

## ПЕРЕСЕЛЕННЯ ДО СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

**П**ереїзд до нової країни може бути складним під час глобальної кризи охорони здоров'я. У вас може виникнути багато питань і проблем. Важливо, щоб ви зрозуміли та дотримувалися наданої тут інформації, щоб допомогти вам під час переселення.

### ВАША АГЕНЦІЯ З ПИТАНЬ ПЕРЕСЕЛЕННЯ

Зараз, як ніколи, вам важливо підтримувати зв'язок з агенцією з питань переселення, яке розглядає вашу справу. Співробітники агенції з питань переселення роблять усе можливе, щоб надати вам важливі, необхідні для вас послуги. Однак через пандемію багато фізичних офісів можуть бути тимчасово закриті, а співробітники агенцій з питань переселення можуть працювати з дому. Ось як вони можуть спілкуватися з вами:



**Телефон:** якщо у вас є телефон, ваша агенція з питань переселення може спробувати зателефонувати, написати або зв'язатися з вами через WhatsApp або FaceTime. *Важливо, щоб ваш телефон був увімкненим і зарядженим, щоб вони могли зв'язатися з вами.*

**Доставка документів:** хтось може принести вам важливі документи чи інші речі, які вам потрібні, але щоб запобігти поширенню вірусу, вони можуть не заходити до вас додому.

**Пошта:** інформація може бути надіслана вам поштою, тому вам слід регулярно перевіряти свою поштову скриньку.

**Листівки та плакати:** там, де це можливо, співробітники агенції з питань переселення розвісять інформаційні плакати у вашому районі або покладуть листівки під двері.

### ВАШІ ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ

Ви відіграєте важливу роль у захисті себе та своєї родини. Ось деякі речі, які ви можете зробити:

**Зберігайте спокій:** захищайте себе та своїх близьких, регулярно миючи руки з милом і водою протягом принаймні 20 секунд, особливо після того, як ви були в громадському місці або після того, як сморкалися, кашляли чи чхали. Уникайте торкання очей, носа та рота немитими руками. Уникайте людей, які хворіють. Більшість людей, які захворіли на COVID-19, мають легкі симптоми та можуть одужати вдома. Дотримуйтеся порад медичних експертів, місцевого відділу охорони здоров'я та агенції з питань переселення.



### Що таке COVID-19?

COVID-19 – це респіраторне захворювання, спричинене вірусом, який швидко поширюється світом. Вірус поширюється, коли інфікована людина кашляє або чхає поблизу неінфікованої людини. Вірус також поширюється, коли людина торкається поверхні, на якій є вірус, а потім торкається свого рота, носа та очей. Вірус може поширюватися між людьми, які знаходяться в тісному контакті один з одним (в межах 6 футів).

Симптоми включають лихоманку, кашель і задишку. Вірус може викликати респіраторне захворювання від легкого до важкого.



**Будьте в курсі:** інформація та вказівки можуть швидко змінюватися під час пандемії COVID-19. Ви несете відповідальність за те, щоб бути в курсі ситуації та дотримуватися вказівок. Департаменти охорони здоров'я вашого міста чи штату мають найнадійнішу інформацію.

**Складіть план:** підготуйте свій дім і складіть план на випадок, якщо ви або хтось, з ким ви живете, захворіють.

- Складіть список ліків, предметів побуту та інших предметів, якими люди у вашій родині регулярно користуються. Переконайтеся, що у вас вдома достатньо запасів, щоб вони не закінчилися. Якщо можливо, отримайте від лікаря більший запас ліків за рецептом. Якщо ви не знаєте, як викликати лікаря, зверніться по допомогу до свого агентства з переселення.
- Купуйте продукти, які не швидко псуються, щоб обмежити відвідування магазинів.
- Вирішіть, хто може допомогти, якщо ви або хтось із вашої родини захворієте. Попросіть іншого члена сім'ї чи громади допомогти вам отримати їжу та інші необхідні речі. Створіть список місцевих організацій, до яких ви можете звернутися, якщо вам знадобиться доступ до інформації, медичних послуг, підтримки та ресурсів.

**Будьте обережні з неправдивою інформацією:** фактична інформація від місцевого уряду може бути недоступною вашою мовою. Якщо ви не розмовляєте англійською, знайдіть когось, хто перекладатиме вам місцеву інформацію, наприклад, ваша агенція з питань переселення. Соціальні мережі, друзі та родина в інших регіонах можуть не мати відповідної чи точної інформації. Майте на увазі, що існують чутки та міфи про вірус і про те, як захистити або вилікувати себе. *Вам слід отримувати медичну пораду лише від лікаря або інших медичних працівників.*

**Уникайте шахрайства:** стережіться шахрайства, пов'язаного зі спалахом захворювання. Повідомляється про шахрайство, включаючи продаж наборів для домашнього тестування, фальшивих ліків, страхових полісів тощо. Якщо ви отримуєте дзвінок чи текстове повідомлення від

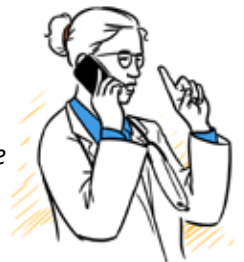
## Захист себе та інших від COVID-19

COVID-19 — це нова хвороба, яка може вразити кожного. Проте люди похилого віку та люди, які мають серйозні захворювання, можуть мати більший шанс отримати серйозніші ускладнення від COVID-19. Якщо вам більше 65 років або ви маєте серйозне основне захворювання, як-от хронічне захворювання легенів, серйозні захворювання серця або діабет, більш імовірно, що ви серйозно захворієте на це захворювання.

Якщо у вас є інші захворювання або ви живете з кимось, хто їх має, вам слід вжити додаткових заходів, щоб захистити себе та близьких. Якщо вам погано, тримайтеся на відстані принаймні шести футів (двох довжин витягнутої руки) від інших і залишайтеся вдома якомога довше. Якщо вам потрібно бути поруч з іншими людьми (вдома, в транспортному засобі чи в кабінеті лікаря), ви повинні носити маску для обличчя.

незнайомої людини або до вас звернувся незнайомиць із запитом про вашу банківську інформацію, номер соціального страхування чи іншу особисту інформацію, не повідомляйте її та зверніться по допомогу до своєї агенції з питань переселення.

**Зателефонуйте, перш ніж звертатися за медичною допомогою:** перед тим, як йти до кабінету лікаря чи відділення невідкладної допомоги, зателефонуйте заздалегідь, якщо у вас спостерігаються такі симптоми COVID-19, як лихоманка, кашель або задишка. Вони підкажуть, що робити. Якщо ви не знаєте, як викликати лікаря, зверніться по допомогу до своєї агенції з питань переселення. Якщо у вас або вашої близької людини є серйозні симптоми, такі як проблеми з диханням, зателефонуйте за номером 911 або зверніться до відділення невідкладної допомоги лікарні. *Якнайшвидше повідомте своєму кейс-менеджеру.*



**Попросіть усний переклад, якщо це необхідно:** Ви маєте право на послуги перекладача. Скажіть персоналу лікарні або клініки, що вам потрібен перекладач, коли ви записуєтесь на прийом або приїжджаєте для надання невідкладної допомоги.

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit the Settle In website at [settlein.org](https://settlein.org).



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**