

# ΝΕΟΥΟΡΚΕΖΟΙ: ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΙΟΥ

Οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης συνεργαζόμενοι και μένοντας σπίτι μπορούν να επιβραδύνουν την εξάπλωση του (COVID-19) στην πόλη της Νέας Υόρκης. Όταν βγαίνετε έξω για ζωτικές ανάγκες για εργασία ή για φρέσκο αέρα, κρατείστε απόσταση από τους άλλους και πάρτε τις εξής προφυλάξεις.



## ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΤΕ ΕΑΥΤΟΥΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ

- Βαστήξτε 6 πόδια απόσταση.
- Να πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι συχνά.
- Να καλύπτετε τη μύτη και το στόμα με χαρτομάντηλο ή το μανίκι σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε
- Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια.
- Να παρακολουθείτε την υγεία σας πιο στενά από ότι συνήθως για τυχόν συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης.



## ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΑΡΡΩΣΤΟΙ

- Μείνετε σπίτι.
- Αν έχετε βήχα, δύσπνοια, πυρετό, πονόλαιμο και δεν νοιώθετε καλύτερα μετά 3-4 μέρες, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Αν χρειάζεστε βοήθεια να βρείτε γιατρό καλέστε το 311.
- Ο Δήμος της NY παρέχει περίθαλψη ανεξάρτητα από το μεταναστευτικό καθεστώς ή την ικανότητα πληρωμής.



## ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΤΕ ΤΑ ΠΙΟ ΕΥΠΑΘΗ ΑΤΟΜΑ

- Μείνετε σπίτι αν έχετε πνευμονοπάθεια, καρδιοπάθεια, διαβήτη, καρκίνο ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα
- Μείνετε σπίτι και τηλεφωνήστε, κάνετε βίντεο κλήση με την οικογένεια ή φίλους που πάσχουν από μια από αυτές τις παθήσεις



## ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΣΥΝΩΣΤΙΣΜΟ

- Μείνετε σπίτι.
- Εργαστείτε από το σπίτι.  
**Εαν βγείτε έξω:**
  - Εργαστείτε κλιμακωτά να μην συμπίπτουν με ώρες αιχμής κυκλοφορίας
  - Περπατήστε ή πάρτε ποδήλατο.
  - Μη συνωστίζεστε.

Για πραγματική ενημέρωση επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

Καλέστε 311 να καταγγείλετε παρενόχληση ή διάκριση. Καλέστε 888-692-9355, πληκτρολογήστε "WELL" στο 65173 ή συνομιλήστε στο διαδίκτυο στη σελίδα [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) για να συνδεθείτε με ψυχολόγο.

\*Χρεώσεις για μηνύματα και χρήση δεδομένων μπορεί να ισχύει. Ελέξτε με το πάροχο κινητής τηλεφωνίας για λεπτομέρειες.

**NYC**  
Health

Bill de Blasio  
Δήμαρχος  
Oxiris Barbot, MD  
Επίτροπος