствуете себя плохо. Некоторые виды лечения предоставляются бесплатно через NYC Health + Hospitals, даже если у вас нет страховки.

Какие есть варианты лечения?

Два доступных метода лечения COVID-19 включают пероральные лекарственные препараты и моноклональные антитела. Моноклональные антитела имитируют естественную реакцию организма для борьбы с инфекцией. Чем раньше вы начнете один из этих методов лечения, тем больше вероятность, что оно поможет! Ваш врач может порекомендовать наилучшее лечение для вас.

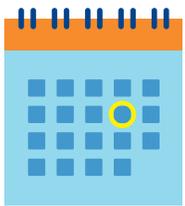
Как записаться на лечение?

NYC Health + Hospitals бесплатно предлагает оба метода лечения лицам из группы высокого риска. Чтобы поговорить с медицинским работником, позвоните в Virtual ExpressCare по телефону 631-397-2273 или посетите сайт [expresscare.nyc.gov](https://www.expresscare.nyc.gov).



Советы по проведению теста в домашних условиях

- **Проверьте срок годности теста.** Не используйте тесты с истекшим сроком годности или части теста, которые повреждены или обесцвечены.
- **Прочтите инструкции на коробке.** Внимательно следуйте инструкциям в том порядке, в котором они перечислены. В противном случае результат вашего теста может быть неверным.
- **Не открывайте тестовые наборы, пока не будете готовы начать проведение теста.** Продезинфицируйте стол или другую поверхность, на которой вы проводите тест.
- **Перед взятием образца вымойте руки водой с мылом.**
- **Не используйте повторно тестовые наборы или его части.**
- **Вымойте руки после завершения теста.**



Руководство по изоляции и карантину

Для получения актуального и более подробного руководства, например, что делать, если у вас есть симптомы, но еще нет результата тестирования, просим вас посетить ссылку bit.ly/covidguidancenyc или отсканировать QR-код ниже, чтобы воспользоваться нашим инструментом руководства по карантину и изоляции в связи с COVID-19. Ответив на несколько коротких вопросов, вы получите индивидуальное руководство, основанное на ваших собственных конкретных обстоятельствах.



Наведите телефон на код и откройте ссылку.

Отправьте ссылку текстовым сообщением лицам, с которыми вы контактировали, и своим близким.

Вы также можете получить персонализированное руководство, позвонив на горячую линию NYC Test & Trace по номеру 212-COVID19 (212-268-4319).

А чтобы убедиться, что у вас есть вся самая актуальная информация о COVID-19, пожалуйста, посетите ссылку bit.ly/NYCTraceInfo, где вы найдете текущее руководство по карантину и изоляции и ссылку на персонализированный инструмент руководства, а также информацию о медицинском лечении, тестировании, получении письма для вашего работодателя и многом другом.

Если вы получите положительный результат тестирования на COVID-19

Если вы получите положительный результат тестирования на COVID-19, вам следует придерживаться приведенных ниже рекомендаций, независимо от вашего статуса вакцинации.

- Оставайтесь дома и вдали от других людей в течение 5 дней.
- Если у вас нет симптомов или ваши симптомы пройдут через 5 дней, вы можете выходить из дома.



- Продолжайте носить маску вокруг других людей в течение 5 дополнительных дней.
- Не путешествуйте до тех пор, пока не пройдут полные 10 дней после начала симптомов или, если у вас нет симптомов, с даты, когда у вас был взят положительный тест.
- Если у вас высокая температура, продолжайте оставаться дома и вдали от других людей, пока ваша температура не пройдет.

Если вы контактировали с человеком, больным COVID-19

Если вы своевременно прошли вакцинацию от COVID-19, то есть вы:

Получили бустерную вакцину

ИЛИ

Прошли первичную серию вакцинации Pfizer или Moderna в течение последних 5 месяцев

ИЛИ

Прошли первичную серию вакцинации Johnson & Johnson в течение последних 2 месяцев

То вам следует:

- Носить маску вокруг других людей в течение 10 дней.
- Пройти тестирование на 5-й день, если это возможно.
- Если у вас разовьются симптомы, пройдите тестирование, оставайтесь дома и вдали от других людей, а также следуйте соответствующим рекомендациям.

Если вы своевременно не прошли вакцинацию от COVID-19, то есть вы:

Прошли первичную серию вакцинации Pfizer или Moderna более 5 месяцев назад и не получили бустерную дозу

ИЛИ

Прошли первичную серию вакцинации Johnson & Johnson более 2 месяцев назад и не получили бустерную дозу

ИЛИ

Не проходили вакцинацию

То вам следует:

- Оставаться дома и вдали от других людей в течение 5 дней. После этого носите маску вокруг других людей в течение дополнительных 5 дней.
- Если вы не можете пройти карантин, то вы должны носить маску вокруг других людей в течение полных 10 дней.
- Пройти тестирование на 5-й день, если это возможно.
- Не путешествовать в течение полных 10 дней. Если вам необходимо куда-то уехать с 6-го по 10-ый день, носите хорошо прилегающую маску все время, пока вы находитесь в пути.
- Если у вас разовьются симптомы, пройдите тестирование, оставайтесь дома и вдали от других людей, а также следуйте соответствующим рекомендациям.



Дополнительные ресурсы для вас и ваших близких

У вас есть вопросы о работе служб по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк или о COVID-19? Позвоните по номеру 212-COVID19 (212-268-4319) или посетите сайт [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) или bit.ly/NYCTraceInfo.

