

Boston Seniority

Age Strong Commission

City of Boston

Mayor Martin J. Walsh

Special Edition

CITY UPDATES PAGE 4

NOVEDADES DE LA CIUDAD PÁGINA 8

CẬP NHẬT THÔNG TIN THÀNH PHỐ TRANG 12

ATUALIZASONS DI SIDADI PÁJINA 16

AKTYALITE VIL LA PAJ 20

市政府最新資訊 第24頁

ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ СТРАНИЦА 28



June 2020
Issue 5
Vol. 44

Free Publication



Mayor's Letter
p. 4



Face Masks
p. 6



Call 311
p. 7

Boston Seniority

Published by the City of Boston's Age Strong Commission

Martin J. Walsh
Mayor

Emily K. Shea
Commissioner

Cassandra Baptista
Director of Communications
Editor and Photographer

Martha Rios
Editor and Photographer

Andrew Higginbottom
Staff Assistant
Writer and Photographer

City Hall Plaza-Room 271
Boston, MA 02201

Printed by Flagship Press, Inc.

Boston Seniority is supported in part by The Executive Office of Elder Affairs.

Although all material accepted is expected to conform to professional standards, acceptance does not imply endorsement by the City of Boston.

CONTENTS

4
ENGLISH

8
ESPAÑOL

12
TIẾNG VIỆT

16
KRIOLU DI KABU VERDI

20
KREYÒL AYISYEN

24
繁體中文

28
РУССКИЙ ЯЗЫК



Color this picture
Art can be a calming tool to cope in times of stress.

Coloree esta imagen
El arte puede ayudar a relajarnos y a hacerle frente a momentos de estrés.

Hãy tô màu bức tranh này
Mỹ thuật có thể là một công cụ trấn an để đối phó với những lúc căng thẳng.

Koluri/pintâ es dezenhu
Arti podê ser un meiuki bu podi uza pa relaxa y kalma duranti tenpu di stress.

Kolorye desen sa a
Boza kapab yon zouti ki kalme nan peryòd estrès.

為這張圖片著色
藝術可成爲應對壓力的一種鎮靜工具。

Раскрасьте рисунок
Живопись может помочь справиться со стрессом.

**IN BOSTON,
WE AGE STRONG:**

Stay connected to the Age Strong Commission, the City of Boston's department for people 55+.



311



AgeStrongBos



www.boston.gov/age-strong

From the Mayor's Desk

Getting Through This Together

This is a difficult time for our families, friends and communities. But, in the face of challenges like this one, our community shows its true colors.



We are resilient, we work hard, and we look out for one another. As a City, we are not slowing down in our response. We approach each day with a new sense of urgency—because every single day counts. Our first responders, medical professionals, and essential workers are doing important work daily to keep us safe, and I can't thank them enough.

To those feeling isolated or afraid, I want to let you know that you are not alone. You are at the front of our mind, and we are doing everything we can to protect you. Know that you can call the City at 311 if you need help.

I know that it's hard to be apart from loved ones during this difficult time, but it is so important to physical distance right now. Check-in with loved ones over the phone or online to show them that you care. Remind them that it's important now, more than ever, to continue to be vigilant about distancing, face covering and cleaning. That's how we will continue to see progress and get through this together.

Sincerely,

-Mayor Martin J. Walsh



► Infographic

Prevent The Spread of the Virus

COVID-19 spreads mainly from person to person. You can help prevent the spread of the virus by following these steps.



► Stay home whenever possible. We must limit in-person contact. At the time of publishing, there is a curfew in effect in Boston from 9 p.m. to 6 a.m.



► Practice physical distancing. Keep your distance from others (at least six feet apart), and avoid crowded places.



► Wear a face covering to help prevent unknowingly transmitting the virus to others. See the next page for more information.



► If you or someone you know thinks they have contracted the virus, call your doctor to determine your next steps. Please do not delay emergency medical care.



► Cover your coughs and sneezes with a tissue and throw the tissue away. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your elbow.



► Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

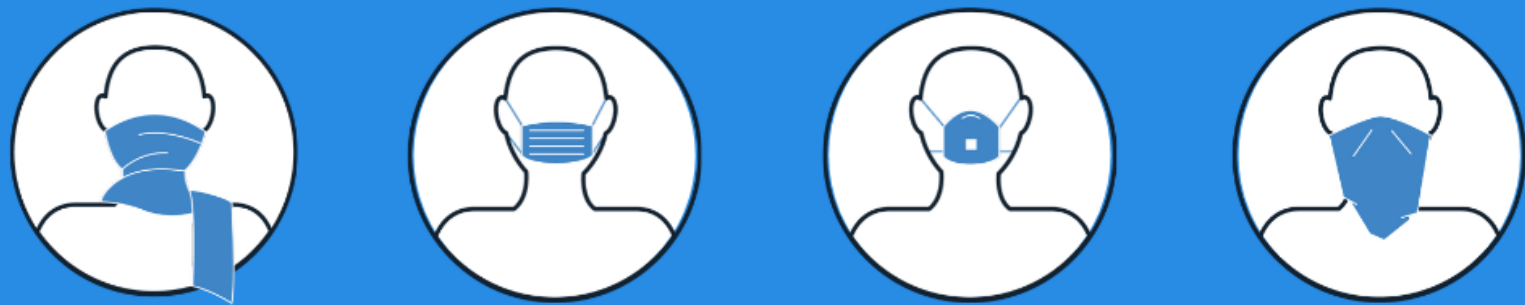


► Avoid shaking hands, as handshakes are a common way to spread the virus and bacteria from one person to another.



► Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands. Disinfect frequently touched objects and surfaces.

Information on Face Coverings



The Boston Public Health Commission is encouraging people to wear a face covering when they leave their home to help stop the spread of COVID-19.

▶ What is a face covering?

A face covering is any well-secured paper or cloth (like a bandana or scarf) that covers the mouth and nose. The face coverings recommended are not surgical masks or N-95 respirators. Those are crucial supplies that must continue to be reserved for healthcare workers

▶ Who should wear a face covering?

Anyone who needs to be outside of their home is encouraged to wear a face covering and practice social distancing.

▶ How do I wear a face covering?

Face coverings should:

- fit snugly against the face
- be secured with ties or ear loops
- include multiple layers of fabric, and
- allow for breathing without restriction.

▶ Can I make my own face covering?

Yes, you can make a face covering out of a scarf, bandana or other cloth. For directions on how to make a cloth face covering at home, visit boston.gov/coronavirus for tutorials.

Be Aware: COVID-19 Scams Alert

There have been frequently reported scams about COVID-19, stimulus checks, fake COVID vaccines and test kits, and census scams. When answering emails and phone calls, always consider the possibility it may be a scam.

- Never give payment or personal information over the phone or by email.
- If you receive a suspicious email that appears to come from an official organization, report it to the official organization through their website.
- Report suspicious activity to the FBI's Internet Crime Complaint Center at www.ic3.gov. If someone knocks on your door claiming a need to enter or see personal information, do not allow them entry and call 9-1-1 immediately.

▶ Mental Health

Coping with Stress Due to COVID-19

Fear and anxiety about a disease can be overwhelming and cause strong emotions in adults and children. Taking care of yourself, your friends, and your family can help you cope with stress.

Signs of stress can include:

- Fear about your own health and the health of your loved ones
- Changes in sleep or eating
- Difficulty sleeping or concentrating
- Worsening of chronic health problems
- Increased use of alcohol

Things you can do to reduce stress:

- Stay up-to-date about COVID-19 by using reliable sources of information, such as boston.gov/coronavirus.
- Take breaks from news stories, including social media.
- Take care of your body. Take deep breaths, stretch, or meditate.
- Eat healthy, well-balanced meals, exercise regularly, and get rest.
- Focus on positive aspects of your life and things that you can control.

- Connect with others by phone or video. Talk with people you trust about how you are feeling.

Reach out for help:

If you, or someone you care about, are feeling overwhelmed with emotions like sadness, depression, or anxiety:

- Call your healthcare provider if stress gets in the way of your daily activities for several days in a row.
- Call or text Samaritans Inc. 24/7 at (877) 870-HOPE.

If you feel like you want to harm yourself or others, call 911.

