



我们虽然互相隔离，但心在一起：COVID-19 疫情期间的移民社区支持信息。

什么是 COVID-19?

COVID-19 是一种容易在人与人之间传播的新型呼吸系统疾病。

COVID-19 最常见的症状有哪些?

发烧、咳嗽、呼吸短促。

如何保护自己和家人?

待在家里、与其他人保持 6 英尺的距离、勤洗手、不要触摸面部。

如果感觉身体不适，该怎么办?

如果您出现 COVID-19 的症状，请立即联系医生。不要等待症状加重。每个人不管其移民身份为何，都可获得医疗护理。

COVID-19 疫情可能让人感到紧张。下面几条提示可帮助您缓解压力:

- **设法与亲人联系。** 给家人、朋友或同事打电话。很多电话公司现在不收国际长途电话费。此外，也可使用 WhatsApp 和 Facetime 与亲人联系。
- **重视运动。** 参加线上运动课程。出门散步或去公园，但要注意与他人保持 6 英尺的安全距离。请记住，您可以离开房间出去散步和做一些必要的事情，比如获取食物和药品。
- **从可靠的来源获取信息，** 并多休息和浏览一下新闻和社交媒体。
- **如需帮助，请拨打本市的 24 小时帮助热线 (410) 433-5175。** 无需购买保险。提供口译服务。所有电话免费并保密。

移民社区的资源和支持

- **家暴受害者支持:** 拨打 House of Ruth 的 24 小时热线 410-889-7884。
- **巴尔的摩市餐饮服务:** bit.ly/BaltimoreMeals
- **全国移民资源:** www.informedimmigrant.com/guides/coronavirus
- **当地移民资源:** mima.baltimorecity.gov/
- **失业救助:** www.dllr.state.md.us/employment/unemployment.shtml
- **如果您认为雇主在 COVID-19 期间未确保您的安全，可以向 OSHA 投诉:** www.osha.gov/workers/file_complaint.html
- **非英语市民在疫情期间可拨打 Esperanza Center 热线 (667) 600-2314**
- **Centro Sol 有免费的心理健康小组，可远程诊断:** 呼叫 Centro Sol 或在 facebook 上联系: www.facebook.com/jhcentrosol/
- **Comcast 在 COVID-19 疫情期间提供免费/实惠的互联网:** bit.ly/ComcastAccessBalt, 且 Xfinity 热点免费: wifi.xfinity.com/

有关 COVID-19 (冠状病毒) 信息,
请访问 coronavirus.baltimorecity.gov

