BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Staying Healthy During Coronavirus

COVID-19 Testing Now Available in Dorchester

1. Have you had a new fever, sore throat, cough, runny nose or nasal congestion, shortness of breath, muscle aches, or loss of the sense of smell?
2. Are you 15 years of age or older?

If you answered yes to all of the questions **above and are interested in being tested for COVID-19,** please note the following:

From May 12th- May 15th testing will be done between the hours of **9am – 5pm** at**:**

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

Testing is offered on a walk-in basis only, first-come, first-serve. Testing capacity will be dependent on supply availability.

You **do not need** to be a Brigham patient to be screened. You **will not** be asked about your immigration status. You **do not** have to have health insurance**.**

Additionally, we'll be distributing care kits that include masks, educational resources and other helpful items. These will be distributed **May 11th – May 16th,** from 9am-5pm. Quantities may be limited and will be distributed on a first-come, first-serve basis.

Please call 211 for information on upcoming screening sites in the other Boston locations.

If you develop emergency warning signs for COVID-19 (trouble breathing, pain or chest pressure, confusion or inability to arouse, bluish lips and face), get medical attention immediately or call 911.

Steps to Stay Safe:

Clean your hands often.

Wash your hands frequently with soap and water for 20 seconds, or use hand sanitizer with at least 60% alcohol. Avoid touching your eyes, nose, and mouth.

Wear a cloth covering over your nose and mouth.

Stay at home, but if you **must** go out (for food, your job, or to a doctor's appointment), cover your nose and mouth with a medical mask, a scarf, or bandana. Always wear a mask or cloth covering **if you are sick**. Make sure the mask fits snugly around your nose and mouth, and is secured with ties or ear loops.

Clean all "high-touch" surfaces every day.

High-touch surfaces include phones, remote controls, counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, keyboards, tablets, and bedside tables. If you don't have cleaning solutions, use a bleach solution of 1/3 cup of bleach per gallon of water. If you are making a smaller batch, use 4 teaspoons of bleach for a quart of water. WARNING: Never mix household bleach with ammonia.

Launder items using the warmest water possible.

Do not shake laundry, and disinfect hampers and carrying carts thoroughly.

Last updated:
4/12/2020

#WeStayHome

TURN OVER

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Staying Healthy During Coronavirus

Food Resources

If you are in need of food, please contact the Food Source Hotline at 1-800-645-8333. The Food Source Hotline is also able to serve deaf callers through its TTY line, 1-800-377-1292. If you are an elder person in need of support or food, contact Ethos at 617-522-6700 or visit **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**

Housing Information

If your income has been affected by COVID-19 and you're worried about paying your rent, email **housingstability@boston.gov** or call 311 or 617-635-4200 for assistance.

Safety Concerns and Support

If you have concerns about your safety or the safety of someone you care about, reach out for information and support:

Domestic Violence

- Passageway 617-732-8753 or 617-732-6660, pager #31808
- SafeLink, Massachusetts Hotline, 1-877-785-2020
- National Domestic Violence Hotline, 1-800-799-7233, TDD 1-800-787-3224

Community Violence

- Boston Neighborhood Trauma Response Team, 617-431-0125
- Boston Area Rape Crisis Center, 800-841-8371

CITY of BOSTON

City of Boston Help Line: 311 or 617-534-5050

Residents are asked not to call 9-1-1 unless you are experiencing a medical emergency. All other COVID-19 questions should be directed to the Mayor's Health Line at 617-534-5050 or 311. The City of Boston and Boston Public Health Commission will also continue to provide updated information on **bphc.org** and **boston.gov/coronavirus.**

#WeStayHome

Last updated 4/12/2020

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Mantenerse Saludable Durante el Coronavirus

Las pruebas de COVID-19 Ahora están Disponibles en Dorchester.

1. ¿Ha tenido fiebre nueva, dolor de garganta, tos, goteo nasal o congestión nasal, falta de aliento, dolor muscular o pérdida del sentido del olfato?
2. ¿Es mayor de **15 años** de edad?

Si respondió SI a todas las preguntas anteriores, es elegible para hacer la prueba:

Del **12 al 15 de mayo**, las pruebas se realizarán de **9 a. m. a 5 p. m.** en:

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

Las pruebas se realizarán sin cita previa, por orden de llegada. La capacidad de prueba dependerá de la disponibilidad de los materiales.

Por favor, tenga en cuenta: el sitio de prueba depende del clima, y no estará abierto si está lloviendo.

No es necesario ser un paciente de Brigham para ser examinado. **No se le preguntará** sobre su estado migratorio. **No es necesario** que tenga seguro de salud.

Además, estaremos distribuyendo kits de necesidades básicas que incluyen tapabocas, recursos educativos y otras cosas útiles. Estos serán distribuidos entre el **11 de mayo – 16 de mayo**, desde 9am-5pm. Las cantidades pueden ser limitadas y serán distribuidas en orden de llegada.