You Are Not Alone

Here are important resources if you or someone you know needs additional support right now:

- ▶ **For Domestic Violence support:** Call SafeLink's 24/7 Crisis Hotline at 877-785-2020
- ▶ **For Recovery Support:** Call 311 or 617-635-4500

Call 311

FOR UPDATED INFORMATION, CALL THE CITY'S 311 HOTLINE. TO RECEIVE TEXT MESSAGE UPDATES FROM THE CITY OF BOSTON, TEXT BOSCOVID TO 888-777.

Desde la oficina del alcalde

Superaremos esto juntos

Este es un momento difícil para nuestras familias, amigos y comunidades. Pero, ante desafíos como este, nuestra comunidad muestra sus verdaderos colores. Somos fuertes, trabajamos duro y nos cuidamos unos a otros. Como Ciudad, nuestra respuesta no disminuye. Nos enfrentamos cada día con un sentido de renovada urgencia, porque cada día es importante.



El personal de emergencia, los profesionales médicos y los trabajadores esenciales están haciendo un importante trabajo cada día para mantenernos seguros. No puedo agradecerles lo suficiente por su dedicación. A quienes se sienten aislados o temerosos, queremos decirles que no están solos. Los tenemos siempre presentes, y estamos haciendo todo lo posible para protegerlos. Pueden llamar a la Ciudad al 311 si necesitan ayuda.

Sé que es difícil estar separados de nuestros seres queridos en estos momentos difíciles, pero es muy importante respetar la distancia física. Póngase en contacto con sus seres queridos por teléfono o en forma virtual para mostrarles que se preocupa por ellos. Recuérdeles que ahora, más que nunca, es importante mantener la distancia, usar cubiertas para la cara y la limpieza. De esta manera, seguiremos avanzando y superaremos esto juntos.

Atentamente,

-Alcalde Martin J. Walsh



► Infografía

Evite la propagación del virus

El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Puede ayudar a evitar la propagación del virus siguiendo estos pasos.



► Quédese en su casa cuando sea posible. Debemos limitar el contacto entre personas. Al momento de la publicación, hay un toque de queda en Boston de 9 p.m. a 6 a.m.



► Practique el distanciamiento social. Mantenga la distancia de los demás (por lo menos seis pies o 2 metros de distancia) y evite los lugares con mucha gente.



► Use una cubierta para la cara para evitar transmitir el virus a otros sin saberlo. Encontrará más información en la siguiente página.



► Si usted o alguien que conoce piensan que se han contagiado el virus, llame al médico para que le diga los pasos a seguir. No demore en recibir cuidados médicos de emergencia.



► Cúbrase con un pañuelo descartable cuando tose o estornuda y deséchelo. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.



► Lávese las manos con agua y jabón, con frecuencia, durante 20 segundos por lo menos. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol, con un 60 % de alcohol como mínimo.

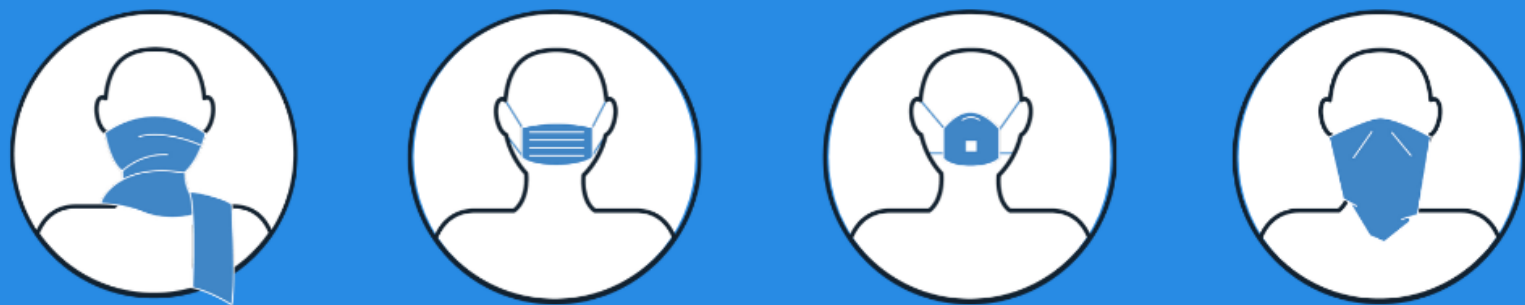


► Evite estrechar las manos. Es común que los virus y las bacterias se transmitan de una persona a otra a través de las manos.



► Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos no lavadas. Desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Información sobre cubiertas para la cara



La Comisión de Salud Pública de Boston recomienda el uso de cubiertas para la cara cuando sale de su hogar para ayudar a evitar la propagación de COVID-19.

► ¿Qué es una cubierta para la cara?

Una cubierta para la cara es cualquier pedazo de papel o tela (como una bandana o una bufanda) bien sujetado, que cubre la boca y la nariz. Las cubiertas para la cara recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni máscaras antigás N-95. Esos suministros cruciales deben seguir reservándose para los trabajadores del cuidado de la salud.

► ¿Quién debe usar una cubierta para la cara?

Se recomienda que quienes necesiten salir de su casa usen una cubierta para la cara y que mantengan la distancia social.

► ¿Cómo debo usar la cubierta para la cara?

Las cubiertas para la cara deben:

- ajustarse de manera firme a los lados de la cara,
- sujetarse con lazos o tiras a las orejas,
- incluir varias capas de tela,
- permitir respirar sin restricción.

► ¿Puedo hacer mi propia cubierta para la cara?

Sí, usted puede hacer una cubierta para la cara con una bufanda, una bandana u otro pedazo de tela. Si quiere instrucciones sobre cómo hacer una cubierta para la cara en su casa, hay tutoriales en boston.gov/.

Advertencia: Estafas Relacionadas Con el COVID-19

Hay denuncias frecuentes sobre estafas relacionadas al COVID-19, cheques de estímulos, vacunas y pruebas de COVID-19 falsos, y también estafas relacionadas con el censo. Cuando responda correos electrónicos y llamadas telefónicas, siempre considere la posibilidad de que podría ser una estafa.

- Nunca dé información personal o haga pagos por teléfono o correo electrónico.
- Si recibe un mensaje sospechoso que parece venir de una organización oficial, infórmelo a la organización oficial a través de su sitio web.
- Denuncie la actividad sospechosa al Centro de Quejas de Delitos Cibernéticos del FBI en www.ic3.gov. Si alguien golpea a su puerta y le reclama entrar o ver información personal, no le permita entrar y llame al 911 de inmediato.

► Salud Mental

Sobrellevar el estrés causado por el COVID-19

El temor y la ansiedad debido a una enfermedad pueden generar emociones intensas en adultos y niños. Cuidarse y cuidar a sus amigos y su familia puede ayudarlo a sobrellevar el estrés.

Ejemplos de señales de estrés:

- Temor sobre su salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en el sueño o la alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Mayor consumo de alcohol.

Cosas que puede hacer para reducir el estrés:

- Manténgase informado sobre el COVID-19 usando fuentes de información confiables, como boston.gov/coronavirus.
- Tome descansos de las noticias, lo que incluye las redes sociales.
- Cuide su cuerpo. Respire profundo, estírese o medite.
- Coma comidas saludables y bien equilibradas, haga ejercicio con regularidad y descanse.
- Concéntrese en los aspectos positivos de su vida y las cosas que puede

controlar.

- Conéctese con otras personas por teléfono o video. Hable con personas de su confianza sobre cómo se siente.

Busque ayuda:

- Si usted, o alguien cercano, se siente agobiado por emociones como tristeza, depresión o ansiedad:
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si el estrés interfiere en sus actividades cotidianas varios días seguidos.
 - Llame o envíe un mensaje de texto a Samaritans Inc. al (877) 870-HOPE, las 24 horas del día
 - Si piensa en causarse daño o en hacerle daño a otros, llame al 911.

No Está Solo

Aquí tiene recursos importantes si usted o alguien que conoce necesitan apoyo adicional en este momento:

- **Apoyo con violencia doméstica:** Llame a la línea de crisis de SafeLink, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 877-785-2020.
- **Apoyo para recuperarse:** Llame al 311 o al 617-635-4500.

