



Academy of Medical  
& Public Health Services



Academy of Medical & Public Health Services

# COVID-19资源

一直在你身边。我們在乎您。

# 关于安服心

安服心公共健康服务中心是一家非营利性的卫生服务组织，其三重目标是找出服务欠缺的移民社区中健康与保健的障碍；通过社会援助协调真正需要的初级保健；并以有尊严和同情的方式为边缘化的纽约人提供护理。无论身份状态如何，安服心的服务都是免费提供给任何人的。其中包括：健康检查和咨询，社会援助，心理健康治疗和物理治疗，移民权利讲习班，成人识字英语课和健康教育。

在COVID-19期间，安服心开设了一个虚拟社区健康中心，提供在线服务。我们还将通过时事通讯和每周的Facebook Live会议发布定期的多语言冠状病毒更新，并为有经济需求的社区提供现金援助和护理包。通过其社区公共卫生干预措施，安服心赋予了个人和社区权力，以创建自己的本地和文化敏感的健康与保健范例。

本指南在这困难时期为您和您的家人提供免费和保密帮助的资源。

访问我们的地址：纽约布鲁克林，第三大道5306号2楼11220  
[www.amphsonline.org](http://www.amphsonline.org) | 212-256-9036 | [info@amphsonline.org](mailto:info@amphsonline.org)

## 内 容 表

健康	2
心理健康	2
家庭虐待幸存者	3
房屋	3
工作	3
法律	4
污名/种族主义/歧视	5
日落公园食物资源	6
社区Covid-19常见问题解答	7-8
在Covid-19时代如何保持健康	9
2020年人口普查	10

2020年5月修订

要看着本资源目录的定期更新，请访问：<https://bit.ly/covid-resources-chin>

## 健康

# COVID资源

AMPHS COVID-19常见问题解答: [www.amphsonline.org/covid.html](http://www.amphsonline.org/covid.html)

如果您确实感到恶心或有症状, 应致电医疗专业人员并寻求指导, 或致电纽约州的服务热线: **1-888-364-3065**

或城市的帮助热线**311**。

有关纽约市的定期更新, 请在“**692692**”中输入“**COVID**”或“**COVIDESP**”

纽约州冠状病毒热线提供保密的情感支持: **1-888-364-3065**

挖价热线: **800-697-1220**



## 精神健康

有关AMPHS的心理健康服务 (以西班牙语和英语提供) 的信息或预约治疗师, 请致电:  
**212-256-9036**

如果您感到焦虑, 压力或不堪重负, 请与NYC Well训练有素的辅导员联系

致电**888-NYC-WELL**

口译员提供200多种语言。保持在线状态, 您将与一名顾问联系, 该顾问可以将您连接到翻译服务。

发**WELL**至**65173**

英语: 当出现提示文本1 •Español: 当出现提示文本2 •中文: 当出现提示文本3  
您还可以在[nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)上以多种语言在线聊天。

纽约人可以拨打**1-844-863-9314**拨打COVID-19情感支持热线

## 家庭虐待幸存者

纽约市的24小时家庭暴力热线：**800-621-4673**

全国家庭暴力热线每周7天，每天24小时不间断运行，保密且免费，可通过以下方式联系：

电话：**1-800- 799-7233**

短信“**LOVEIS**”为**22522**

上网：**theline.org**

纽约市家庭正义中心的设施目前仅通过电话提供服务，以立即安全计划，庇护所帮助和其他资源。

从星期一到星期五，上午9点至下午5点，致电您最近的FJC  
布鲁克林：**718-250-5113**

## 住房

房屋法庭问答热线：**212-962-4795**

提供英语/西班牙语。星期二-星期四，上午9点-下午5点

动员正义的住房权项目：**212-417-3888**

周一至周五，上午9点至下午5点可用

知道城市警察企图执行驱逐令的任何人，都可以致电**212-825-5953**与DOI的Bureau of City Marshals联系，以举报此活动。

## 工作

\*这些项目需要工作授权

纽约市的Workforce1职业中心启动了一个虚拟中心 ([www1.nyc.gov/site/sbs/careers/virtual-wf1cc.page](http://www1.nyc.gov/site/sbs/careers/virtual-wf1cc.page))，以帮助纽约人为纽约市五个行政区和每个部门的工作做准备并与之联系经济。当前的就业机会包括 Stop & Shop，新鲜直接和PBM Guardian 工业服务。