Por favor llame al 211 para información sobre los próximos lugares de detección en otras partes de Boston.

Si desarrolla signos de advertencia de emergencia para COVID-19 (dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o incapacidad para despertar, labios y cara azulados), busque atención médica de inmediato o llame al 911.

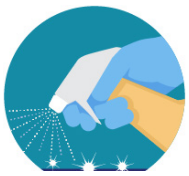
Pasos para mantenerse seguro:

Lávese las manos con frecuencia.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos, o use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Use un paño que cubra su nariz y boca.

Quédese en casa, pero si debe salir (por comida, su trabajo o para una cita con el médico), cúbrase la nariz y la boca con una máscara médica, una bufanda o un pañuelo. Siempre use una máscara o una cubierta de tela si está enfermo. Asegúrese de que la máscara se ajuste perfectamente alrededor de la nariz y la boca, y que esté asegurada con lazos o orejeras.



Limpie las superficies de "contacto común" todos los días.

Las superficies de contacto común incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, mesas, manijas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de luz. Si no tiene soluciones de limpieza, use una solución de lejía de 1/3 taza de lavandina (Clorox) por galón (3.8 litros) de agua. Si está haciendo un lote más pequeño, use 4 cucharaditas de lavandina por un litro de agua. ADVERTENCIA: Nunca mezcle lavandina doméstica con amoníaco.

Lave los artículos utilizando el agua más caliente posible.

No sacuda la ropa y desinfecte bien los canastos de transporte.

Last updated:
4/12/2020

#NosQuedamosEnCasa

VOLTEE

BRIGHAM HEALTH
BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Mantenerse Saludable Durante el Coronavirus

Recursos alimenticios

Si necesita alimentos, comuníquese con la línea directa de "Food Source" al 1-800-645-8333. La línea directa de "Food Source" también puede atender a personas sordas a través de su línea TTY, 1-800-377-1292. Si usted es una persona mayor que necesita ayuda o alimentos, comuníquese con Ethos al 617-522-6700 o visite **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**

Información de vivienda

Si su ingreso se ha visto afectado por COVID-19 y le preocupa pagar el alquiler, envíe un correo electrónico a **housingstability@boston.gov** o llame al 311 o 617-635-4200 para obtener ayuda.

Preocupaciones de seguridad y ayuda

Si tiene inquietudes sobre su seguridad o la seguridad de alguien que le importa, busque información y apoyo:

Violencia doméstica

- Passageway 617-732-8753 o 617-732-6660, busca-personas (beeper) #31808
- Línea directa de SafeLink, Massachusetts, 1-877-785-2020
- Línea directa nacional de violencia doméstica, 1-800-799-7233, TDD 1-800-787-3224

Violencia comunitaria

- Boston Neighborhood Trauma Response Team, 617-431-0125
- Boston Area Rape Crisis Center 800-841-8371

CITY *of* BOSTON

Línea de ayuda de la ciudad de Boston: 311 o 617-534-5050

Se les pide a los residentes que no llamen al 911 a menos que tenga una emergencia médica. Todas las demás preguntas de COVID-19 deben dirigirse a la línea de salud del alcalde al 617-534-5050 o al 311. Boston Public Health Commission (Comisión de Salud Pública de la Ciudad de Boston) y la ciudad de Boston también continuará brindando información actualizada en **bphc.org** y **boston.gov/coronavirus**.

#NosQuedamosEnCasa

Last updated 4/12/2020

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Rete Lakay Ou Pandan Kowonaviris

Gen Egzamen COVID-19 Kounye a nan Dorchester.

1. Èske w gen yon fyèv nèf, gòj grate, tous, nen k ap koule oswa konjesyon nan nen, souf kout, doulè nan mis, oswa w pèdi kapasite pou w pran sant?
2. Èske w gen **15** an oubyen plis?

Si w te reponn "wi" pou tout kesyon ki pi wo yo, ou kalifye pou w fè egzamen:

Ant **12 Me ak 15 Me**, egzamen pral fèt ant **9 è AM ak 5 è PM** nan:

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

Ou pa bezwen pran randevou; se moun ki vini anvan yo k ap fè egzamen. Kantite egzamen yo ka fè pral depann de kantite ki disponib.

Tanpri, note sa: Kote egzamen yo fèt la depann de tan an; li pap ouvè si lapli ap tonbe

Ou **pa** bezwen yon pasyan Brigham deja pou w fè egzamen. Yo **pap** mande w pou stati w antanke imigran. Ou **pa** bezwen gen asirans sante.

Mete sou sa, nou pral distribye pake swen ki gen mas, resous edikatif, ak lòt bagay ki itil. N ap distribye yo depi **11 Me rive 16 Me**, ant 9 è AM ak 5 è PM. Kantite yo gendwa limite e se moun ki vini anvan yo k ap jwenn.