Llame al 311

PARA RECIBIR INFORMACIÓN ACTUALIZADA, LLAME A LA LÍNEA DIRECTA DE LA CIUDAD: 311. PARA RECIBIR NOVEDADES POR MENSAJE DE TEXTO DE LA CIUDAD DE BOSTON EN ESPAÑOL, ENVÍE BOSESPANOL POR MENSAJE DE TEXTO AL 888-777.

Từ Văn Phòng Thị Trưởng Cùng Nhau Vượt Qua Giai Đoạn Này

Đây là khoảng thời gian khó khăn đối với gia đình, bạn bè và cộng đồng của chúng ta. Nhưng, khi đối mặt với những thách thức như thế này, cộng đồng của chúng ta thể hiện đúng bản sắc của mình.



Chúng ta kiên cường, chúng ta làm việc chăm chỉ, và chúng ta chăm sóc lẫn nhau. Với tư cách một Thành Phố, chúng ta không đình trệ trong khi ứng phó. Chúng ta tiếp cận mỗi ngày chúng ta với một cảm giác cấp thiết mới—vì mỗi ngày đều quan trọng. Những nhân viên sơ cứu, các chuyên gia y tế và các nhân viên thiết yếu của chúng ta đang làm những công việc quan trọng hàng ngày để giữ cho chúng ta an toàn, và tôi vô cùng biết ơn họ.

Đối với những người đang cảm thấy bị cô lập hoặc sợ hãi, tôi muốn cho quý vị biết rằng quý vị không đơn độc. Quý vị rất quan trọng với chúng tôi, và chúng tôi đang làm mọi thứ có thể để bảo vệ quý vị. Hãy nhớ rằng quý vị có thể gọi cho Thành Phố theo số 311 nếu quý vị cần trợ giúp.

Tôi biết rằng thật khó khi phải xa cách người thân trong khoảng thời gian khó khăn này, song việc giãn cách xã hội ngay bây giờ là rất quan trọng. Hỏi thăm người thân qua điện thoại hoặc trực tuyến để thể hiện sự quan tâm của quý vị. Nhắc nhở họ rằng điều quan trọng bây giờ, hơn bao giờ hết, chính là tiếp tục thận trọng trong việc giãn cách, che mặt và vệ sinh. Đó là cách để chúng ta sẽ tiếp tục thấy sự tiến triển và cùng nhau vượt qua giai đoạn này.

Trân Trọng,

-Martin J. Walsh



► Đồ Họa Thông Tin

Ngăn Chặn Sự Lây Lan của Vi-rút

Covid-19 lây lan chủ yếu từ người sang người. Quý vị có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút bằng cách làm theo các bước sau.



► Ở nhà mọi lúc có thể. Chúng ta phải hạn chế tiếp xúc trực tiếp. Tại thời điểm thông báo, có một lệnh giới nghiêm có hiệu lực tại Boston từ 9 giờ tối đến 6 giờ sáng.



► Thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc. Giữ khoảng cách với người khác (cách nhau ít nhất sáu foot (2m)) và tránh những nơi đông người.



► Đeo đồ che mặt để giúp ngăn chặn việc vô tình truyền vi-rút cho người khác. Xem trang tiếp theo để biết thêm thông tin.



► Nếu quý vị hoặc người quý vị biết nghĩ rằng họ đã nhiễm vi-rút, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để xác định các bước tiếp theo. Xin đừng trì hoãn chăm sóc y tế khẩn cấp.



► Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy và vứt khăn giấy đi. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay quý vị.



► Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay khô chứa ít nhất 60% cồn.

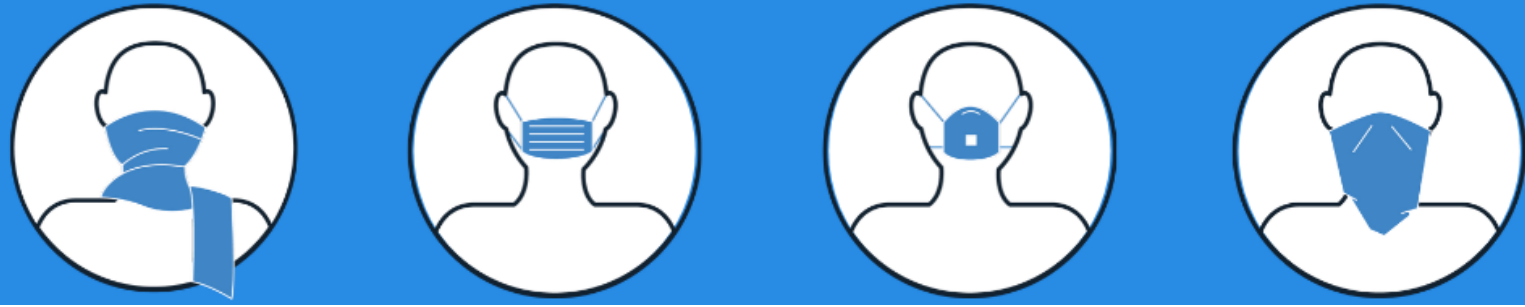


► Tránh bắt tay, vì bắt tay là một cách phổ biến để truyền vi-rút và vi khuẩn từ người này sang người khác.



► Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay. Khử trùng các vật dụng và bề mặt thường xuyên chạm vào.

Thông Tin về Đồ Che Mặt



Ủy Ban Y Tế Cộng Đồng Boston đang khuyến khích mọi người đeo đồ che mặt khi ra khỏi nhà để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

▶ Đồ che mặt là gì?

Đồ che mặt là mọi loại giấy hoặc vải được cố định chắc chắn (như khăn rằn hoặc khăn quàng cổ) che được miệng và mũi. Đồ che mặt được khuyến nghị không bao gồm khẩu trang y tế hoặc khẩu trang phòng độc N-95. Đó là những trang bị quan trọng phải tiếp tục được dự trữ cho nhân viên chăm sóc sức khỏe.

▶ Ai nên đeo đồ che mặt?

Tất cả mọi người khi cần ra khỏi nhà đều được khuyến khích đeo đồ che mặt và thực hành giãn cách xã hội.

▶ Cách đeo đồ che mặt?

- Đồ che mặt cần:
- vừa khít với khuôn mặt
 - được cố định bằng dây buộc hoặc dây đeo tai
 - có nhiều lớp vải, và
 - cho phép thở mà không bị hạn chế.

▶ Tôi có thể tự làm đồ che mặt được không?

Có, quý vị có thể làm đồ che mặt từ khăn quàng, khăn rằn hoặc vải khác. Đối với hướng dẫn về cách làm đồ che mặt bằng vải tại nhà, vui lòng truy cập boston.gov/coronavirus để được hướng dẫn.

Cảnh Giác: Cảnh Báo Lừa Đảo Covid-19

Thường xuyên có những vụ lừa đảo được báo cáo về COVID-19, kiểm tra kích thích, vắc-xin và bộ dụng cụ xét nghiệm COVID giả, và lừa đảo điều tra dân số. Khi trả lời email và các cuộc gọi điện thoại, hãy luôn xem xét khả năng đó có thể là một vụ lừa đảo.

- Đừng bao giờ thanh toán hoặc đưa thông tin cá nhân qua điện thoại hoặc qua email.
- Nếu quý vị nhận được một email đáng ngờ có vẻ như đến từ một tổ chức chính thức, hãy báo cáo điều này cho tổ chức chính thức đó thông qua trang web của họ.
- Báo cáo hoạt động đáng ngờ cho Trung Tâm Khiếu Nại Tội Phạm Internet của FBI tại www.ic3.gov. Nếu có người đến nhà quý vị yêu cầu được vào nhà hoặc xem thông tin cá nhân, không cho phép họ vào và gọi 9-1-1 ngay lập tức.

▶ Sức Khỏe Tâm Thần

Đối Phó với Căng Thẳng Do COVID-19

Sợ hãi và lo lắng về một dịch bệnh có thể gây quá sức chịu đựng và dẫn đến những cảm xúc mạnh ở người lớn và trẻ em. Chăm sóc cho bản thân, bạn bè và gia đình có thể giúp quý vị đối phó với căng thẳng.

