

مواجهه با کووید-19 (ویروس کرونا) روش ourBRIDGE

تمام اطلاعات درباره کووید-19 برگرفته از وزارت بهداشت و خدمات انسانی کارولینای شمالی و سازمان جهانی بهداشت می باشد

من از خودم مراقبت می کنم...

- دستهای خود را مکرر بشویید، به خصوص وقتی که از خانه بیرون رفته اید یا به سطوحی مثل دستگیره درها دست زده اید. ضدعفونی کننده های دست باید وقتی استفاده شود که امکان شستشوی دستها نباشد.
- آب زیادی بنوشید. اگر مکمل های ویتامین دارید استفاده کنید.
- به فاصله گذاری اجتماعی عمل کنید – تا جایی که امکان دارد با دیگران تماس نداشته باشید. در صورت امکان به اماکن عمومی نروید.
- اگر مجبورید نزدیک دیگران باشید، فاصله حداقل 3 فوتی را حفظ کنید.
- اگر تب دارید، سرفه می کنید و مشکل در تنفس دارید، در اولین فرصت درخواست مراقبت پزشکی کنید. اینها نشانه های کووید-19 هستند.
- اگر نیاز به کمک دارید، درخواست کنید! بسیاری از افراد در جامعه مشغول جمع آوری اقلام و مواد غذایی برای کسانی هستند که به آنها نیاز دارند. اگر خانواده شما به چیزی نیاز دارد، پرسشی دارد، یا نیاز به کمک دارد، به منابعی که در زیر ذکر شده مراجعه کنید.
- از لمس کردن صورت، چشمها، دهان و بینی خود پرهیز کنید.
- برای استفاده از هوای تازه و پیاده روی، بیرون بروید. البته از مکان هایی مانند زمین های بازی که منبع ویروس هستند دوری کنید.

من از دیگران مراقبت می کنم...

- اگر حالتان خوب نیست، تا حد ممکن از دیگران فاصله بگیرید – به یاد داشته باشید که این مسئله به معنای ابتلای شما به ویروس کرونا نیست. حساسیت، آنفولانزا و سایر بیماری ها ممکن است موجب احساس بیماری و نگرانی در شما شود اما تا زمانی که نشانه های ویروس کرونا را نداشته باشید نباید نگران شوید.
- وقتی سرفه یا عطسه می کنید، دهان خود را با قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید.
- حتی اگر هیچ نشانه ای هم ندارید تا حد ممکن در خانه بمانید.

من از محیط زندگی خود مراقبت می کنم...

- سطوح و اشیایی را که اغلب لمس می شوند، تمیز و ضدعفونی کنید.
- حتی اگر احساس بیماری ندارید، باز هم ممکن است ویروس را روی دستها و لباس خود حمل کنید. در خانه بمانید تا آن را در جامعه منتشر نکنید.

حقایق درباره کوید-19:

- حیوانات حامل کوید-19 نیستند.
- حشرات حامل کوید-19 نیستند.
- مدارس شارلوت مکلنبرگ تا 15 ماه می تعطیل هستند.
- پوشیدن ماسک از شما در برابر ابتلا به کوید-19 محافظت نمی کند اما کسانی که بیمار هستند باید ماسک بزنند تا از انتشار بیماری جلوگیری شود.
- سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن شدید در معرض خطر بیشتری از آسیب دیدن از کوید-19 قرار دارند.
- افراد جوان ممکن است حامل کوید-19 باشند اما هیچ نشانه ای نداشته باشند یا بیمار نشوند.
- کوید-19 می تواند چندین روز روی سطوحی مانند دستگیره در، دستگیره ها، و پیشخان زنده بماند.
- در حال حاضر هیچ کیت تست خانگی برای کوید-19 وجود ندارد. مراقب کلاهبرداری های احتمالی باشید.

منابع در شارلوت – اگر برای دریافت یا درخواست هریک از این منابع کمک نیاز دارید، لطفاً با خانم سلما (Salma) به شماره 980-348-5398 تماس بگیرید.

• غذا برای کودکان-

- **مدارس شارلوت مکلنبرگ** ناهار رایگان در اختیار تمام افراد 18 ساله و کمتر قرار می دهند – لطفاً محل‌های دریافت را در زیر مشاهده کنید. اگر نمی توانید غذا را حضوری تحویل بگیرید، سازمان‌هایی مانند ourBRIDGE for KIDS و داوطلبان آنها را تحویل می دهند. اگر در سیلبوت بی، کانتری کلاب، یا اسپنیش کوارتر زندگی می کنید، کارکنان ourBRIDGE غذا را هر روز از ساعت 11:30 تا 1:30 به محله شما می آورند. لطفاً

دنبال خودروهایی با لوگوهای CMS و ourBRIDGE و افرادی با لباس‌های ourBRIDGE بگردید.