Tanpri, rele 211 pou w jwenn enfòmasyon sou ki kote yo pral fè egzamen nan lòt zòn Boston yo.

Si w gen siy ijans COVID-19 (mal pou respire, doulè oubyen presyon nan lestoma, bwouye oubyen pa ka reveye, lèv ak figi ki koulè ble), chèche atansyon medikal tousuit oubyen rele 911.

Etap yo pou Rete an Sekirite:

Lave Men w Souvan.

Lave men w souvan avèk savon ak dlo pou 20 segonn, oswa itilize "hand sanitizer" ki gen omwen 60% alkòl. Evite touche je w, nen w, ak bouch ou.

Mete yon mouchwa sou nen w ak bouch ou.

Rete laka you, men si w **oblije** soti (pou w chèche manje, pou w al travay, oswa pou randevou kay doktè), kouvri nen w ak bouch ou avèk yon mas medikal, yon sèvyèt, oswa yon mouchwa. Toujou mete yon mas oswa mouchwa **si w malad.** Asire w mas la byen chita sou nen w ak bouch ou, epi l sekirize avèk kòd dèyè tèt ou oswa dèyè zòrèy ou.

Netwaye tout sifas moun "touche souvan" yo chak jou.

Sifas moun touche souvan yo gen ladan yo telefòn, rimot kontwòl, tab kizin tankou tab evye, tab, seri pòt, nenpòt sa moun manyen anndan douch la, klavye, tablèt, ak ti tab bò kabann. Si w pa gen pwodui netwayaj, itilize dlo ak klowòks ki gen 1/3 yon koup klowòks likid ("bleach" ann anglè) pou chak galon dlo. Si w ap fè dlo klowòks la pi piti, mete 4 ti kiyè klowòks likid nan yon ka dlo. ATAN-SYON: Pa janm melanje klowòks ("bleach") avèk amonyak ("ammonia" ann anglè).

Fè lesiv avèk dlo pi cho posib.

Pa souke rad yo. Byen dezenfekte pànye rad ak charyo ki pote yo.

Last updated:
4/12/2020

#NouReteLakayNou

VIRE

BRIGHAM HEALTH
BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Rete Lakay Ou Pandan Kowonaviris

Kote Moun ka Jwenn Manje

Si w bezwen manje, tanpri, rele "Food Source" nan 1-800-645-8333. "Food Source" ka sèvi moun ki soud ki rele yo tou pa mwayen sèvis TTY yo a: 1-800-377-1292. Si w se yon granmoun ki bezwen sipò oubyen manje, rele "Ethos" nan 617-522-6700 oswa ale nan **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**

Enfòmasyon sou Lojman

Si COVID-19 afekte revni w e w pè ou pap ka peye lwaye w, voye yon imèl bay **housingstability@boston.gov** oswa rele 311 oubyen 617-635-4200 pou w jwenn asistans.

Enkyetid ak Sipò nan Domèn Sekirite

Si w gen enkyetid konsènan sekirite w oswa sekirite yon moun ou renmen, chèche enfòmasyon ak sipò isit:

Vyolans Familyal

- Passageway 617-732-8753 oswa 617-732-6660, pedjè #31808
- SafeLink, Nimewo Telefòn Massachusetts, 1-877-785-2020
- Nimewo Telefòn Vyolans Familyal Nasyonal, 1-800-799-7233, TDD (pou moun ki soud) 1-800-787-3224

Vyolans nan Kominote a

- Ekip Twoma pou Zòn Boston, 617-431-0125
- Sant Kriz pou Vyòl pou Zòn Boston, 800-841-8371

CITY of BOSTON

Nimewo Telefòn pou Jwenn Èd pou Vil Boston: 311 oswa 617-534-5050

Yo mande abitan yo pou yo pa rele 9-1-1, sof si w gen yon ijans medikal. Pou tout lòt kesyon w genyen sou COVID-19, rele Nimewo Telefòn Sante Majistra a nan 617-534-5050 oswa 311. Vil Boston an ak Komisyon Sante Piblik Boston an pral kontinye bay mizajou nan **bphc.org** ak **boston.gov/coronavirus**.

#NouReteLakayNou

Last updated 4/12/2020

BRIGHAM HEALTH

BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Оставайтесь здоровыми во время эпидемии коронавируса

Теперь тесты на COVID-19 доступны для жителей Dorchester.

1. Появились ли у вас новые симптомы в виде повышения температуры тела, боли в горле, кашля, насморка или заложенности носа, одышки, боли в мышцах или потери чувства запаха?
2. Вам уже исполнилось 15 лет?

Если вы утвердительно ответили на все вышеуказанных вопроса, вы можете сдать тест.