您也可以通过致电**718-960-2458**访问此资源。

CAMBA还在招聘重要员工

要查看列表，请访问：

[www.camba.org/careers/current-openings/essential-workers-urgent-positions/](http://www.camba.org/careers/current-openings/essential-workers-urgent-positions/)

纽约市正在招聘1000名联络追踪员，以支持纽约市的应急工作。  
在此处申请：<https://bit.ly/contacttracers>

## 法律

如果您对移民和公共福利有疑问，请拨打免费的保密ActionNYC热线，电话为周一至周五上午9点至下午6点，电话：**800-354-0365**。及时获得可信赖的信息以及与法律帮助的联系。

您也可以拨打新美国人热线：**1-800-566-7636**

如果您知道有人被拘留或被遣送出境，请致电**212-725-6422**移民防卫项目。

《今日家庭法律信息》（LIFT）为需要帮助的家庭或需要帮助的家庭提供24/7双语西班牙语/英语热线：**212-343-1122**。

布鲁克林法律服务继续为不是当前客户并寻求法律问题帮助的个人提供服务。要通过电话连接，请在周一至周五上午9点至下午5点致电**718-487-2300**

您也可以发送电子邮件至**info@bka.org**寻求帮助。如果您留言或发送电子邮件，请提供您的姓名，电话号码，电子邮件地址（如果有的话）以及有关法律问题的简短说明。

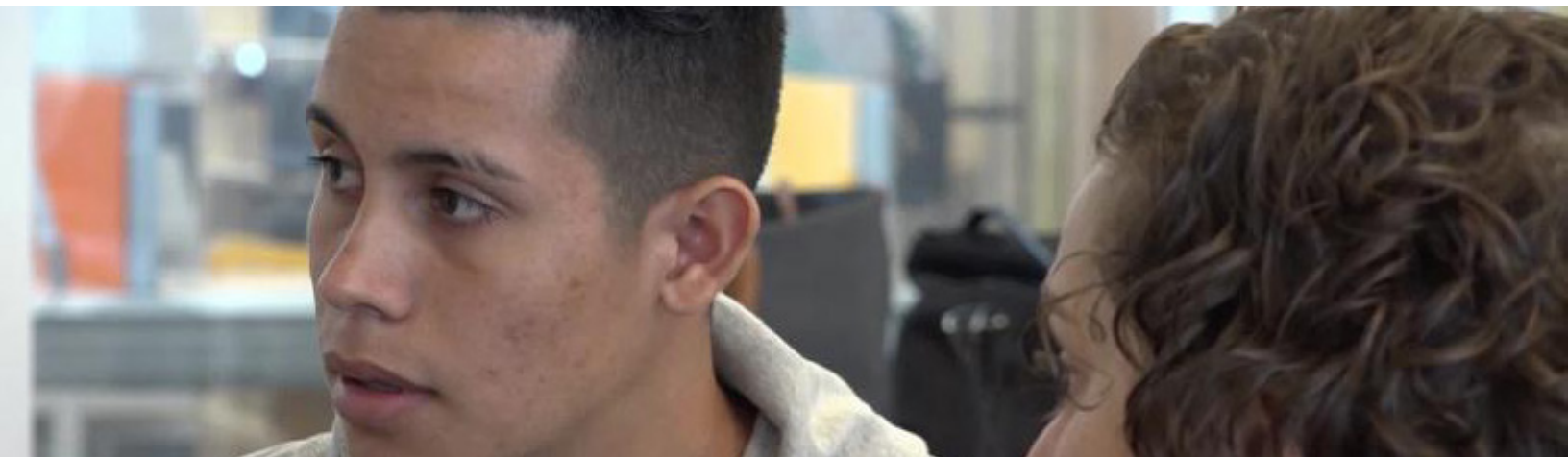
更好的平衡提供有关带薪休假，病假以及照顾自己或家人的工作场所权利的信息。如有任何疑问，请致电**1-833-633-3222**与他们联系。

法律服务志愿人员（VOLS）

失业工人的求助热线：**347-521-5720**

VOLS总办事处电话：**212-966-4400**

她的司法服务专线是为女性而定的家庭和婚姻法律问题的咨询热线：**718-562-8181**  
周四上午10点至下午1点开放



## 羞辱/种族主义/歧视

拨打311并说“人权”，以报告根据您的种族，国籍，移民身份，残障或纽约市人权法规定的其他受保护阶级而在房屋，工作场所或公共场所受到的歧视或骚扰。

您也可以致电**718-722-3131**向纽约市人权委员会直接举报歧视行为

如果您是仇恨犯罪的受害者，或者亲眼目睹仇恨犯罪的受害者，请拨打**911**。NYPD官员不会询问任何寻求帮助的人的移民身份且可以提供语言帮助。

纽约居民可以致电**800-771-7755**或发送电子邮件至**[civil.rights@ag.ny.gov](mailto:civil.rights@ag.ny.gov)**向纽约州总检察长莱蒂西亚·詹姆斯（Leticia James）及其小组报告任何歧视性行为。