Các dấu hiệu của căng thẳng có thể bao gồm:

- Sợ hãi về sức khỏe của bản thân và sức khỏe của người thân quý vị
- Thay đổi trong giấc ngủ hoặc ăn uống
- Khó ngủ hoặc tập trung
- Các vấn đề sức khỏe mãn tính chuyển biến xấu
- Uống rượu nhiều hơn

Những điều quý vị có thể làm để giảm căng thẳng:

- Luôn cập nhật về COVID-19 bằng cách sử dụng các nguồn thông tin đáng tin cậy, ví dụ như boston.gov/coronavirus.
- Tạm nghỉ đọc tin tức, bao gồm mạng xã hội.
- Chăm sóc cơ thể của quý vị. Hãy hít thở sâu, kéo giãn cơ hoặc thiền.
- Ăn các bữa ăn lành mạnh, cân đối, tập thể dục thường xuyên và nghỉ ngơi.
- Tập trung vào các khía cạnh tích cực của cuộc sống và những thứ mà quý vị có thể kiểm soát.

- Kết nối với mọi người qua điện thoại hoặc video. Nói chuyện với những người quý vị tin tưởng về cảm xúc của quý vị.

Tiếp cận sự giúp đỡ:

- Nếu quý vị hoặc người mà quý vị quan tâm, đang cảm thấy quá sức chịu đựng với những cảm xúc như buồn bã, trầm cảm hoặc lo lắng:
- Hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu sự căng thẳng cản trở các hoạt động hàng ngày của quý vị trong nhiều ngày liên tiếp.
- Gọi hoặc nhắn tin cho Samaritans Inc. 24/7 theo số (877) 870-HOPE.
- Nếu quý vị cảm thấy muốn làm hại chính mình hoặc người khác, hãy gọi 911

Quý Vị Không Đơn Độc

Dưới đây là các nguồn lực quan trọng nếu quý vị hoặc người quý vị biết cần hỗ trợ thêm ngay bây giờ:

▶ **Đối với hỗ trợ Bạo Lực Gia Đình:**
Gọi Đường Dây Nóng Khủng Hoảng 24/7 của SafeLink theo số 877-785-2020

▶ **Đối với Hỗ Trợ Phục Hồi:**
Gọi 311 hoặc 617-635-4500

Goi
311

ĐỂ ĐƯỢC CẬP NHẬT THÔNG TIN, GỌI ĐƯỜNG DÂY NÓNG 311 CỦA THÀNH PHỐ. ĐỂ NHẬN TIN NHẮN VĂN BẢN CẬP NHẬT THÔNG TIN TỪ THÀNH PHỐ BOSTON, NHẮN TIN BOSVIET GỬI ĐẾN 888-777 DÀNH CHO NGƯỜI VIỆT NAM

Diretamenti di Mayor Nu ta Ultrapassâ es Situason Djuntu

Kel li é un mumentu difísil pa nos famílias, nos amigus y nos komunidadis. Ma, na ora di konfrontâ dezafius sima kel li, nos komunidadis ta mostrâ sê fibra y koraji. Anós é rezistenti, nu ta trabadjâ riju y nu ta djobê pa kunpanheru. Nos na Sidadi (munissípiu), nu ka sta diminui na nos esforsu. Nu ta infrentâ kada dia ku un sentidu di urjênsia renovadu —pamodi tudu dia ki passâ e inportanti.



Nos first responders (pessoas di primeru linha di intervencion), kes professional di saúdi y trabadjadoris issensial sta fazê un trabadju inportanti tudu dia pa nu fikâ dretu y ku seguransa, y mi, N ka ten palabra sufissienti pa-m fla-es Obrigadu. Pa kes pessoas ki sta sinti izoladu y ku medu, N krê pa nhôs sabê ki nhôs ka sta nhôs só. Nhôs sta na primeru lugar na nos pensamentu y nu sta fazê tudu kel ki nu podê pa nu protejê nhôs. Nhôs sabê ki nhôs podê txomâ Sidadi pa numeru 311 si nhôs mestê ajuda.

N sabê ma é difissil sta separadu di pessoas ki bu krê txeu duranti es tenpu tribuladu, ma fikâ lonji di kunpanheru fizikamenti, é mutu inportanti nes mumentu. Nhôs fikâ ligadu ku es, pa telefoni o pa konputador, pa mostra-es ki nhôs sta priokupadu ku-es. Lenbras ki gossi, mas di ki nunca, é inportanti pa nu kontinuâ ta pratika distansiamentu susial, limpeza, y tanbe kubri rostu. É di manera ki nu ta kontinuâ ta odjâ progressu y nu ta ultrapassâ kel li djuntu.

Sinseramenti,

-Mayor Martin J. Walsh



► Infográfiku

Ivitâ Spadjâ es Virus

Forma mas fasi di spadjâ COVID-19 e di un pessoa pa kel otu. Bu podê djudâ previni kontájiu di virus si bu kunpri siginti mididas:



► Fikâ dentu di kaza senpri ki for possível. Nu mestê limitâ kontatu di korpu prezenti. Na altura ki kel anúnsiu li ta saí, ta sta ta vigorâ un ordi di rekolher obrigatóriu (curfew) na Boston, entri 9 ora di noti y 6 ora di plamanhan ningén ka podê sta na rua.



► Pratikâ distansiamentu fíziku. Mantê bu distânsia di otus pessoas (pelu menus 6 pé/2 metru di distânsia) y ivitâ bai na kualker lugar ki ten txeu pessoas reunidu.



► Kubri bu kara pa ivitâ passâ virus pa otus pessoas sen bu sabê. Djobê mas informason na página siginti.



► Si bô, o un algén konxêdu, atxâ ki nhôs podê tenê virus, txomâ bu doktor pa sabê kuzê ki bu debê fazê. Ka bu sperâ pa djobê tratamentu médiku di imerjênsia.



► Ora ki bu tossê o spirrâ, kubri bu boka ku un lensu di papel y botâ kel lensu na lixu. Si bu ka tiver un lensu, tossê o spirrâ dentu di koba/ kurva di kutubelu.



► Laba mon tudu ora ku agu y sabon pa pelu menus 20 segundu. Si ka ten agu ku sabon, uzâ dezinfetanti pa mon, ki ten pelu menus 60% di alkól na el.

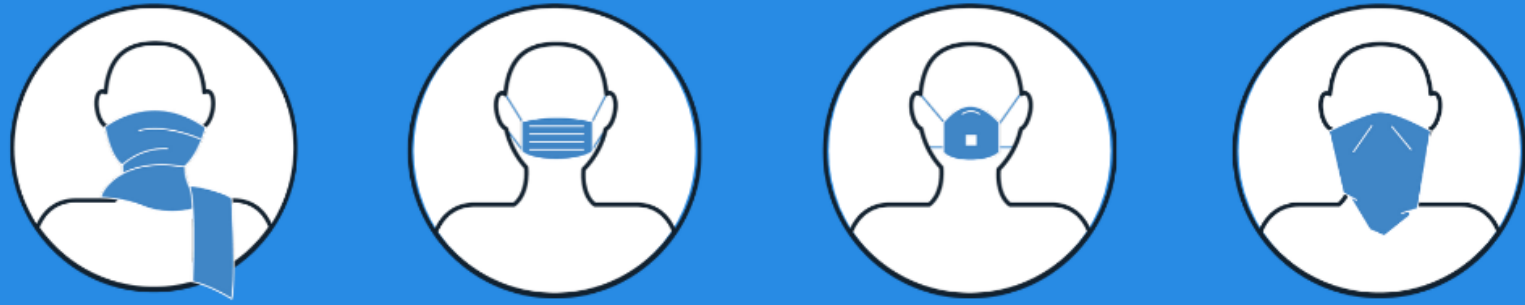


► Ivitâ dâ mon. Pertâ mon é un manera komun di passâ virus y baktéria di un pessoa pa otu.



► Ivitâ tokâ ku mon na bu odju, nariz y boka antis di labâ mon. Dezinfetâ sempri kes objetus y superfissies ki ta podu mon txeu.

Informason sobri Kubertor di Rostu



Boston Public Health Commission sta insentivâ pessoas pa uzâ kubertor pa kara ora ki es saí pa rua, pa djudâ parâ kontájiu di COVID-19.