- **کافه دلی سنت** ناهار رایگان برای کودکان از دوشنبه تا جمعه از ساعت 10:00 صبح تا 2:00 عصر ارائه می‌دهد. محل دریافت در کافه واقع در 2801 سنترال اونو. با شماره 819-6132(980) تماس بگیرید و سراغ سیندی را بگیرید. Se habla Español

● غذا-

بانک غذای سکند هاروست مترو لینا (ثبت ارجاع از طریق تلفن)

B Spratt St.-500

Charlotte, NC 28206

1785-376 (704) یا (704) 375-9639

نان و ماهی (لطفاً برای ثبت ارجاع با خانم سلما تماس بگیرید)

Griffith Rd Suite B 648

Charlotte, NC 28217

(704) 523-4333

اگر خانواده شما نیاز به مواد غذایی دارد، لطفاً با سلما از طریق salma@joinourbridge.org تماس بگیرید و ما تمام تلاش خود را می‌کنیم تا بسته‌های حمایتی را به منزل شما برسانیم.

- **بیکاری** – اگر شماره تأمین اجتماعی دارید و بیکار شده‌اید، یا ساعات کاری شما کاهش پیدا کرده است، می‌توانید درخواست بیمه بیکاری بدهید و نیازی نیست صبر کنید. شما می‌توانید از طریق این آدرس <https://des.nc.gov/apply-unemployment> درخواست این بیمه را ثبت کنید. این فرم درخواست به زبان‌های متعددی در دسترس است! اگر شما مجوز کار داشته باشید در آن صورت مشمول بیمه بیکاری هستید.

- صندوق حمایت ویروس کرونا (CCF) مبلغ 400 دلار کمک اضطراری را برای کارگران مراقبت در منزل، پرستاران کودک و نظافت‌کاران منزل مشمولی قرار می‌دهد که به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا دچار مشکلات مالی شده‌اند. کمک هزینه این صندوق برای کمک به شما برای ماندن در خانه و حفظ سلامت در دوره همه‌گیری است.

○ [/https://membership.domesticworkers.org/coronavirus-care-fund](https://membership.domesticworkers.org/coronavirus-care-fund)

● منابع مالی

○ دادگاه های NC در طول این دوره اخطاریه های تخلیه یا ضبط رهن را ابلاغ نخواهند کرد.

○ آب، برق و گاز در طول این دوره قطع نخواهد شد، شما می توانید پرداخت را به تأخیر بیندازید اما مبالغ روی هم جمع می شود.

● کمک به خانواده های کارکنان رستوران ها – اگر کسی از اعضای خانواده شما در یک رستوران کار می کند و شغل خود را از دست داده یا ساعات کاری او کم شده است، شما می توانید کمک مالی دریافت کنید. لطفاً این منابع را بررسی کنید. اگر برای درخواست این خدمات نیاز به کمک دارید لطفاً با ایمیل Salma@joinourBRIDGE.org یا شماره 980-348-5398 تماس بگیرید.

<https://coregives.org/>

<https://www.restaurantworkerscf.org/news/2020/3/15/restaurant-workers-community-foundation-announces-the-formation-of-restaurant-workers-covid19-crisis-relief-fund>

<https://rocunited.org/relief/>

● منابع پزشکی –

○ شماره اداره بهداشت عمومی مکلنبورگ کانتی 980-314-9400

○ اگر شما بیمه درمانی ندارید اما احساس می کنید که به آزمایش/خدمات نیاز دارید، لطفاً به این طریق عمل کنید:

i. با نزدیکترین مرکز سلامت مجاز فدرال (FQCH) خود تماس بگیرید. شما می

توانید از طریق این لینک مراکز را پیدا کنید - <https://www.ncchca.org/>

[health-centers/find-a-health-center](https://www.ncchca.org/health-centers/find-a-health-center) / اگر احساس می کنید که مبتلا به

کووید-19 هستید، حتماً هنگام تماس برای تعیین وقت ویزیت این مطلب را به آنها

بگویید. مراکز FQHC ارائه دهندگان اجتماعی خدمات سلامت هستند که

بودجه های فدرال دریافت می کنند تا خدمات سلامت را در جوامع سرتاسر ایالت

ارائه دهند.

ii. اگر شما قادر به حضور در یک FQHC نیستید، با اداره بهداشت محل خود تماس

بگیرید. کلینیک های رایگان و خیریه ای هم ممکن است قادر به کمک باشند.

iii. اگر شرایط اورژانسی دارید، با 911 تماس بگیرید یا ابتدا با بخش اورژانس تماس بگیرید و بعد مراجعه کنید.