# 日落公園食品資源

ORGANIZATION	TYPE	ADDRESS	HOURS	CONTACT	WEBSITE
纽约市政府	食物递送	N/A	24/7	311	<a href="https://cv19engagementportal.cityofnewyork.us/?locale=en#/display/5e7555117ad6750216160409">https://cv19engagementportal.cityofnewyork.us/?locale=en#/display/5e7555117ad6750216160409</a>
抓取即走食物 @ PS 971	带回家的食物	6214 4th Ave, Brooklyn, NY 11220	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.nokidhungry.org/">https://www.nokidhungry.org/</a>
抓取即走食物 @ PS 1	带回家的食物	309 47th St, Brooklyn, NY 11220	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.nokidhungry.org/">https://www.nokidhungry.org/</a>
抓取即走食物 @ PS 94	带回家的食物	5010 6th Ave, Brooklyn, NY 11220	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.nokidhungry.org/">https://www.nokidhungry.org/</a>
抓取即走食物 @ PS 896	带回家的食物	736 48th St, Brooklyn NY 11220	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.schools.nyc.gov/freemeals">https://www.schools.nyc.gov/freemeals</a>
抓取即走食物 @ PS 172	带回家的食物	825 4th Ave, Brooklyn NY 11232	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.schools.nyc.gov/freemeals">https://www.schools.nyc.gov/freemeals</a>
抓取即走食物 @ PS 169	带回家的食物	4305 7th Avenue, Brooklyn, NY 11232	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.schools.nyc.gov/freemeals">https://www.schools.nyc.gov/freemeals</a>
抓取即走食物 @ IS 136	带回家的食物	4004 4th Ave, Brooklyn, NY 11232	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.schools.nyc.gov/freemeals">https://www.schools.nyc.gov/freemeals</a>
抓取即走食物 @ 日落公园高中	带回家的食物	153 35th St, Brooklyn, NY 11232	周一至周五, 儿童和家庭 7:30-1:30, 成人11:30-1:30	311	<a href="https://www.schools.nyc.gov/freemeals">https://www.schools.nyc.gov/freemeals</a>
NYU Langone Family Support Center 纽约大学朗格家庭支持中心	食品储藏室	6025 6th Ave, Brooklyn, NY 11220	仅通过预约 ; 星期五10-12领取	普通话: 347-403-9519	<a href="https://nyulangone.org/patient-family-support">https://nyulangone.org/patient-family-support</a>
OLPH食品储藏室	食品储藏室	545 60th St, Brooklyn, NY 11220	第一个和第二个星期六晚上10-12	347-603-3738	<a href="https://olphbkny.org/parish-outreach">https://olphbkny.org/parish-outreach</a>
Salvation Army Sunset Park 救世军日落公园	食品储藏室	520 50th St, Brooklyn, NY 11220	星期六12-1	718-438-1771 ex 0	<a href="https://newyork.salvationarmy.org/location/sunset-park/">https://newyork.salvationarmy.org/location/sunset-park/</a>
Holding Hands Ministries Food Pantry 牵手部委食品储藏室	食品储藏室	6324 7th Ave, Brooklyn, NY 11220	星期六8:00 am-12:30pm	347-779-4579	<a href="https://www.facebook.com/hhmbrc/">https://www.facebook.com/hhmbrc/</a>
Center for Family Life 家庭生活中心	食品储藏室	443 39th Street, Brooklyn, NY 11232	星期一, 星期二, 星期五10:00 am-1:00pm 星期三至星期四 11:00-1:00 PM	718-492-3585	<a href="https://sco.org/featured-programs/center-for-family-life/">https://sco.org/featured-programs/center-for-family-life/</a>
Our Lady of Angels 天使圣母	食品储藏室	336 73rd Street, Brooklyn, NY 11209	星期三9:30 AM- 12:30 PM, 1:30-3:00 PM	718-680-6344	<a href="http://ccbq.org">ccbq.org</a>
Bay Ridge Home Delivered Meals 湾岭家庭送餐	老年人送餐	411 Ovington Ave, Brooklyn, NY 11220	仅通过预约	718-748-0650	
World Harvest Community Center 世界丰收社区中心	食品储藏室	6324 7th Ave, Brooklyn, NY 11220	星期一-8-3	718-238-4000	<a href="https://whccny.org/">https://whccny.org/</a>
Roots Cafe 根咖啡馆	食品储藏室	639 5th Ave, Brooklyn, NY 11220	星期一至星期日9:00-3:30 PM	929-301-5535	<a href="https://www.facebook.com/rootsbrooklyn/posts/690531638187014">https://www.facebook.com/rootsbrooklyn/posts/690531638187014</a>
Masbia of Boro Park 博罗公园的Masbia	Food Pantry 食品储藏室	5402 New Utrecht Avenue, Brooklyn, New York 11219	星期一至星期四 2:00 PM-7:00 PM	718-289-0635	<a href="https://www.masbiaboropark.org/">https://www.masbiaboropark.org/</a> <a href="https://www.masbia.org/covid19">https://www.masbia.org/covid19</a>
圣阿加莎教堂 St. Agatha's Church	食品储藏室 Food Pantry	702 48th Street, Brooklyn, NY 11220	星期一至星期五7:30AM-1:00PM 必须要带自己的袋子	718-436-1080	<a href="https://stagatha-brooklyn.org/">https://stagatha-brooklyn.org/</a>

