

نتشارك هذا جميعاً معاً، حتى ولو من مسافة بعيدة: معلومات لمجتمعات المهاجرين لدعمك أثناء أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).



ما هو فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

فيروس كورونا المستجد (COVID-19) هو مرض تنفسي مستجد ينتشر بالانتقال من شخص إلى آخر.

ما هي أعراض فيروس كورونا المستجد الأكثر شيوعاً (COVID-19)؟

الحمى، وضيق التنفس، والسعال.

كيف يمكن أن أحمي نفسي وعائلتي؟

ابق في المنزل، وحافظ على مسافة ست أقدام بينك وبين الآخرين، وأكثر من غسل يديك، وتجنب ملامسة وجهك.

ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض؟

إذا كنت تعاني من أعراض فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، فاتصل بالطبيب على الفور. لا تنتظر حتى تتفاقم الأعراض. تتوفر الرعاية الطبية للجمع بغض النظر عن حالة الهجرة.

قد تسبب أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) الشعور بالإجهاد. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على التأقلم:

- ابحث عن طرق للتواصل مع أحبائك. اتصل بالعائلة، أو الأصدقاء، أو الزملاء. تعفي العديد من شركات الهاتف الآن من رسوم المكالمات الدولية. وبالإضافة إلى ذلك، استخدم WhatsApp و Facetime للأطمئنان على أحبائك.
- ركز على الحركة. بادر بعمل فصل لممارسة الرياضة على الإنترنت. اذهب للتنزه سيرًا في الخارج أو اذهب إلى الحديقة، طالما أنك تحافظ على مسافة آمنة بمقدار 6 أقدام بينك وبين الآخرين. تذكر أنه يُسمح لك بمغادرة منزلك للتنزه والقيام بالمهام الأساسية مثل الحصول على الطعام والدواء.
- احصل على المعلومات من مصادر موثوقة وخذ فترات راحة من الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.
- اطلب المساعدة عن طريق الاتصال بالخط الساخن للمساعدة في المدينة على مدار 24 ساعة على الرقم 433-5175 (410). لا يُشترط وجود تأمين. تتوفر خدمات الترجمة الفورية. جميع المكالمات مجانية وسرية.

الموارد والدعم لمجتمعات المهاجرين

- دعم ضحايا العنف المنزلي: اتصل بالخط الساخن لمؤسسة House of Ruth على مدار 24 ساعة على الرقم 410-889-7884.
- خدمات الوجبات المجانية في مدينة بالتيمور: bit.ly/BaltimoreMeals
- الموارد الوطنية للمهاجرين: www.informedimmigrant.com/guides/coronavirus
- الموارد المحلية للمهاجرين: mima.baltimorecity.gov/
- إعانات البطالة: www.dllr.state.md.us/employment/unemployment.shtml
- إذا كنت تعتقد أن صاحب العمل لا يوفر سبل حمايتك في زمن فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، فبادر بتقديم شكوى إلى إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) على الرابط: www.osha.gov/workers/file_complaint.html
- اتصل بالخط الساخن لمركز Esperanza على الرقم 600-2314 (667) لخدمة السكان غير الناطقين بالإنجليزية في زمن الوباء
- يقدم مركز Centro Sol مجموعته المجانية للصحة العقلية، تُقدم التوصيات عن بعد: للانضمام، اتصل بمركز Centro Sol أو تواصل معنا على فيسبوك: www.facebook.com/jhcentrosol/
- تقدم شركة Comcast الوصول إلى الإنترنت المجاني/ميسور التكلفة في زمن فيروس كورونا المستجد (COVID-19): bit.ly/ComcastAccessBalt وتقدم Xfinity نقاط اتصال مجانية: wifi.xfinity.com/



**BALTIMORE
CITY HEALTH
DEPARTMENT**



**Behavioral
Health
System
Baltimore**

للحصول عن معلومات عن فيروس كورونا المستجد

(COVID-19) (فيروس كورونا)، بادر بزيارة

coronavirus.baltimorecity.gov