Тест можно сдать в любой день с 12 по 15 мая, с 09:00 до 17:00 по следующему адресу:

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

Тесты сдаются в порядке живой очереди. Количество пациентов будет зависеть от количества тестов в наличии.

Примечание: это место зависит от погоды, поэтому в дождливую погоду вы не сможете сдать тест.

Скрининг-тест могут сдавать **не только** пациенты Brigham. Вы **не обязаны** подтверждать собственный иммиграционный статус. Вы **не обязаны** иметь полис медицинского страхования.

Кроме того, мы будем раздавать наборы первой помощи, включающие маски, информационные материалы и другие полезные вещи. Они будут раздаваться с 11 по 16 мая с 09:00 до 17:00. Их количество ограничено, поэтому они будут раздаваться в порядке живой очереди.

Для получения информации о сдаче тестов в других населенных пунктах вблизи Бостона, звоните 211.

Если у вас резко развились признаки наличия COVID-19 (затрудненное дыхание, боль или сдавливание в груди, спутанность сознания или неразбудимость, посиневшие

Рекомендации по безопасности вашего здоровья:

Часто мойте руки.

Часто мойте руки с мылом в течение 20 секунд или пользуйтесь санитайзером с содержанием спирта не менее 60%. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

Носите маску, прикрывающую нос и рот.

Оставайтесь дома, но, если вам **необходимо** выйти на улицу (за едой, на работу, на прием к врачу), прикрывайте нос и рот медицинской маской, шарфом или банданой. **Если вы заболели**, всегда пользуйтесь маской или другим материалом из ткани. Убедитесь, что маска плотно прилегает к области вокруг носа и рта, и надежно закреплена на лице благодаря завязкам или ушным петлям.

Очищайте все "часто контактируемые" поверхности.

К таким поверхностям относятся: телефон, пульт управления, столешница, стол, дверная ручка, сантехнический смеситель, унитаз, клавиатур, планшет и прикроватный столик. При отсутствии моющего средства, разведите 1/3 чашки отбеливателя в 1 галлоне воды. Если нужен меньший объем моющего средства, разведите 4 чайные ложки отбеливателя в 1 кварте воды. ВНИМАНИЕ: Не добавляйте в отбеливатель нашатырный спирт.

Стирайте вещи при максимально допустимой температуре.

Не трясите белье для стирки, тщательно дезинфицируйте большие и малые корзины для белья.

Last updated:
4/12/2020

#WeStayHome (мы остаемся дома)

Переверните

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Как оставаться здоровым в условиях коронавируса

Продовольствие

Если вы нуждаетесь в еде, обращайтесь в дежурную службу по вопросам продовольствия по телефону: 1-800-645-8333.
Если у вас проблемы со слухом, обращайтесь в дежурную службу по вопросам продовольствия посредством телетайпа по телефону: 1-800-377-1292.
Пожилые люди, нуждающиеся в еде или помощи, могут обращаться в "Ethos" по телефону 617-522-6700 или через сайт: **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**.

Жилищное управление

Если вирус COVID-19 отразился на ваших доходах и у вас есть сомнения относительно возможности оплаты стоимости аренды, обратитесь за помощью по адресу **housingstability@boston.gov** или телефонам: 311 или 617-635-4200.

Поддержка и безопасность

Если вы опасаетесь за собственную безопасность или безопасность близкого вам человека, вы можете получить всю необходимую информацию и поддержку по следующим телефонам:

Бытовое насилие

- Passageway: 617-732-8753 или 617-732-6660, пейджер: 31808.
- SafeLink, дежурная служба по шт. Массачусетс Hotline, 1-877-785-2020.
- Национальный телефон доверия по вопросам бытового насилия: 1-800-799-7233, текстофон: 1-800-787-3224.

Социальное насилие

- Общественная служба реагирования на психологические травмы (Boston Neighborhood Trauma Response Team), 617-431-0125
- Центр помощи в случаях проявления насилия Бостонской агломерации (Boston Area Rape Crisis Center): 800-841-8371

Город Бостон

Телефонная служба помощи города Бостон: 311 или 617-534-5050

Уважаемые жители! Пожалуйста, не звоните 9-1-1 при отсутствии необходимости в неотложной медицинской помощи. По всем другим вопросам относительно вируса COVID-19 обращайтесь в телефонную службу помощи мера по телефонам: 617-534-5050 или 311. Городской совет Бостона и Государственная комиссия здравоохранения г. Бостон будут продолжать публиковать новую информацию на сайтах **bphc.org** и **boston.gov/coronavirus**.

#WeStayHome (мы остаемся дома)

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

在新冠疫情期间保持健康

现在可在Dorchester接受新冠肺炎（COVID-19）检测。

1. 请问您最近是否有发烧、喉咙痛、咳嗽、流鼻水或鼻塞、喘不过气、肌肉酸痛或失去嗅觉的情形?
2. 请问您是否已满15岁?