- **Вакцинация против COVID-19 спасает жизни.** Посредством вакцинации вы защищаете себя и повышаете безопасность своего окружения. Даже если вы переболели COVID-19, все равно рекомендуется пройти вакцинацию. Вы должны дождаться выздоровления и завершить изоляцию, чтобы не заразить остальных людей в пункте вакцинации. Всем жителям Нью-Йорка следует получить бустерную дозу, как только они будут соответствовать критериям, а некоторые жители Нью-Йорка также могут соответствовать критериям для получения третьей или четвертой дозы. Вакцинация на дому доступна каждому. Чтобы найти пункт вакцинации или записаться на получение вакцины на дому, посетите сайт nyc.gov/vaccinefinder или позвоните по телефону 877-VAX-4NYC (877-829-4692).
- **Оплачиваемый отпуск для прохождения вакцинации:** Жители Нью-Йорка могут получить до четырех часов оплачиваемого отпуска за каждую полученную дозу вакцины, включая бустерные дозы. В общей сложности работнику разрешается взять четыре часа при получении однодозовой вакцины или восемь часов при получении двухдозовой вакцины. Данный отпуск оплачивается по стандартной ставке заработной платы работника и не вычитается из часов какого-либо другого отпуска. Если вы столкнулись с какими-либо побочными эффектами при вакцинации, вы можете использовать доступный вам оплачиваемый отпуск по болезни для восстановления.
- **Если вам необходим доступ к еде,** пожалуйста, позвоните по номеру горячей линии Test & Trace Corps 212-COVID19 (212-268-4319). Нажмите 5, если вам требуется помощь с безопасной изоляцией или прохождением карантина дома, а затем нажмите 2 для доставки еды в экстренных ситуациях.
- **Отпуск по болезни, связанный с COVID:** Работники, у которых есть COVID-19 или которые контактировали с кем-то с COVID-19, могут получить отпуск по болезни независимо от иммиграционного статуса. Законы штата и местные законы позволяют работникам брать отпуск, чтобы позаботиться о себе или о члене семьи. Если вам нужен документ для вашего работодателя, подтверждающий положительный результат вашего тестирования, вы можете перейти по ссылке coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing. Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь в заполнении формы, позвоните по номеру 311 или 855-491-2667 и нажмите 1 для варианта «If you need a document for your employer» (Если вам нужен документ для вашего работодателя).
- **Вам нужен доступ к медицинскому страхованию?** Позвоните по номеру 311 или отправьте сообщение с текстом «CoveredNYC» на номер 877877. Вы также можете соответствовать критериям для участия в программе NYC CARE, которая гарантирует недорогие и бесплатные услуги, независимо от иммиграционного статуса, через NYC Health + Hospitals. Позвоните по телефону 646-NYC-CARE (646-692-2273) для получения дополнительной информации о регистрации.



- **Посетите сайт AfterCare программы Take Care** по адресу nyc.gov/aftercare или позвоните по телефону 212-COVID19 (212-268-4319) и нажмите 4, если спустя недели или месяцы после изоляции вы все еще испытываете симптомы, связанные с COVID-19.
- **Центры передового опыта по COVID-19:** В NYC Health + Hospitals имеются общественные центры здравоохранения, предназначенные для лиц, выздоравливающих после COVID-19; эти центры предлагают широкий спектр услуг для поддержания здоровья жителей Нью-Йорка. Узнать больше вы можете на сайте nyc.gov/aftercare; можно также позвонить по телефону 212-COVID19 (212-268-4319) и нажать 0.
- **Для получения существенных льгот, таких как денежная помощь, помощь с арендой в чрезвычайных ситуациях или оплата коммунальных платежей,** позвоните в ACCESS HRA по телефону 718-557-1399 (с понедельника по пятницу с 8 до 17 часов) или посетите сайт access.nyc.gov.
- **Вы испытываете тревогу или чувство грусти?** Позвоните по номеру 888-NYC-WELL (888-692-9355), отправьте сообщение с текстом «WELL» на номер 65173 или воспользуйтесь службой онлайн-чата на сайте nyc.gov/nycwell, чтобы пообщаться с профессиональным консультантом.
- **Вы столкнулись с семейным насилием?** Позвоните по номеру 800-621-HOPE (800-621-4673), чтобы пообщаться со специально обученным консультантом, который может проконсультировать вас в кризисной ситуации и по вопросам планирования безопасности на условиях конфиденциальности и поможет найти конфиденциальное и безопасное место для проживания.
- **Сообщите о дискриминации, связанной с COVID-19, Оперативной команде по COVID-19 в Комиссию по правам человека города Нью-Йорк.** Каждый человек, испытавший домогательство или дискриминацию в связи с COVID-19 в сфере жилья, на работе или в любом общественном месте, может об этом сообщить, заполнив онлайн форму на сайте nyc.gov/StopCOVIDHate или позвонив по телефону 212-416-0197.
- **Всем лицам в возрасте 6 месяцев и старше рекомендуется пройти вакцинацию от гриппа.** Вы можете найти учреждения, где проводится вакцинация от гриппа, позвонив по номеру 311, посетив сайт nyc.gov/flu или отправив сообщение с текстом «flu» на номер 877877.
- **Для получения дополнительной информации о COVID-19,** посетите сайт nyc.gov/health/coronavirus.



Для получения дополнительной информации посетите сайт testandtrace.nyc.gov или отсканируйте QR-код.

**ВАКЦИНАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ НУС:
БЕЗОПАСНО, БЕСПЛАТНО, ПРОСТО**





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni 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」。

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.

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