



اداره
صدای

خانواده

رهنمود منابع کووید-19 جوانان

صحت جسمی

- اگر احساس میکنید که مصاب به مریضی کرونا هستید، میتوانید اعراض و علائم خود را با استفاده از این لینک چک کنید
- اگر احساس میکنید که مریض هستید، در خانه بمانید و با داکتر خود یا یک مرکز مراقبتهای فوری ذریعه تلفون به تماس شوید
- فاصله گذاری اجتماعی را مراعات کنید و ماسک بپوشید، در صورتیکه واکسین نشده اید یا اینکه با دوستان و خانواده ای که تا هنوز واکسین نشده اند یکجا میشوید
- با روش تقویت سیستم معافیتی خود در اینجا آشنا شوید
- اطمینان حاصل کنید که دواخانه محلی، کمپنی بیمه، و داکتر مراقبتهای اولیه معلومات آپدیت شما را در دسترس دارند

صحت روانی

- مفکوره برگشت به حالت نورمال ممکن است طاقت فرسا باشد و اضطراب شما را زیاد کند. مهم است که صحت روانی خود را کنترل کنید. در اینجا چندین منبع وجود دارند که به شما کمک میکنند تا اینکار را انجام دهید.
- همچنین، با تداوی کننده خود مشورت کنید تا ببینید که آیا او میخواهد یک جلسه را از طریق تلفون یا به شکل مجازی ترتیب بدهد یا نخیر

غذا و تغذیه

- محلات ذخیره غذا: یک لست از محلات ذخیره غذای کاونتی خود را از اینجا بدست آورید
- رسانه های اجتماعی را برای محلات ذخیره غذایی "پاپ آپ" یا موسساتی که غذا یا دیگر اجناس را در جریان این بحران ارائه میکنند، بررسی کنید
- آیا شما از رفتن به فروشگاه غذایی نگران هستید؟ اکثر فروشگاههای غذایی مانند Walmart، Whole، Target، Acme، Foods و Shoprite خدمات تحویل در کنار خیابان یا تحویل درب خانه را ارائه میکنند. برای معلومات بیشتر وبسایت آنها را چک کنید.

ترانسپورتیشن

- گرچند که ترانسپورتیشن عمومی تا هنوز فعال است، اما شما باید بدلیل اینکه در معرض دیگران قرار میگیرید در زمان استفاده از آن احتیاط کنید. همیشه از پوشش صورت استفاده کنید
- بررسی کنید که آیا کدام تغییری در تقسیم اوقات ایجاد شده یا نخیر
- در اینجا بعضی از استفاده های بدیل ترانسپورتیشن برای به حداقل رساندن ریسک شما وجود دارد:
 - Uber
 - استفاده از ارتباطات شخصی، با کسی که یک واسطه نقلیه دارد نسبت به ترانسپورتیشن عمومی اولویت دارد.
 - Lyft



اگر شما میخواهید پیام های متنی را درباره آپدیت ها و هشدارهای مربوط به کووید-19 دریافت کنید، لطفاً "NJCOVID" را به نمبر 898-211 مسیج کنید یا به وبسایت www.covid19.nj.gov مراجعه کنید

مساعدت مالی

- **بیکاری:** اگر شما بخاطر مریضی کووید-19 کار خود را از دست داده اید میتوانید برای بیکاری درخواست بدهید.
- معاش مساعدتى ILP: شما همچنان معاش مساعدتى ماهوار خود را به کارت Q-Card خود در جریان مریضی کووید-19 دریافت خواهید کرد.
- پرداخت محرک یا موثر فدرال
- **بازپرداخت مالیات:** اگر شما مالیات خود را ثبت کرده اید، میتوانید وضعیت بازپرداخت خود را بررسی کنید.
- **قرضه های محصلی**
- **معلومات دیگر:** با بانک خود به تماس شوید و برای ساعات کاری و موقعیت های شعبه های بانک ببینید که آنها چی قسم در حالات کووید-19 فعالیت میکنند.
- **نوت:** در حال حاضر اکثر بانک ها برای ورود مشتریان و پروسس سپرده گذاری ها، تبدیل کارت ها و دیگر معاملات/ حسابات باز هستند.

استخدام

- در صورتیکه شما در نتیجه کووید-19 شغل خود را از دست داده اید یا ساعات کاری شما کم شده است. کسب و کارها برای استخدام فوری در سراسر نیوجرسی ضرورت به کارگر دارد. آگاهی بیشتر برای اینکه چه کسانی در جامعه شما در حال استخدام هستند
- اگر شما یک موتر دارید، برای کار دریوری کمپنی های دلپوری ذیل را جستجو کنید:
 - [Instacart](#)
 - [Grubhub](#)
 - [Doordash](#)
 - [Uber Eats](#)
 - [Amazon Flex](#)
 - [Shipt](#)

ارتباطات اجتماعی

- برقراری ارتباط به شکل مجازی برای آنده اشخاصیکه واکسین نشده اند همچنان ضروری است. در اینجا چندین اپلیکیشن و روش وجود دارد که شما میتوانید همچنان با عزیزان خود تا زمانیکه بتوانید به قسم مصئون همدیگر را حضوری ببینید، به ارتباط باشید:
- **تیک تاک:** روز خود یا شخص دیگری را ذریعه اشتراک در چالش های زیادی که در حال حاضر در رسانه اجتماعی وجود دارد، بخوبی بگذرانید.
 - **Netflix Party:** با دوستان خود درحالیکه یک نمایش یا فلم را تماشا میکنید، چت نمایید.
 - **گروه های فیسبوکی:** با دیگر گروه های مراقبتی به ارتباط شوید یا گروهایی را پیدا کنید که علاقه مندی هایی مشابه به شما دارند.
 - با استفاده از پروگرام های ذیل یک بخش مجازی، جلسه کاری، یا حتی پارتنی داشته باشید: [Zoom](#)، [Google Hangouts](#)، یا [Google Duo](#).

تحصیلات

- اگر شما در پروگرام سکالر NJFC هستید و در معرض خطر از دست دادن مسکن خود بخاطر بسته شدن مکتب خود هستید با [embrella](#) به تماس شوید.
- اگر شما در سکالر NJFC نیستید و در معرض خطر از دست دادن مسکن خود بخاطر بسته شدن مکتب خود هستید با [Together We Rise](#) برای کمک به تماس شوید.
- **U-Haul** بمدت 30 روز برای محصلینی که به سبب شیوع کروناویروس بیجا شده اند انبار رایگان ارائه میکند
- **صندوق مساعدت محصلین مکتبی Scholly** برای اشخاصی که در جریان این بحران بی سابقه ضرورت به کمک دارند، الی مبلغ \$200 را اعطا میکند
- **One Simple Wish** به اشخاص جوان یا کسانیکه قبلاً تحت سرپرستی بوده اند، لبتاب هدیه میدهد.

تکنالوجی

پاندمیک کووید-19 همچنان مانع برقراری بسیاری از ارتباطات حضوری بعضی از ما میشود. توانایی استفاده از تکنالوجی برای ممکن ساختن این ارتباطات، بستگی به وسایل و آماده بودن اینترنت دارد



شعبه

صدای

خانواده

برای معلومات مستقیم و آپدیت روزانه NJ در مورد کووید-19 میتوانید والی Governor Phil Murphy را در رسانه های اجتماعی تعقیب کنید. او به قسم روزانه خلاصه ای از معلومات را ذریعه فیسبوک خود ارائه میکند.