如果您上述问题皆回答是，那您就符合接受检测的资格。

5月12日-5月15日每天自上午9时至下午5时皆可在以下地点接受检测：

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

仅接受到现场依序等候进行检测。检测人数根据供应量而定。

非Brigham患者也可接受筛检。将不会询问您的移民状态。不需要健康保险。

此外，我们将发放护理包，里面包含口罩、教育性资源和其他有用的物品。这些将于5月11日-5月16日上午9时-下午5时发放。数量有限，先到者优先领取。

请拨打211了解接下来在其他波士顿地区的筛检地点。

如果您出现新冠肺炎（COVID-19）的紧急警示症状（呼吸困难、胸口疼痛或压迫、知觉混乱或失去知觉、唇部和面部发紫），请立即就医或拨打911。

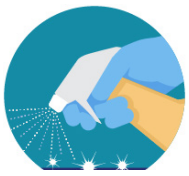
安全措施:

经常洗手。

经常用肥皂和水洗手，每次洗手时间不应少于 20 秒，或使用酒精含量至少为 60%的洗手液。避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

用布罩遮住口鼻。

居家隔离，但是如果您**必须**外出（采购食物、工作或就医），应使用医用口罩、围巾或头巾遮住口鼻。**如果您生病了，**要一直佩戴口罩或布罩。确保口罩紧贴您的鼻子和嘴巴周围，并用绳子和耳带固定。



每天清洁所有“频繁接触”的表面。

频繁接触的表面包括电话、遥控器、柜台、桌面、门把手、浴室设施、洗手间、键盘、平板电脑和床头柜。如果您没有清洁溶液，可以使用每加仑水兑 1/3 杯漂白剂的漂白溶液。如果您只是进行小面积清洁，可以用 4 茶匙漂白剂兑 1 夸脱水。**警告:** 切勿将家用漂白剂和氨水混合。

尽可能用热水清洗物品。

不要摇晃衣物，并彻底消毒洗衣篮和手推车。

Last updated:
4/12/2020

#居家隔离

翻頁

BRIGHAM HEALTH
BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

在新冠疫情期间保持健康

食物资源

如果您需要食物，请联系“食物来源热线”（Food Source Hotline）：1-800-645-8333。“食物来源热线”还能通过聋哑人专用热线（TTY）为聋哑人服务：1-800-377-1292。如果您是需要食物或帮助的老年人，请联系 Ethos，电话：617-522-6700 或访问 **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**

住房信息

如果您的收入受到新冠疫情的影响，您很担心租金问题，那么请发邮件至 **housingstability@boston.gov** 或致电 311 或 617-635-4200 寻求帮助。

安全问题与帮助

如果您担心自己或您关心的某个人的安全，请寻求信息和帮助：

家庭暴力

- Passageway 617-732-8753 或 617-732-6660,传呼机#31808
- 马萨诸塞州 SafeLink 热线：1-877-785-2020
- 全国家庭暴力热线：1-800-799-7233，聋哑人专线（TDD）1-800-787-3224

社区暴力

- 波士顿社区创伤反应小组：617-431-0125
- 波士顿地区强暴危机中心：800-841-8371

波士顿市

波士顿市求助热线: 311 或 617-534-5050

除非居民遇到紧急医疗情况，否则不得拨打 9-1-1。所有其它新冠疫情问题都应直接拨打市长健康热线：617-534-5050 或 311。波士顿市和波士顿公共卫生委员会还将继续在 **bphc.org** 和 **boston.gov/coronavirus** 上提供最新信息。

#居家隔离

Last updated 4/12/2020

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

在新冠疫情期間保持健康

現在可在Dorchester接受新冠肺炎（COVID-19）檢測。

1. 請問您最近是否有發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水或鼻塞、喘不過氣、肌肉痠痛或失去嗅覺的情形?
2. 請問您是否已滿15歲?

如果您上述問題皆回答是，那您就符合接受檢測的資格。

5月12日-5月15日每天自上午9時至下午5時皆可在以下地點接受檢測：

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

僅接受到現場依序等候進行檢測。檢測人數根據供應量而定。

非Brigham患者也可接受篩檢。將不會詢問您的移民狀態。不需要健康保險。

此外，我們將發放護理包，裡面包括口罩、教育性資源和其他有用的物品。這些將於5月11日-5月16日上午9時-下午5時發放。數量有限，先到者優先領取。

請撥打211了解接下來在其他波士頓地區的篩檢地點。

如果您出現新冠肺炎（COVID-19）的緊急警示症狀（呼吸困難、胸口疼痛或壓迫、知覺混亂或失去知覺、唇部和面部發紫），請立即就醫或撥打911。

安全措施:

經常洗手。

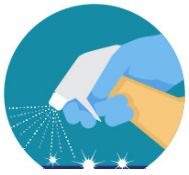
經常用肥皂和水洗手，每次洗手時間不應少於 20 秒，或使用酒精含量至少為 60%的洗手液。避免觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