# 園社區解答「新型冠狀病毒疾病」(COVID-19, 簡稱新冠病毒)

## 1. 新冠肺炎是什麼?

新冠肺炎是一種人傳人的呼吸道病毒疾病，這種肺炎是因感染新型冠狀病毒，引起輕微至重度呼吸道疾病。

## 2. 為什麼有些人的症狀比其他人嚴重?

年長者和已有疾病者(例如有哮喘、糖尿病和心臟病)在感染新冠病毒後，似乎更容易有嚴重病症。

## 3. 新冠病毒是透過空氣傳播嗎？病毒可以在空氣中懸浮多久？

一些初期研究顯示，這種病毒可以透過空氣傳播，並且在空中懸浮數小時。目前我們建議您盡可能留在家裡，如果需要外出，應該與他人保持至少六呎距離。

## 4. 我要如何辨認新冠肺炎的症狀？它跟普通感冒或過敏有什麼不同？如果我有新冠肺炎的症狀，應該要就醫嗎？

新冠肺炎常見症狀包括：

- a. 咳嗽
- b. 喉嚨痛
- c. 發燒
- d. 呼吸急促或呼吸困難

部份症狀類似於流感或普通感冒與季節性過敏，不過您若忽然有咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕或發燒，您應該從這些症狀出現開始算七天留在家裡；若是已經沒發燒，也要留在家72小時(不能因為吃了退燒藥如泰諾和布洛芬就離開家門)。如果您的呼吸情況惡化，應該要打給醫生進行評估。

## 5. 家庭療法能夠預防感染病毒嗎？例如用醋擦鼻孔、喝溫薑湯、按摩穴道等。

我們對這些預防疾病的方法不置評。我們鼓勵您繼續使用家庭療法，但請特別注意幾點：

- a. 留在家裡，如果生病更要留在家。
- b. 經常洗手，要用肥皂洗至少20秒，特別是上洗手間之後；吃飯之前；擤鼻涕、咳嗽和打噴嚏之後。  
如果沒法用肥皂洗手，可以用酒精洗手液，酒精濃度要至少60%。
- c. 咳嗽和打噴嚏要用紙巾摀住鼻口，不是用手摀鼻，記得用過的紙巾要丟入垃圾桶。
- d. 避免與生病的人接觸。如果家裡有人生病，盡可能待在其它房間，與病人保持六呎距離。
- e. 避免手還沒洗就摸臉。
- f. 碰過的物體和表面要經常清潔消毒，可以用普通家用清潔噴劑或消毒濕巾。





## 6. 常喝水能預防新冠肺炎嗎？

保持身體水份很重要，但研究還沒顯示喝水能避免新冠肺炎惡化。請參閱第五題了解預防方法。

## 8. 我應該戴口罩嗎？

现在建议使用口罩作为预防措施，以防止有症状和无症状的人传播 COVID-19。但是，应将其与社会疏远和频繁的保持手部卫生相结合。戴口罩时，请确保口罩遮住您的嘴和鼻子。请为医护人员预留医用口罩-包括 N95 口罩和手术口罩。



