



Nous sommes tous solidaires dans cette épreuve, même à distance : informations destinées aux communautés d'immigrants pour vous aider pendant la crise de COVID-19.

Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est une nouvelle maladie respiratoire qui se transmet de personne à personne.

Quels sont les symptômes les plus courants de la COVID-19 ?

Fièvre, toux, essoufflements.

Comment puis-je me protéger et protéger ma famille ?

Restez chez vous, maintenez une distance de 1,80 m avec les autres, lavez-vous fréquemment les mains, évitez de toucher votre visage.

Que dois-je faire si je me sens malade ?

Si vous éprouvez des symptômes de COVID-19, contactez immédiatement un médecin. N'attendez pas que les symptômes empirent. Tout individu, quel que soit son statut d'immigration, a droit à des soins médicaux.

La crise de COVID-19 peut être stressante. Voici quelques conseils pour vous aider à y faire face :

- **Trouvez des moyens pour renouer avec vos proches.** Appelez votre famille, vos amis ou vos collègues. De nombreuses sociétés de téléphonie annulent désormais les frais des appels internationaux. De plus, vous pouvez utiliser WhatsApp et Facetime pour prendre des nouvelles de vos proches.
- **Restez actif.** Faites un cours de sport en ligne. Faites une promenade ou allez au parc, à condition de maintenir une distance de sécurité de 1,80 m avec les autres. Rappelez-vous, vous avez le droit de sortir de chez vous pour vous promener et pour les activités essentielles, comme faire des courses alimentaires ou aller à la pharmacie.
- **Recherchez des informations issues de sources fiables** et prenez du recul par rapport aux actualités et aux réseaux sociaux.
- **Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne téléphonique d'assistance de la Ville, disponible 24 h/24,** au (410) 433 5175. Aucune assurance n'est requise. Des services d'interprétation sont disponibles. Tous les appels sont gratuits et confidentiels.

Ressources et soutien aux communautés d'immigrants

- **Soutien aux victimes de violence conjugale :** appelez la ligne d'assistance de House of Ruth, disponible 24 h/24, au 410 889 7884.
- **Services de repas gratuits de la ville de Baltimore :** bit.ly/BaltimoreMeals
- **Ressources nationales destinées aux immigrants :** www.informedimmigrant.com/guides/coronavirus
- **Ressources locales destinées aux immigrants :** mima.baltimorecity.gov/
- **Allocations de chômage :** www.dllr.state.md.us/employment/unemployment.shtml
- **Si vous pensez que votre employeur ne vous offre pas suffisamment de sécurité pendant la crise de COVID-19, déposez une réclamation auprès de l'Occupational Safety and Health Administration (OSHA) :** www.osha.gov/workers/file_complaint.html.
- **Appelez la ligne d'assistance téléphonique de l'Esperanza Center au (667) 600 2314** pour un soutien à la population ne parlant pas anglais pendant la pandémie.
- **Centro Sol propose un groupe gratuit de santé mentale, Testimonios, à distance :** pour participer, appelez Centro Sol ou contactez-les sur Facebook : www.facebook.com/jhcentrosol/.
- **Comcast propose un accès internet gratuit ou peu coûteux pendant la COVID-19 :** bit.ly/ComcastAccessBalt et les points d'accès Xfinity sont gratuits : wifi.xfinity.com/.

Pour des informations sur la COVID-19 (Coronavirus), consultez le site coronavirus.baltimorecity.gov.



**BALTIMORE
CITY HEALTH
DEPARTMENT**



**Behavioral
Health
System
Baltimore**