► Kuzé ki é kubertor pa kara?

Kubertor pa kara é kualker kuza fetu di papel o di fazenda (suma un bandana o kaxekol/lensu di piskos) ki ta kubri boka ku nariz. E ka tem ki ser maskras di sirurjia nen respirador N-95. Kes la é material kritiku ki nu mestê kontinuâ ta rezervâ pa só pa funsionáriu di saúdi.

► Kenha ki debê uzâ un kubertor pa kara?

Nu ta insentivâ tudu pessoa ki mestê sta fora di kaza pa uzâ un kubertor na kara y pratikâ distansiamentu susial.

► Modi ki N ta uzâ un kubertor pa kara?

Kubertor pa kara debê:

- enkosta na kara sen fika pertadu
- ten ilastiku ki ta roda na oredja or fita ki ta marra na kabesa ten mas ki un kamada di fazenda, y
- permiti respirasson sen restrisson.

► N podê fazê nha kuberta pa kara mi mé?

Sin, bu podê uzaun lensu di piskos/kaxekol, bandana o otu fazenda y fazê bu kubertor pa kara. Pa bu prendê modi ki bu podi fazi bu kubertor di kara na kaza, vizitâ boston.gov/coronavirus pa bu odjâ vídeos ki ta mostrâ.

Tomâ Sintidu: Alerta pa Malandrisa relasionadu ku Covid-19

Sta ten txeu kexas di malandrisa relasionadu ku COVID-19, xekis di stimulus, vasina y “kit” pa testi di COVID-19 falsu, y tanbé malandrisa di sensu. Ora ki bu respondê email y xamadas pa telefoni, pensâ senpri na posibilidadi del ser un intrujissi (scam).

- Ka bu dâ nunca informason o fazê pagamentu pa telefoni o pa email.
- Si bu ressebê un email suspeitu ki ta parsê ser di un organizasson ofissial, entrâ na website di kel organizasson pa bu reportâ.
- Reportâ atividades suspeitu pa FBI’s Internet Crime Complaint Center (sentru di FBI pa kexas di krimi na interneti) na www.ic3.gov. Si algun algén konkô/batê na bu porta ta flâ ma es mestê entrâ o odjâ bu informason pessual, ka bu dixá-es entrâ y txomâ pa 9-1-1 imediatamenti.

► Saúdi Mental

Lidâ ku Stress Kauzadu pa COVID-19

Medu y ansiadadi sobri un duensa podê sufokâ y provokâ imosson forti na adultus y na kriansas. Kuidâ di bu kabessa, di bus amigus y di bu família podê djudabu lidâ ku stressi.

Sinal di stress podê inkluí:

- Medu pa bu saúdi y pa saúdi di pessoas ki bu krê txeu
- Mudansas na sonu y falta di apititi
- Difikuldadi na durmi o na konsentrâ
- Bu stadu di saúdi ta piorâ
- Mas konsumu di bibida alkuólíku

Kuzas ki bu podê fazê pa diminuí stress:

- Djobê informason atualizadu sobri COVID-19 na fontis di konfiansa boston.gov/coronavirus.
- Fazê pauza di odjâ notíssias y social media.
- Kuidâ di bu korpu. Respirâ fundu, stikâ korpu o meditâ.
- Kumê kumidas saudável, refeisons ben ekilibradu, fazê izersísiu regularmenti y deskansâ txeu.
- Konsentrâ na aspetus pozitivu di bu vida y na kuzas ki bu podê kontrolâ.
- Kontatâ otus pessoas pa telefoni o video. Papiâ di bus sentimentus ku pessoas di bu konfiansa.

Djobê ajuda:

- Si bô, o un algén ki bu krê txeu, sta sinti sufokadu pa sentimentus di tristeza, depresson o ansiedadi/nervus:
- Txomâ bu dotor si, pamodi stress, bu ka sta konsigi fazê bus atividades di tudu dia duranti txeu dias sigidu.
- Txomâ o manda text pa Samaritans Inc. 24/7 pa (877) 870-HOPE.
- Si bu sinti ma bu krê fazê mal pa bu kabessa o pa otus pessoas, txomâ pa 911.

Bu Ka Sta Bô Só

Ali rekursus inportanti si bô, o algun algén ki bu konxê, mestê apoiu adissional:

► **Apoiu pa Violênsia Domestiku:**
Txomâ pa SafeLink's 24/7 Crisis Hotline pa 877-785-2020

► **Apoiu na Rekuperason:**
Txomâ pa 311 o pa 617-635-4500

Txomâ 311

PA INFORMASON ATUALIZADU, TXOM PA CITY'S 311 HOTLINE. PA BU RESSEBÊ MENSAJIS TEXT NA KRIOLU DI SIDADI DI BOSTON KU INFORMASON ATUALIZADU, MANDA TEXT TA FRA BOSKRIOLU PA 888-777.

Biwo Majistra a

N ap Kenbe Ansanm

Peryòd sa a difisil pou fanmi, zanmi ak kominote nou yo. Men, malgre difikilte tankou sa ki genyen kounye a, kominote nou an montre li djanm.



Nou solid, nou travay di epi nou veye youn sou lòt. Antanke Vil, nou p ap ralanti aktivite nou yo. Nou abòde chak jou kòm yon nouvo jou pou aji nan ijans—paske chak grenn jou konte. Sekouris, pwofesyonèl medikal ak travayè esansyèl nou yo ap fè travay enpòtan toulejou pou kenbe nou an sekirite, epi mwen pa kapab remèsye yo asse pou sa y ap fè a.

Pou moun ki santi yo izole oswa yo pè, Mwen vle fè w konnen ou pa pou kont ou. Nou toujou ap sonje w, epi n ap fè tout sa nou kapab pou pwoteje w. Pa bliye ou kapab rele Vil la nan 311 si w bezwen èd.

Mwen konnen li difisil pou separe ak moun pwòch ou pandan moman ki terib sa a, men li vrèman enpòtan pou elwaye fizikman kounye a. Tcheke kijan pwòch ou yo ye nan telefòn pou montre yo ou renmen yo. Fè yo sonje li enpòtan kounye a, plis pase anvan, pou kontinye rete veyatif konsènan mete distans ak lòt moun, kouvri figi ak netwayaj. Se konsa nou pral kontinye wè pwogrè epi n ap kenbe rèd ansanm.

Ak tout kè mwen,

-Majistra Martin J. Walsh



► Enfografik

Anpeche Viris la Gaye

Covid-19 pwopaje presipalman lè li soti nan yon moun ale sou yon lòt. Ou kapab ede anpeche viris la simaye, si w swiv etap sa yo.



► Rete lakay ou, chak fwa sa posib. Nou dwe limite kontak moun fas-a-fas. Nan moman n ap pibliye enfòmasyon sa yo, gen yon kouvri-fe ki anplas nan Boston koumanse 9 p.m. rive 6 a.m.



► Respekte règ distans sosyal. Kenbe distans ou ak lòt moun (omwens 2 mètr distans), epi evite kote ki gen anpil moun.



► Mete yon bagay pou kouvri figi w pou ede anpeche w ap transmèt viris la lòt moun san ou pa konnen. Al gade nan pwochen paj la pou jwenn plis enfòmasyon.



► Si oumenm oswa yon moun ou konnen panse yo enfekte ak viris la, rele doktè w pou chèche konnen kisa ou ta dwe fè. Tanpri pa kite twòp tan pase anvan pou w al chèche jwenn swen medikal.



► Kouvri bouch ou lè w ap touse epi kouvri nen ou lè w ap estènye ak yon klinèks epi jete klinèks la. Si w pa gen klinèks, touse oswa estènye anndan koud bra w.



► Lave men ou souvan ak savon epi dlo pandan omwens 20 segonn. Si savon ak dlo pa disponib, sèvi ak dezenfektan pou men ki gen omwens 60% lakòl.