## 9. 朋友和家人在其它國家都能獲得立即採檢，為什麼醫生不讓我做採檢？

如果您只有輕微症狀，不用做採檢，因為檢測陽性不代表醫生就會告訴您採取不同行動。最好的辦法還是留在家裡，盡可能少與其他人接觸(請參閱第五題)。如果您感到呼吸惡化，請立刻打給醫生。

## 10. 我聽說政府會在晚上噴灑消毒藥水，真的嗎？

有謠言說飛機會在夜間噴灑消毒藥水，這不是有效的預防方式，會帶來公共衛生風險，也不是目前政府採取的行動。

## 11. 州長已經發布紐約州「暫停」(PAUSE)的防疫命令，從2020年3月21日生效。這代表我離開家就會被罰錢嗎？

不對，州長發布防疫十項要點是為了減少人與人接觸和保持社交距離。這命令禁止非必要聚會，無論聚會規模是大或小，並且要求非必要行業關閉實體營運。如果商家不遵照命令，將被罰款和強制關閉。必要的行業包括醫療機構、公共設施、機場、食品製造商、雜貨店、農場、便利店、自助洗衣店、殯儀館和銀行，都可以繼續營業不被罰款，但每個人要確保距離六呎。

# 如何在COVID-19时期保持健康

免疫系统可以保护我们免受COVID-19等疾病的侵害，它很复杂，并受遗传和饮食，运动，睡眠和压力等许多生活方式因素的影响。保护您的家人免受COVID-19侵害的最重要方法是保持距离疏远，保持适当的卫生习惯和经常洗手，但在此期间采取其他措施保持健康的免疫系统也非常重要。

尽管在隔离期间可能很困难，但做出健康的生活方式决定——即使是最小的选择——都能保护和增强我们的免疫系统。

## 保持均衡，营养的饮食，富含水果和蔬菜

尽管没有一种食物或食物的组合可以保护您免受病毒的侵害，但如果将这些维生素/矿物质含量高的食物作为均衡饮食的一部分食用，则有助于维持健康的免疫系统：

**β-胡萝卜素：**地瓜，菠菜，胡萝卜，芒果，西兰花和西红柿。

**维生素C：**柑橘类水果，浆果，甜瓜，西红柿，甜椒和西兰花。

**维生素D：**富含维生素D的肥鱼，鸡蛋，牛奶和100%果汁

**锌：**牛肉和海鲜，小麦胚芽，豆类，坚果和豆腐。

**益生菌：**酸奶和泡菜。

**蛋白质：**牛奶，酸奶，鸡蛋，牛肉，鸡肉，海鲜，坚果，种子，豆类和小扁豆。

## 积极参与

当前，许多体育馆和健身室都提供免费的在家锻炼，以使人们安全地在家中活动。YouTube还是免费健身视频的理想来源。

YMCA-点播视频：[ymca360.org](http://ymca360.org)。

每天晚上7点在Facebook上加入Planet Fitness，进行20分钟直播并在“工作”下进行直播  
305 Fitness每天晚上12点在YouTube上每天两次提供有氧舞蹈直播。下午6点。

Orange Theory Fitness，在[orangetheoryfitness.com](http://orangetheoryfitness.com)上进行每日锻炼

## 限制危害健康的习惯

限制饮酒；适量饮酒

根据疾病预防控制中心（CDC）的数据，女性最多只能喝一杯，男性最多只能喝两杯

不要吸烟，避免吸毒

定期获得充足的睡眠

成人7-9小时，儿童需要8-14小时，具体取决于他们的年龄。

## 优先考虑心理健康

使用有关疾病暴发的可靠信息源，并限制检查时间和接触媒体的时间

维持日常工作

专注于积极的思想和我们控制的事物

悲伤是自然的，大多数人都具有韧性

如果您需要专业的心理健康支持，请参阅我们的资源列表。

# 2020年人口普查到了!

什么是人口普查?

人口普查是对每一个生活在美国的人的统计。

为什么人口普查很重要?

人口普查会影响

**\$600 BILLION**

的分配和使用

纽约会从联邦政府获得

**\$53 BILLION**

的资金每年。

纽约会失去

**\$2,600**

每有一人没有被统计在内。



甚至比这个数字更高和更高!

我怎样才能完成人口普查?

人口普查可以通过  
网络、电话或纸张完成。



访问 <https://2020census.gov/> 今天!

完成了人口普查?参加我们的抽奖活动, 接受酷酷的礼物吧!

[https://bit.ly/amphs\\_icount3](https://bit.ly/amphs_icount3)





**Academy of Medical & Public Health Services, Inc**

5306 3rd Ave, 2nd Floor  
Brooklyn, NY 11220  
(212) 256-9036