用布罩遮住口鼻。

居家隔離，但是如果您**必須**外出（採購食物、工作或就醫），應使用醫用口罩、圍巾或頭巾遮住口鼻。**如果您生病了，**要一直佩戴口罩或布罩。確保口罩緊貼您的鼻子和嘴巴周圍，並用繩子和耳帶固定。

每天清潔所有“頻繁接觸”的表面。

頻繁接觸的表面包括電話、遙控器、櫃檯、桌面、門把手、浴室設施、洗手間、鍵盤、平板電腦和床頭櫃。如果您沒有清潔溶液，可以使用每加侖水兌 1/3 杯漂白劑的漂白溶液。如果您只是進行小面積清潔，可以用 4 茶匙漂白劑兌 1 夸脫水。**警告:** 切勿將家用漂白劑和氨水混合。



盡可能用熱水清洗物品。

不要搖晃衣物，並徹底消毒洗衣籃和手推車。

Last updated:
4/12/2020

#居家隔離

翻頁

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

在新冠疫情期間保持健康

食物資源

如果您需要食物，請聯繫“食物來源熱線”（Food Source Hotline）：1-800-645-8333。“食物來源熱線”還能通過聾啞人專用熱線（TTY）為聾啞人服務：1-800-377-1292。如果您是需要食物或幫助的老年人，請聯繫 Ethos，電話：617-522-6700 或訪問 **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**

住房信息

如果您的收入受到新冠疫情的影響，您很擔心租金問題，那麼請發郵件至 **housingstability@boston.gov** 或致電 311 或 617-635-4200 尋求幫助。

安全問題與幫助

如果您擔心自己或您關心的某個人的安全，請尋求信息和幫助：

家庭暴力

- Passageway 617-732-8753 或 617-732-6660,傳呼機#31808
- 麻塞諸塞州 SafeLink 熱線：1-877-785-2020
- 全國家庭暴力熱線：1-800-799-7233，聾啞人專線（TDD）1-800-787-3224

社區暴力

- 波士頓社區創傷反應小組：617-431-0125
- 波士頓地區強暴危機中心：800-841-8371

波士頓市

波士頓市求助熱線: 311 或 617-534-5050

除非居民遇到緊急醫療情況，否則不得撥打 9-1-1。所有其它新冠疫情問題都應直接拔打市長健康熱線：617-534-5050 或 311。波士頓市和波士頓公共衛生委員會還將繼續在 **bphc.org** 和**boston.gov/coronavirus** 上提供最新資訊。

#居家隔離

Last updated 4/12/2020

BRIGHAM HEALTH
BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Mantendu Saudavel Duranti Coronavirus

Testi di COVID-19 sta Dispunivel na Dorchester Gosi.

1. Bu tevi algun febri novu, dor di garganta, ranhu na nariz o konjiston nazal, falta d'ar, doris muskular, o perda di sentidu di txeru?
2. Bu tem 15 anu o bo e mas bedju?

Si bu raspondi sim pa tudu kes pergunta di riba, anton bu ta kualifika pa fazi testi.

Testi sta dispunivel tudu dia, di **12 di Maio – 15 di Maio**, 9h sedu – 5h tardi nes sigintis lokalidadis:

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

Testi ta oferesidu na bazi di kenha ki txiga primeru ta ser servidu primeru. Kapasidadi di testi ta dipendi di dispunibilidadi di fornesimentu.

Pur favor nota: Lukal di testi e dipendenti di tempu y e ka ta abri si stiver ta txobi.

Bu **ka tem** ki ser um pasienti di Brigham pa bu podi ser testadu. Bu **ka ta** perguntadu di bu situason di imigrason. Bu **ka tem** ki tem sugurus di saudi.

Adisionalmenti, nu ta bem distribui kits di kuidadus ki ta inklui maskras, rekursus idukasional y otus itens util. Es ta bem ser distribuidu di **11 di Maio – 16 di Maio** di 9h sedu – 5h tardi. Kuantidadi podi ser limitadu y ta ser distribuidu na bazi di kenha txiga primeru ta servidu primeru.

Pur favor txoma 211 pa informason di prosimus otus lugares di testi na Boston.

Si parseu alguns sinal di avizu di emerjensia di COVID-19 (problema di respira, dor o preson na petu, xinti konfuzu o inabilidadi di disperta, bexu y rostu ku um kor azuladu), djobi atenson medika imidiatamenti o txoma 911.

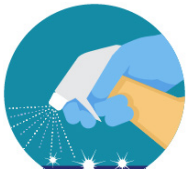
Pasus pa Manti Seguru:

Laba bu mo ku frekuensia.

Laba mo frekuentimenti ku sabon y agua pa 20 segundus, o uza alkua jel ku pelu menus 60% di alkua. Ivita toka bus odjus, nariz, y boka.