● منابع سلامت روان

مراقبت از خود، دوستان و خانواده خود می تواند به غلبه بر استرس کمک کند. همچنین کمک به دیگران برای غلبه بر استرسشان جامعه شما را قوی تر می کند.

کارهایی که می توانید برای حمایت از خود انجام دهید:

- هر از گاهی تماشا، خواندن یا گوش دادن به اخبار، شامل شبکه های اجتماعی، را متوقف کنید. پیگیری پیوسته اخبار همه گیری می تواند نگران کننده باشد.
- از جسم خود مراقبت کنید. نفس عمیق بکشید، حرکات کششی یا مدیتیشن انجام دهید.
- تغذیه سالم و متعادلی داشته باشید، مرتب ورزش کنید، به اندازه کافی بخوابید.
- زمانی برای تمدد اعصاب بگذارید. فعالیت هایی انجام دهید که از آنها لذت می برید.
- با دیگران ارتباط داشته باشید. با کسانی که به آنها اعتماد دارید درباره نگرانی ها و احساس خود حرف بزنید.

● خدمات شهرستان/ دولت

○ خدمات اجتماعی

- اداره خدمات اجتماعی به طور موقت برای عموم تعطیل است. البته کماکان تمام خدمات را از طریق تلفن، پست، و اینترنت انجام می دهد. اگر می خواهید درخواست مزایا ثبت کنید با شماره 704-336-3000 تماس بگیرید. شما همچنین می توانید برای برخی از برنامه ها به صورت آنلاین در آدرس زیر ثبت نام کنید:
<https://epass.nc.gov/CitizenPortal/application.do>
- اگر فرم های کاغذی را به اداره (301 Billingsley Road, Charlotte) تحویل می دهید، آنها را داخل صندوق خاکستری واقع در پارکینگ بیندازید. اگر به دلیل یک تاریخ سررسید یا وقت ملاقات باید به اداره می رفته اید، ما مزایای شما را قطع نمی کنیم و شما را جریمه نخواهیم کرد. اگر می خواهید درخواست فرجام بدهید، می توانید از طریق تماس با شماره 704-336-3000 این کار را بکنید. اگر می خواهید یک تغییر را گزارش دهید، با شماره 704-336-3000 تماس بگیرید. اگر مورد اضطراری دارید، هنگام تماس حتماً مسئله را ذکر کنید.

○ مدیکید بزرگسالان و خانواده و کودکان

- استفاده کنندگان می توانند به صورت آنلاین با استفاده از ePASS درخواست بدهند (<https://www.nc.gov/services/e-pass>). پس از ارسال آنلاین درخواست، یک کارمند DSS با شما تماس می گیرد تا مصاحبه را به صورت

تلفنی تکمیل کند. اگر برای دریافت یا درخواست این منابع نیاز به کمک دارید، لطفاً با شماره 980-348-5398 با خانم سلما تماس بگیرید.

○ شرکت منابع مراقبت از کودکان

■ اداره در این دوره با کارکنان محدود باز می ماند. لطفاً برای دسترسی به کمک برای مراقبت از کودک با شماره اصلی 704-376-6697 تماس بگیرید.

● حمل و نقل

○ اتوبوس‌های حمل و نقل عمومی شارلوت در حال حاضر رایگان هستند. البته لطفاً فقط زمانی از این خدمات استفاده کنید که ضرورتی داشته باشد تا از احتمال انتشار ویروس پرهیز کنید و قبل و بعد از استفاده، دست‌هایتان را بشویید.

● دسترسی به اینترنت/ کامپیوتر

- مشتریان قادر هستند به مدت 60 روز به صورت رایگان (و بدون هزینه نصب!) به خدمات دسترسی داشته باشند. برای اطلاعات بیشتر با شماره (833) 267-6094 تماس بگیرید.
- چارتر کامیونیکیشنز اینترنت ثابت و وای فای اسپکتروم رایگان در اختیار خانواده‌هایی قرار می‌دهد که فرزندان مدرسه‌ای در مقاطع K-12 یا کالج دارند و به دلیل شیوع ویروس کرونا خانه نشین شده‌اند.
- به زودی با معلمان مدارس تماس گرفته خواهد شد تا نوعی از آموزش آنلاین در اختیار ایشان قرار گذاشته شود. لطفاً مطمئن شوید که مدارس اطلاعات تماس صحیح شما را داشته باشند. آموزش آنلاین ممکن است برای مدارس و پایه‌های مختلف، متفاوت باشد. از راهنمایی‌های معلمان فرزند خود پیروی کنید.

● اطلاعات درباره قانون دستور عمومی در این دوره

○ <https://www.ncjustice.org/wp-content/uploads/2018/12/SPAN-NCJC-coronavirus-and-immigrants-version-evening-March-18-2.pdf>