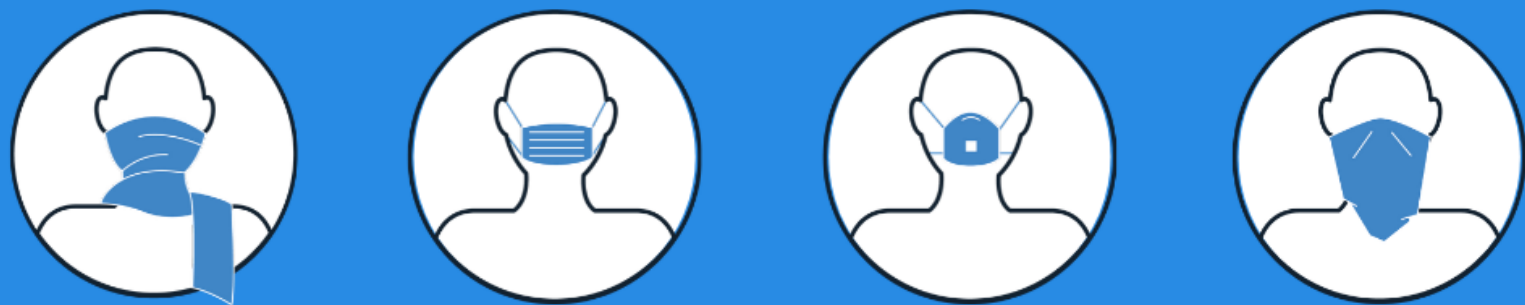


► Evite bay lanmen, paske sere men se yon fason fasil pou simaye viris la ak bakteri soti yon moun ale sou yon lòt moun.



► Ivitâ tokâ ku mon na b Evite manyen zye, nen ak bouch ou si men ou pa lave. Dezenfekte bagay ak sifas moun manyen souvan.

Enfòmasyon osijè Atik pou Kouvri Figi



Komisyon Sante Piblik Boston (Boston Public Health Commission) ap ankouraje moun mete yon atik pou kouvri figi yo lè yo kite lakay yo pou anpeche COVID-19 pwopaje.

► Kisa yon atik pou kouvri figi ye?

Yon atik pou kouvri figi se nenpòt papye oswa tisi ki byen kole sou figi (tankou yon banndana oubyen yon foula) ki kouvri bouch ak nen. Atik ki kouvri figi ki rekòmande yo se pa mask chirijikal ni mask N-95 yo. Sa yo se atik rezèv ki esansyèl nou dwe kontinye rezève yo pou travayè swen sante.

► Kimoun ki ta dwe mete yon atik pou kouvri figi?

Nou ankouraje nenpòt moun ki bezwen soti lakay li pou li mete yon atik pou kouvri figi li epi pou l respekte distans sosyal.

► Kijan pou m mete yon atik pou kouvri figi m?

Atik pou kouvri figi ta dwe:

- adapte sere-sere kont po figi a
- tache ak bann tisi pou mare oswa fisèl ki pase dèyè zòrèy
- gen plizyè kouch tisi, epi
- pèmèt ou respire san restriksyon.

► Èske mwen kapab fè pwòp atik pou kouvri figi m?

Wi, ou kapab fè pwòp atik pou kouvri figi w ak yon foula, yon banndana oswa lòt kalite tisi. Pou jwenn rekòmandasyon konsènan fason pou fè yon atik pou kouvri figi lakay ou, al gade nan boston.gov/coronavirus pou jwenn videyo demonstrasyon an.

Fè Atansyon: Alèrt pou Magouy Covid-19

Gen magouy yon denonse regilyèman konsènan COVID-19, chèk stimulus, fo vaksen ak tisak tèks COVID, ak magouy resansman. Lè w ap reponn imèl ak koutfil yo, toujou konsidere posibilite sa kapab yon magouy.

- Pa janm bay enfòmasyon peman oswa pèsònèl nan telefòn oubyen nan imèl.
- Si w resevwa yon imèl ki sispèk ki parèt li soti nan yon òganizasyon ofisyèl, rapòte li bay òganizasyon ofisyèl la sou wèbsayt yo.
- Rapòte aktivite ki sispèk bay Sant Plent Zak Kriminèl sou Entènèt FBI nan www.ic3.gov. Si yon moun fwape nan pòt ou epi li di li bezwen antre oswa li bezwen enfòmasyon pèsònèl ou yo, pa kite yo antre epi rele 9-1-1 touswit.

► Sante Mantal

Adapte ak Estrès Akòz COVID-19

Lakrentiv ak anksyete konsènan yon maladi kapab bay tèt chaje epi pwovoke emosyon ki fò kay adilt ak timoun. Okipe tèt ou, zanmi ou yo ak fanmi w, paske sa kapab ede w adapte ak estrès la.

Siy ak estrès kapab gen ladann:

- Lakrentiv osijè sante w ak sante moun pwòch ou yo
- Chanjman nan abitud dòmi oswa manje
- Difikilte pou dòmi oswa pou konsantre
- Agravasyon pwoblèm sante kwonik
- Bwè plis alkòl

Bagay ou kapab fè pou bese estrès:

- Rete okouran konsènan COVID-19 grasa sous enfòmasyon ki fyab, tankou boston.gov/coronavirus.
- Sispann koute nouvèl, medya sosyo tou.
- Okipe kò w byen. Respire fon, detann kò w oswa medite.
- Manje manje ki bon pou lasante, repa ki byen ekilibre, fè egzèsis regilyèman epi repoze.
- Konsantre sou aspèpozitif nan lavi w ak bagay ou kapab kontwole.
- Konekte ak lòt moun nan telefòn oubyen nan videyo. Pale ak moun ou fè

konfyans konsènan sa ou resanti.

Mande èd:

- Si oumenm oubyen yon moun ou renmen, nou santi nou gen tèt chaje ak emosyon tankou tristès, depresyon oswa anksyete:
- Rele founisè swen sante a si estrès la anpeche w fè aktivite toulejou w yo pandan plizyè jou youn dèyè lòt.
- Rele oswa tekste Samaritans Inc. 24/24 7 sou 7 nan (877) 870-HOPE.
- Si ou santi ou vle fè tèt ou oubyen lòt moun ou mal, rele 911.

Ou Pa Pou Kont Ou

Men resous enpòtan si oumenm oubyen yon moun ou konnen bezwen sipò adisyonèl kounye a:

► Pou sipò Vyolans nan Kay:

Rele Nimewo Gratis pou Kriz 24/24 7 jou sou 7 SafeLink la nan 877-785-2020

► Pou Sipò pou Refè:

Rele 311 oswa 617-635-4500

Rele 311

POU JWENN ENFÒMASYON KI AJOU, RELE NIMEWO GRATIS VIL LA KI SE 311. POU RESEVWA MIZAJOU MESAJ TÈKS VIL BOSTON, TEXTSTE BOSKREYOL NAN 888-777 POU KREYÒL AYISYEN.

來自市長辦公室的訊息

讓我們齊心協力共度難關

對於我們的家庭、朋友和社區來說，這是一個艱難的時期。但是，面對這樣的挑戰，我們的社區展現出自己的本色。



我們具有韌性，我們努力工作，我們相互照料。作為一個城市，我們的回應速度不會放慢。我們以一種新的緊迫感來應對每一天——因為每一天都很重要。

為了確保我們的安全，我們的急救人員、醫療專業人員和重要工作人員每天都在從事重要的工作，我對他們充滿感激之情。

對於那些感到孤獨或害怕的人，我想讓這些人知道你們並不孤單。我們時刻在關心你們，我們正在盡一切努力保護你們。請注意，如果需要幫助，請撥打311號碼。

我知道在這個艱難的時期與親人分開會很困難，但目前在人與人之間保持距離至關重要。透過打電話或綫上的方式與親人保持聯繫，向他們表示您的關愛。請提醒他們，繼續注意保持距離、戴口罩和保持清潔，這一點現在比以往任何時候都更加重要。只有這樣我們才能繼續取得進步，齊心協力共度難關。