Usa um panu pa kubri bu nariz y boka.

Fika na kaza, mas si bu **mesti** sai (pa kumpra kumida, trabadju, o pa konsulta ku dotor), kubri bu nariz, y boka ku um maskra mediku, kaskol, o bandana (lensu). Sempri uza um maskra o panu pa kubri si **bu tiver duenti**. Sertifika ma maskra ta sirbiu konfortavelmenti pa riba nariz y boka y me sta maradu seguru o ku ilastiku di oredja.



Limpa tudu superfisi ki ta "tokadu na el txeu".

Superfisis ki ta tokadu nel txeu ta inklui telefonis, kontrolu remotu, balkons, riba meza, fitxadura di porta, asesorius di kazabanhu, sanita, tekladu, tablet, y bankinha di kama. Si bu ka tiver diterjenti di limpeza uza 1/3 di kopu di lexivia pa um galon di agua. Si bu stiver ta fazi um loti mas poku uza, 4 kudjer di lixivia pa um kuartu di agua. AVIZU: nunka ka bu mistura lixia di kaza ku amonia.

Laba ropa uzandu agua mas mornu pusivel.

Ka bu sakudi ropa, y disinfekta sestus y karinhus.

Last updated:
4/12/2020

#WeStayHome (#NuFikanaKaza)

VIRE

BRIGHAM HEALTH
BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Staying Healthy During Coronavirus

Rekursus di kumida

Si bu tiver nesisidadi di kumida, pur favor kontakta Food Source Hotline (Linha di Rekursus di Kumida) na 1-800-645-8333. Linha di Rekursus di Kumida tambe ta konsigi sirbi gentis surdu na ses linha di TTY (telefoni pa surdu), 1800-377-1292. Si bo e um algem di idadi ki sta mesti apoiu o kumida, kontakta Ethos na 617-522-6700 o vizita **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**

Informason di Habitason

Si bu renda monitariu dja foi afetadu pa COVID-19 y bu sta preokupadu ku paga bu renda, email pa **housingstability@boston.gov** o txoma 311 o 617-635-4200 pa asistensia.

Preokupasons di Seguransa y Suporti

Si bu tiver preokupasons sobri bu seguransa o seguransa di algem ki bu kre txeu, djoby informason y suporti:

Violensia Domestika

- Passageway 617-732-8753 o 617-732-6660, pager #31808
- SafeLink, Linha di Massachusetts, 1-877-785-2020
- National Domestic Violence Hotline (Linha di Violensia Domestika Nasional), 1-800-799-7233, TDD (Telekomunikason pa Surdus) 1-800-787-3224

Violensia Komunitariu

- Boston Neighborhood Trauma Response Team, (Ekipa di Rasposta a Trauma di Boston Neighborhood) 617-431-0125
- Boston Area Rape Crisis Center (Sentru di Krizi di Sturpu di Aria di Boston), 800-841-8371

CITY *of* BOSTON

Linha di Ajuda di Sidadi di Boston: 311 o 617-534-5050

Rezidentis ta pididu pa ka txoma 9-1-1 a non ser ki bu stiver ku imerjensia mediku. Tudu otus perguntas di COVID-19 debi ser diresionadu pa Mayor's Health Line (Linha di Saudi di Presidenti di Kamara) na 617-534-5050 o 311. Sidadi di Boston y Boston Public Health Commission (Komison di Saudi Publika di Boston) tambe ta kontinua ta fornesi informason atualizadu na **bphc.org** y **boston.gov/coronavirus**.

#WeStayHome (#NuFikanaKaza)

Last updated 4/12/2020

BRIGHAM HEALTH
BWH BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Giữ gìn sức khỏe trong đại dịch do vi rút corona

Hiện đã có xét nghiệm COVID-19 ở Dorchester

1. Bạn vừa mới bị sốt, đau họng, ho, sổ mũi hoặc nghẹt mũi, khó thở, đau cơ hoặc mất khứu giác?
2. Bạn từ 15 tuổi trở lên?

Nếu bạn trả lời có cả hai câu hỏi trên **và muốn xét nghiệm COVID-19**, vui lòng lưu ý những điều sau:

Từ **12 tháng 5 đến 15 tháng 5**, thực hiện xét nghiệm trong khoảng thời gian từ **9 giờ sáng đến 5 giờ chiều** tại:

Sportsmen Tennis and Enrichment Center
950 Blue Hill Avenue
Dorchester Center, MA 02124

Tiến hành xét nghiệm trên cơ sở không hẹn trước, đến trước, phục vụ trước. Khả năng xét nghiệm phụ thuộc vào nguồn cung sẵn có.

Bạn **không** cần phải là bệnh nhân Brigham mới có thể xét nghiệm sàng lọc. Bạn **sẽ không** bị hỏi về tình trạng nhập cư. Bạn **không** cần phải có bảo hiểm y tế.

