

# NOWOJORCZYCY: ZOSTAŃCIE W DOMACH, ABY ZATRZYMAĆ ROZSZERZENIE SIĘ KORONAWIRUSA

Współpracując ze sobą i pozostając w domach nowojorczyki mogą spowolnić rozprzestrzenianie się koronawirusa (COVID-19) w Nowym Jorku. Wychodząc na zewnątrz w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb, pójścia do pracy lub aby odetchnąć świeżym powietrzem należy zachować dystans między sobą a innymi osobami i podjąć następujące środki ostrożności.



## CHROŃ SIEBIE I INNYCH

- Trzymaj odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) między sobą a innymi.
- Często myj ręce mydłem i wodą.
- Kichając lub kaszając zakrywaj nos i usta chusteczką lub rękawem.
- Nie dotykaj twarzy niemytymi rękami.
- Dokładniej niż zwykle monitoruj swój stan zdrowia pod kątem przeziębienia lub objawów grypy.



## JEŻELI CHORUJESZ

- Zostań w domu.
- Jeśli masz kaszel, duszność, gorączkę, ból gardła i nie poczujesz się lepiej po 3-4 dniach, skonsultuj się z lekarzem.
- Jeśli potrzebujesz pomocy w uzyskaniu opieki medycznej, zadzwoń pod numer 311.
- NYC zapewni opiekę bez względu na status imigracyjny lub zdolność do uiszczenia opłat.



## CHROŃ NAJBARDZIEJ NARAŻONYCH

- Zostań w domu, jeśli cierpisz na chorobę płuc, chorobę serca, cukrzycę, raka lub jeśli masz osłabiony układ odpornościowy.
- Zostań w domu i rozmawiaj przez telefon, rozmawiaj na czacie wideo lub pisz z rodziną lub przyjaciółmi, którzy cierpią na jedno z tych schorzeń.



## ZMNIEJSZ PRZELUDNIENIE

- Zostań w domu.
  - Pracuj zdalnie, jeśli to możliwe.
- Jeśli wyjdiesz na zewnątrz:**
- Rozłóż godziny pracy, aby unikać dojazdów w godzinach szczytu.
  - Chodź na piechotę lub dojeżdżaj rowerem.
  - Nie gromadź się w grupach.

Aby uzyskać aktualizacje w czasie rzeczywistym, odwiedź stronę [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

Zadzwoń pod numer 311, aby zgłosić nękanie lub dyskryminację. Zadzwoń pod numer 888-692-9355, wyślij SMS o treści „WELL” na numer 65173 lub czatuj online na stronie [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), aby skontaktować się z doradcą.

*\* Mogą obowiązywać opłaty za przesyłanie wiadomości i danych. Szczegóły można uzyskać od swojego operatora sieci bezprzewodowej.*

**NYC**  
Health

Bill de Blasio  
Burmistrz  
Oxiris Barbot, MD  
Komisarz