順致敬意！市長

-Mayor Martin J. Walsh 市長



資訊圖

預防病毒傳播

新型冠狀病毒 (Covid-19) 主要是透過人傳人的方式傳播。您可以透過遵守以下措施幫助預防病毒傳播。



▶ 盡量呆在家中。我們必須限制人與人之間的接觸。在發佈本資訊時，波士頓正在實行晚9時至早6時宵禁。



▶ 保持身體距離。與他人之間保持距離（至少分開六英尺），避開人群擁擠的地方。



▶ 戴口罩，幫助預防無意中將病毒傳播給他人。如需瞭解更多詳情，請查閱下一頁。



▶ 如果您或您認識的人認為自己已經感染病毒，請打電話給醫生，以便確定下一步應採取的措施。請勿延遲接受急診醫療護理。



▶ 咳嗽和打噴嚏時用紙巾蓋住口鼻，然後扔掉紙巾。如果您沒有紙巾，對著手肘咳嗽或打噴嚏。



▶ 經常用水和肥皂洗手，至少洗20秒。如果沒有肥皂和水，用至少含60%酒精的消毒洗手液清洗雙手。

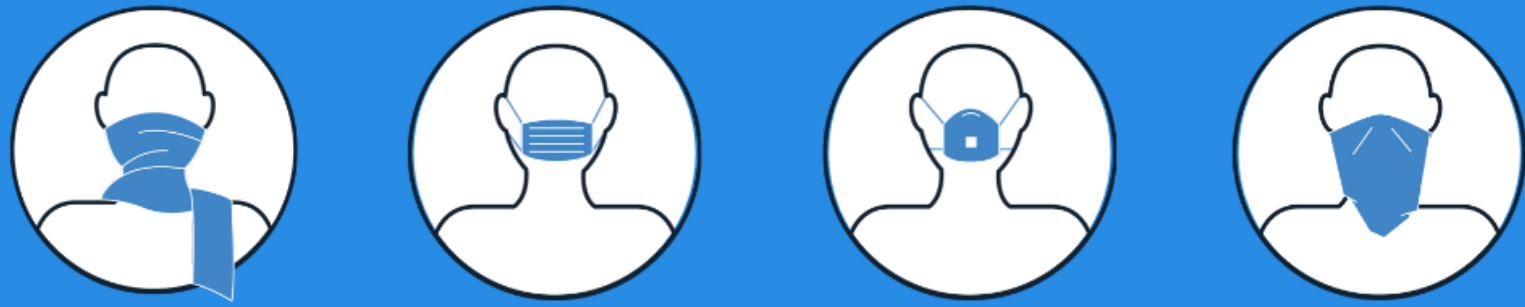


▶ 避免與人握手，因為握手是一種在人與人之間傳播病毒和細菌的常見方式。



▶ 避免用沒有洗過的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。為經常觸摸的物體和物體表面消毒。

有關戴口罩的資訊



波士頓公共衛生委員會鼓勵人們在離開家時戴口罩，幫助阻止COVID-19的傳播。

▶ 什麼是口罩？

口罩是任何蓋住口鼻的、能夠固定的紙質或布質（例如大手帕或圍巾）口罩。建議戴的口罩並非外科口罩或N-95口罩。這些是重要的醫療用品，應當繼續為醫療保健工作者保留。

▶ 誰應當戴口罩？

鼓勵任何需要離開家的人戴口罩和保持社交距離。

▶ 我如何戴口罩？

口罩應當：

- 緊緊地貼在面部
- 用繫繩或耳環固定
- 包括幾層織物，並且
- 不會限制呼吸。

▶ 我是否能自製口罩？

可以，您可以用圍巾、大手帕或其他布料自製口罩。如需獲得有關如何在家中自製布口罩的說明，請查閱網站**boston.gov/coronavirus** for tutorials。

請留意：Covid-19欺詐警示

經常有關於COVID-19、經濟振興付款支票、假COVID疫苗和檢測試劑盒以及人口普查騙局的欺詐報告。在回答電子郵件和接聽電話時，請始終考慮可能是欺詐。

- 絕對不要在電話上或透過電子郵件付款或告訴對方您的個人資料。
- 如果您收到看起來是來自政府機構的可疑電子郵件，透過政府機構的網站向政府機構報告。
- 透過網站**www.ic3.gov**向聯邦調查局（FBI）網際網路犯罪投訴中心報告可疑的活動。如果有人上門要求進入室內或查看個人資料，不要讓他們進門，並立即撥打9-1-1號碼。

▶ 精神健康

應對COVID-19導致的壓力

對疾病的恐懼和焦慮感可能會壓倒一切，並引發成年人和兒童的強烈情緒。照料好自己、朋友和家人可幫助您應對壓力。

壓力的跡象可能包括：

- 擔心自己和親人的健康
- 睡眠或飲食習慣發生變化
- 入睡困難或難以集中注意力
- 慢性病症惡化
- 飲酒量上升

您可以採取的減輕壓力的措施：

- 使用可靠的資訊來源，例如 **boston.gov/coronavirus**，隨時瞭解有關COVID-19的最新資訊。
- 避免不斷查看新聞報道，包括社交媒體。
- 照料好自己的身體。深呼吸、伸展四肢或冥想。
- 吃健康、平衡的餐飲、經常鍛煉身體、充分休息。
- 注重生活中的積極方面以及在您的掌控中的事情。
- 透過打電話或視頻與其他人聯係。與您信任的人討論自己的感受。

尋求幫助：

- 如果您或您關心的人感到被悲傷、沮喪或焦慮之類的情感壓倒：
- 如果壓力連續幾天妨礙您的日常生活，打電話給您的醫療保健服務提供者。
- 每週七天、每天二十四小時均可打電話或發短信給Samaritans Inc.，電話號碼 (877) 870-HOPE。
- 如果您感到有傷害自己或他人的想法，請撥打911號碼。

您並不孤單

如果您或您認識的人需要立即獲得援助，以下是一些重要的資源：

▶ 反家暴援助：

每週七天、每天二十四小時均可撥打SafeLink的危機熱線電話 877-785-2020

▶ 恢復援助：

請撥打311號碼或617-635-4500

撥打 311 號碼

如需獲得最新資訊，請撥打本市311熱線電話。如需收到波士頓政府用短信發出的最新資訊，請發短信BOSCHI至888-777，接收簡體中文短信資訊。

Сообщение мэрии

Вместе мы справимся

Наши семьи, друзья и общины переживают трудные времена. Однако именно в такие периоды наше сообщество показывает, какое оно на самом деле.



Мы выносливы, мы трудолюбивы, и мы заботимся друг о друге. Мы, сотрудники муниципалитета, не собираемся спокойно реагировать на происходящее. Мы встречаем каждый новый день в готовности действовать быстро — потому что важен каждый день. Сотрудники наших служб оперативного реагирования, медицинские специалисты и работники служб жизнеобеспечения ежедневно выполняют важную работу, обеспечивая нашу безопасность, и я искренне благодарен им.

А тем, кто испытывает одиночество и страх, я хочу сказать, что они не одиноки. Мы всегда думаем о вас и делаем всё, что в наших силах, чтобы защищать вас. Знайте, что при необходимости вы можете обратиться в муниципалитет за помощью по телефону 311.

Я знаю, что в это нелёгкое время трудно не приближаться к своим близким, но сейчас очень важно сохранять физическую дистанцию. Чтобы проявлять заботу о своих близких, общайтесь с ними по телефону или Интернету. Напоминайте им о том, что сейчас как никогда важно помнить о необходимости сохранять дистанцию, пользоваться лицевыми масками и выполнять санитарно-гигиенические действия. Тем самым мы будем и дальше продвигаться вперёд и вместе справимся с этой ситуацией.

Искренне ваш,

Мартин Дж. Уолш, мэр



► Инфографика

Предотвратить распространение вируса

Covid-19 распространяется главным образом от человека к человеку. Чтобы не давать этому вирусу распространяться, соблюдайте указанные ниже правила.



► По возможности оставайтесь дома. Мы должны ограничивать личные контакты. На момент этой публикации в Бостоне действует комендантский час с 21:00 до 6:00.



► Соблюдайте физическую дистанцию. Держитесь на расстоянии (не менее двух метров) от других людей и избегайте людных мест.



► Во избежание невольной передачи вируса другим людям носите лицевую маску. На следующей странице приведена дополнительная информация.



► Если вы или ваш знакомый полагаете, что вступили в контакт с вирусом, позвоните своему врачу и решите, что делать дальше. Не отвлекайте тех, кто оказывает срочную медицинскую помощь.



► Кашляя или чихая, прикрывайтесь салфеткой, после чего выбрасывайте салфетку. Если у вас нет салфетки, кашляйте или чихайте в сгиб локтя.