Ngoài ra, chúng tôi sẽ phát bộ dụng cụ chăm sóc bao gồm khẩu trang, tài nguyên giáo dục và các đồ hữu ích khác. Thời gian phát vào ngày **11 tháng 5 - 16 tháng 5**, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Số lượng có hạn và sẽ dựa trên cơ sở ai đến trước được phục vụ trước.

Vui lòng gọi 211 để biết thông tin xét nghiệm sắp tới ở những địa điểm khác của Boston.

Nếu xuất hiện dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp với COVID-19 (khó thở, đau hoặc tức ngực, lú lẫn hoặc không có khả năng dậy, môi và mặt hơi xanh), hãy gọi y tế ngay lập tức hoặc gọi 911.

Các bước giữ an toàn:

Rửa tay thường xuyên.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay ít nhất 60% cồn. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.

Đeo khẩu trang/khăn che mũi và miệng.

Hãy ở nhà, nhưng nếu phải ra ngoài (mua thực phẩm, công việc, hoặc có hẹn với bác sĩ), hãy che mũi và miệng bằng khẩu trang y tế, khăn quàng hoặc khăn trùm. Luôn đeo khẩu trang hoặc che khăn nếu bạn bị ốm. Hãy chắc chắn khẩu trang vừa khít quanh mũi và miệng, và bảo đảm bằng dây buộc hoặc vòng tai.

Làm sạch tất cả bề mặt "thường chạm vào" mỗi ngày.

Những bề mặt thường chạm vào bao gồm điện thoại, điều khiển từ xa, quầy hàng, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ. Nếu bạn không có dung dịch tẩy rửa, hãy sử dụng dung dịch tẩy chứa 1/3 chén thuốc tẩy với mỗi gallon nước. Nếu bề mặt làm sạch nhỏ hơn, hãy sử dụng 4 muỗng cà phê thuốc tẩy với mỗi quart nước. CẢNH BÁO: Không bao giờ trộn thuốc tẩy gia dụng với amoniac.

Giặt đồ bằng nước ấm nhất có thể.

Không giũ đồ giặt, khử trùng giỏ đựng và xe đẩy đồ giặt kỹ lưỡng.

Last updated:
4/12/2020

#WeStayHome (#Chúng ta ở nhà)

BRIGHAM HEALTH
BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL

Giữ gìn sức khỏe trong đại dịch do vi rút corona

Nguồn cung thực phẩm

Nếu bạn cần thực phẩm, vui lòng liên hệ Đường dây nóng nguồn cung thực phẩm theo số 1-800-645-8333. Đường dây nóng nguồn cung thực phẩm cũng có thể phục vụ người khiếm thính thông qua đường dây TTY 1-800-377-1292. Nếu bạn là người cao tuổi cần hỗ trợ hoặc thực phẩm, hãy liên hệ Ethos theo số 617-522-6700 hoặc truy cập **www.ethocare.org/coronavirus-covid-19-update-meals-for-older-adults/**

Thông tin nhà ở

Nếu thu nhập của bạn bị ảnh hưởng bởi COVID-19 và bạn lo lắng về việc trả tiền thuê nhà, hãy gửi email đến housingstability@boston.gov hoặc gọi số 311 hoặc 617-635-4200 để được hỗ trợ.

Lo ngại về an toàn và hỗ trợ

Nếu bạn lo ngại về an toàn của bản thân hoặc người mà bạn quan tâm, hãy liên hệ để nhận thông tin và hỗ trợ:

Bạo lực gia đình

- Chương trình Passageway 617-732-8753 hoặc 617-732-6660, nhắn tin #31808
- Chương trình SafeLink, Đường dây nóng Massachusetts, 1-877-785-2020
- Đường dây nóng chống bạo hành gia đình quốc gia, 1-800-799-7233, TDD 1-800-787-3224

Bạo lực cộng đồng

- Nhóm ứng phó chấn thương vùng lân cận Boston (Boston Neighborhood Trauma Response Team), 617-431-0125
- cTrung tâm xử lý khủng hoảng cho nạn nhân hiếp dâm khu vực Boston (Boston Area Rape Crisis Center), 800-841-8371

CITY of BOSTON

Đường dây hỗ trợ của thành phố Boston: 311 hoặc 617-534-5050

Yêu cầu cư dân không gọi 9-1-1 trừ trường hợp y tế khẩn cấp. Tất cả câu hỏi về COVID-19 khác nên gửi trực tiếp đến Đường dây y tế của Thị trưởng, theo số 617-534-5050 hoặc 311. Thành phố Boston và Ủy ban y tế công cộng Boston cũng sẽ tiếp tục cung cấp thông tin cập nhật trên bphc.org và boston.gov/coronavirus.

#WeStayHome (#Chúng ta ở nhà)

Last updated 4/12/2020