



مكتب
صوت

الأسرة

دليل موارد كوفيد-19 للشباب

الصحة الجسدية

- إذا كنت تشعر أنك مصاب بفيروس كورونا، يمكنك التحقق من أعراضك باستخدام هذا [الرابط](#)
- إذا كنت تشعر بالمرض فالزم المنزل واتصل بطبيبك أو بمركز رعاية عاجلة عبر الهاتف
- التزم بالتباعد الاجتماعي وارتد قناعًا للوجه إذا كنت لم تتلق اللقاح بعد أو ستخالط أفرادًا من الأصدقاء والعائلة لم يتلقوا اللقاح بعد
- تعرف على كيفية تقوية جهازك المناعي [هنا](#)
- تأكد من حصول الصيدلية المحلية وشركة التأمين وطبيب الرعاية الأولية على أحدث معلوماتك

الصحة النفسية

- قد تشعر ك فكرة العودة إلى الوضع الطبيعي بالارتباك وتزيد القلق لديك. من المهم أن تحافظ على صحتك النفسية. [إليك بعض الموارد](#) التي يمكنها مساعدتك.
- أيضًا، تواصل مع المعالج النفسي لمعرفة ما إذا كان على استعداد لعقد جلسة عبر الهاتف أو افتراضياً

الطعام والتغذية

- بنوك الطعام: احصل على قائمة بنوك الطعام الموجودة في مقاطعتك [هنا](#)
- تفقد مواقع التواصل الاجتماعي بحثًا عن بنوك الطعام "المتنقلة" أو المنظمات التي تقدم الطعام أو السلع الأخرى أثناء هذه الأزمة
- هل تشعر بالقلق من الذهاب بنفسك إلى متجر البقالة؟ تقدم معظم متاجر البقالة مثل Walmart و Whole Foods و Acme و Target و Shoprite خدمة التوصيل إلى رصيف الاستلام أو المنزل. تحقق من المواقع الإلكترونية لهذه المتاجر لمعرفة المزيد من المعلومات.

النقل

- بالرغم من استمرار عمل وسائل النقل العام، يجب توخي الحذر أثناء استخدامها بسبب مخالطة الآخرين. احرص دومًا على ارتداء غطاءً للوجه
- تحقق لمعرفة ما إذا كان قد تم تعديل جدول وسيلة النقل
- فيما يلي بعض وسائل النقل البديلة التي يمكنك استخدامها لتقليل المخاطر:
 - Uber
 - Lyft
 - الاستعانة بأحد المعارف ممن لديه سيارة خاصة لنقلك يمثل خيارًا أفضل من وسائل النقل العام.



إذا كنت ترغب في تلقي رسائل نصية بالتحديثات والتنبيهات المتعلقة بمرض كوفيد-19،
فيرجى إرسال "NJCOVID" إلى الرقم 898-211 أو زيارة الموقع الإلكتروني

www.covid19.nj.gov

المساعدة المالية

- إعانة البطالة: إذا فقدت وظيفتك بسبب جائحة كوفيد-19، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على إعانة البطالة.
- راتب برنامج المعيشة المستقلة (ILP): ستستمر في استلام راتبك الشهري على بطاقة Q-Card خلال جائحة كوفيد-19.
- التحفيز الفيدرالي أو مدفوعات معالجة الآثار
- استرداد الضرائب: إذا كنت قد دفعت ضرائبك، يمكنك التحقق من حالة استرداد أموالك المدفوعة.
- قروض الطلاب
- معلومات أخرى: اتصل بالمصرف الذي تتعامل معه لمعرفة كيفية استجابته لجائحة كوفيد-19 من حيث ساعات عمل ومواقع الفروع.
- ملاحظة: معظم المصارف مفتوحة الآن لزيارات العملاء ومعالجة الودائع واستبدال البطاقات والحسابات/المعاملات الأخرى.

التوظيف

- إذا فقدت وظيفتك أو تم تخفيض ساعات عملك نتيجة لجائحة كوفيد-19. تحتاج الشركات عبر نيو جيرسي إلى آلاف العمال للتعيين الفوري. تعرف على المزيد عن الجهات التي لديها وظائف متاحة في مجتمعك
- إذا كانت لديك سيارة، يمكنك أن تجد عملاً لدى شركات توصيل الطلبات هذه:
 - [Instacart](#)
 - [Grubhub](#)
 - [Doordash](#)
 - [Shipt](#)
 - [Amazon Flex](#)
 - [Uber Eats](#)

العلاقات الاجتماعية

- لا يزال الاتصال الافتراضي ضروريًا بالنسبة لبعض الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاء بعد. إليك بعض التطبيقات والطرق التي يمكنك من خلالها البقاء على اتصال بأحبائك إلى أن تصبح الظروف مواتية للقائهم بأمان وجهًا لوجه:
- موقع TikTok: بإمكانك قضاء وقت في التواصل المرح مع أحبائك من خلال المشاركة في العديد من التحديات الموجودة الآن على مواقع التواصل الاجتماعي.
- أداة [Netflix Party](#): بإمكانك الدردشة مع أصدقائك أثناء مشاهدة عرض أو فيلم.
- مجموعات Facebook: تواصل مع مجموعات الرعاية البديلة الأخرى أو ابحث عن مجموعات لها نفس اهتماماتك.
- شارك أصدقائك في إعداد وجبتك أو زاول عملك أو حتى أقم حفلة عبر: [Zoom](#) أو [Google Hangouts](#) أو [Google Duo](#).

التعليم

- إذا كنت مشتركًا في NJFC Scholars Program وكننت معرضًا لخطر فقدان السكن بسبب إغلاق مدرستك، فاتصل على منظمة [embrella](#).
- إذا لم تكن طالبًا في NJFC وكننت معرضًا لخطر فقدان السكن بسبب إغلاق مدرستك فاتصل على منظمة [Together We Rise](#) للحصول على المساعدة.
- تقدم U-Haul خدمة التخزين المجاني لمدة 30 يومًا لطلاب الجامعات الذين فقدوا المسكن بسبب جائحة فيروس كورونا
- صندوق [Scholly](#) لإغاثة الطلاب يقدم ما يصل إلى 200 دولار أمريكي للأشخاص المحتاجين أثناء هذه الأزمة غير المسبوقة
- منظمة [One Simple Wish](#) تمنح أجهزة كمبيوتر محمولة للشباب الملتحقين حاليًا بالرعاية البديلة أو الذين كانوا ملتحقين بها في السابق.

التكنولوجيا

لا تزال ظروف وباء كوفيد-19 المستمرة تمنع البعض منا من الحفاظ على العديد من العلاقات الشخصية. تعتمد القدرة على الاستفادة من التكنولوجيا في الحفاظ على هذه العلاقات على الوصول إلى الأجهزة وتوافر الإنترنت



مكتب

صوت

الأسرة

للحصول على معلومات مباشرة وتحديثات يومية عن مرض كوفيد-19 من ولاية نيوجيرسي، يمكنكم متابعة الحاكم فيل ميرفي (Phil Murphy) على مواقع التواصل الاجتماعي. يقدم سيادته إحاطة يومية عبر صفحته على Facebook.