► Мойте руки водой и мылом часто и не менее 20 секунд. При отсутствии воды и мыла пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%.

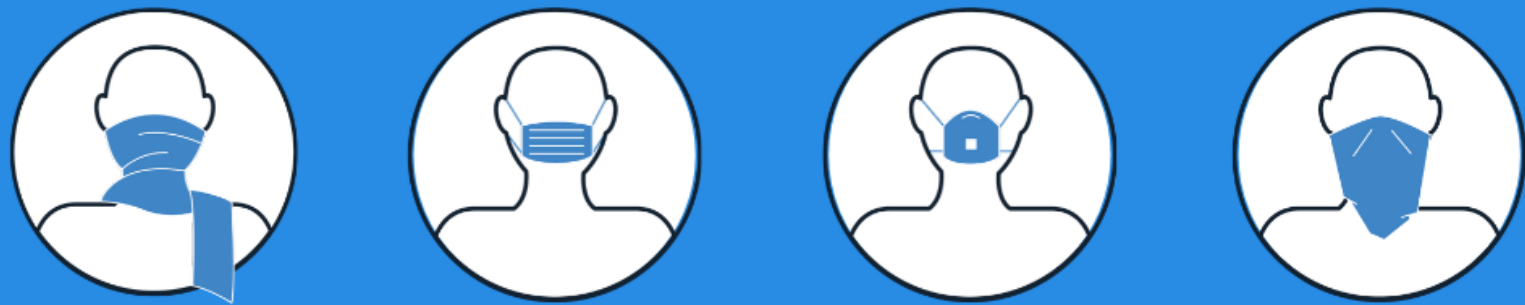


► Старайтесь избегать рукопожатий — именно так вирусы и бактерии обычно передаются от человека к человеку.



► Старайтесь не касаться немытыми руками глаз, носа и рта. Дезинфицируйте предметы и поверхности, которых часто касаются.

Информация о лицевых масках



Чтобы предотвратить распространение COVID-19, Комиссия общественного здравоохранения г. Бостон рекомендует при выходе из дома надевать лицевую маску.

▶ Что такое лицевая маска?

Лицевая маска – это любое изделие из бумаги или ткани (такое как бандана или шарф), которое надёжно закрепляется и закрывает рот и нос. Рекомендуется пользоваться именно лицевыми масками, а не хирургическими повязками и не респираторами N-95 – это жизненно важные предметы, которые следует оставлять для медицинских работников.

▶ Кому следует носить лицевые маски?

Всем, кому необходимо бывать вне дома, рекомендуется надевать лицевую маску и соблюдать социальную дистанцию.

▶ Как носить лицевую маску?

- Лицевые маски должны:
- плотно прилегать к лицу
- крепиться с помощью завязок или ушных петель
- иметь несколько слоёв ткани, а также
- оставлять возможность дышать свободно.

▶ Можно ли самому изготовить лицевую маску?

Да, можно изготовить лицевую маску из шарфа, банданы или другой ткани. Инструкции о том, как изготовить тканевую лицевую маску в домашних условиях, можно найти по адресу [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

Будьте бдительны: предупреждение о случаях мошенничества в связи с Covid-19

Нередко поступают сообщения о случаях мошенничества в связи с COVID-19, стимулирующими чеками, фальшивыми вакцинами и комплектами для проверки на наличие COVID, а также переписью населения. Отвечая на письмо по электронной почте или телефонный звонок, всегда помните о том, что вы, возможно, имеете дело с мошенником.

- Никогда не сообщайте платёжную или личную информацию по телефону или электронной почте.
- Если вы получили по электронной почте подозрительное письмо, которое якобы было отправлено какой-нибудь официальной организацией, сообщите об этом данной официальной организации на её веб-сайте.
- Сообщайте о подозрительных действиях в Центр ФБР по вопросам жалоб на интернет-преступность (FBI Internet Crime Complaint Center) по адресу www.ic3.gov. Если кто-то постучался в вашу дверь и утверждает, что ему необходимо войти или получить личную информацию, не разрешайте ему войти и сразу же позвоните по телефону 9-1-1.

▶ Психическое здоровье

Преодоление стресса, вызванного COVID-19

Страх и беспокойство по поводу болезни могут достигать непреодолимого уровня и вызывать сильные эмоции у взрослых людей и детей. Помочь вам справиться со стрессом может забота о себе, своих друзьях и своей семье.

Стресс может иметь следующие признаки:

- Страх за своё здоровье и здоровье своих близких
- Изменения в режиме сна или питания
- Проблемы со сном или концентрацией внимания
- Усугубление хронических проблем со здоровьем
- Повышенное потребление алкоголя

Что делать для того, чтобы уменьшить стресс:

- Узнавать новости о COVID-19 из надёжных источников информации, например, [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus).
- Отвлекаться от просмотра последних известий, включая социальные сети.
- Заботиться о своём теле. Глубоко дышать, потягиваться или медитировать.
- Соблюдать здоровую, сбалансированную диету, регулярно выполнять физические упражнения и отдыхать.
- Думать о положительных аспектах своей жизни и о тех вещах, на которые вы можете влиять.
- Связываться с другими людьми по

телефону или видео. Разговаривать с людьми, которым вы доверяете, о том, какие чувства вы испытываете.

Куда обращаться за помощью:

- Если у вас или близкого вам человека наблюдаются такие подавляющие эмоции, как тоска, депрессия или тревожность:
- Позвоните своему лечащему врачу, если стресс мешает вам выполнять ваши каждодневные действия в течение нескольких дней подряд.
- Позвоните или отправьте текстовое сообщение в Samaritans Inc. 24 часа в сутки и 7 дней в неделю по телефону (877) 870-НОРЕ.
- Если вы испытываете желание нанести вред себе или другим людям, позвоните в службу 911.

Вы не одиноки

Ниже указаны важные ресурсы на случай, если в настоящий момент вам или вашему знакомому нужна дополнительная поддержка:

▶ **Помощь в случаях домашнего насилия:**
Звоните 24 часа в сутки и 7 дней в неделю по телефону кризисной горячей линии SafeLink 877-785-2020

▶ **Помощь в реабилитации:**
Звоните по телефону 311 или 617-635-4500

Звоните по телефону 311

ЗА ПОСЛЕДНЕЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРОДСКОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 311. ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ОТ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БОСТОН ПОСЛЕДНИЕ ИЗВЕСТИЯ В ВИДЕ ТЕКСТОВЫХ СООБЩЕНИЙ, ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ BOSKRIOLU НА НОМЕР 888-777 – РУССКИЙ ЯЗЫК.

Boston City Hall
1 City Hall Square
Attn: Age Strong Commission
Room 271
Boston, MA 02201

- Please complete your form online, by phone, or by mail when your invitation arrives. Visit my2020census.gov or, for English, call 844-330-2020.
- Por favor, complete el formulario en línea, por teléfono o por correo cuando llegue su invitación. Visite my2020census.gov o llame al 844-468-2020 para tener información en español.
- Ora ki bu ressebê bu konviti, pur favor prienxê bu formuláriu na interneti (online), pa telefoni o mandal pa kurreiu. Vizitâ my2020census.gov, o pa Portugues, txomâ 844-474-2020.
- Tanpri ranpli fòm ou an sou Entènèt, nan telefòn oubyen nan kourye lapòs lèenvitasyon ou an rive. Al gade nan my2020census.gov, oswa, pou Kreyòl Ayisyen, rele nan 844-477-2020.
- 當您收到邀請函後，請透過線上、打電話或寄郵件的方式填寫人口普查表。請查閱網站 my2020census.gov，中文請撥打電話號碼844-398-2020。
- Получив приглашение, заполните форму по Интернету, телефону или электронной почте. Посетите веб-сайт my2020census.gov, а за информацией на русском языке обращайтесь по телефону 844-474-2020.
- Vui lòng hoàn thành mẫu đơn trực tuyến, qua điện thoại, hoặc bằng thư từ khi quý vị nhận được giấy mời. Xin vui lòng truy cập my2020census.gov, hoặc gọi số 844-461-2020 để nhận thông tin bằng Tiếng Việt.



CENSUS

United States Population