

Muita coisa mudou desde o início do surto de COVID-19.

Este folheto contém informações acerca de diferentes locais prontos a ajudar os residentes em Rhode Island; caso tenha perguntas acerca da COVID-19, contacte a Linha de Apoio COVID-19, através do número **401-222-8022**, de segunda-feira a sábado, entre as 8:30 e as 16:30. Se a Linha de Apoio COVID-19 estiver encerrada, ligue para o 2-1-1. Os assistentes falam diversos idiomas, além disso podem reencaminhá-lo(a) para um intérprete, que fale o seu idioma, enquanto estiver em linha.

Todos queremos permanecer em segurança e saudáveis durante este período. A melhor forma de o fazer é ficar em casa, tanto quanto possível. Apenas deve sair para fazer compras essenciais, adquirir medicamentos ou procurar cuidados de saúde de emergência. Caso tenha de sair de casa devido ao seu emprego ou para afazeres importantes, deve cobrir o rosto com uma peça de tecido e manter 2 metros ou 6 pes de distância das outras pessoas.

## TESTES GRATUITOS DE COVID-19



Caso tenha sintomas de COVID-19, deve fazer o teste de COVID-19. Os sintomas de COVID-19 podem incluir febre, tosse, falta de ar ou dificuldade em respirar, dores musculares, calafrios, corrimento nasal ou nariz congestionado, dores de garganta, dores de cabeça ou diarreia. Algumas pessoas apresentam apenas um ou dois sintomas muito ligeiros. Pode conseguir um teste, independentemente do seu estatuto de imigração. Existem vários locais em Rhode Island onde pode conseguir um teste de COVID-19. Em alguns dos locais de teste, é possível entrar a pé - não precisa de um carro. Deverá comprovar a sua identidade. Caso não possua um documento de identificação com fotografia, pode apresentar uma conta da água, eletricidade ou outros serviços, uma conta telefónica ou um extrato bancário. Em breve, abrirão novos locais de teste. Para encontrar o local de teste mais adequado à sua situação, contacte o **401-222-8022**, o 2-1-1 ou visite as páginas <https://health.ri.gov/covid/testing/> ou <https://health.ri.gov/otherlanguages/spanish/diseases/ncov/testing/>.

Caso necessite de transporte para um local de teste, contacte o **401-222-8022** ou visite a página [www.health.ri.gov/covid/testing/#trans](http://www.health.ri.gov/covid/testing/#trans) para obter informações acerca dos programas disponíveis.

Caso não tenha a certeza se precisa de um teste de COVID-19, utilize o ficheiro de auto-verificação de Sintomas de COVID-19 do RIDOH, disponível no endereço <https://covidselfeheck.ri.gov/welcome>.

O ficheiro está disponível em inglês, espanhol e português. As suas respostas, podera ajudá-lo(a) a decidir se deve contactar o seu médico 2 obter um teste de COVID-19.

## ENTREGA DE ALIMENTOS E APOIO ALIMENTAR



• Caso lhe tenham dito para ficar em casa devido à COVID-19, pode ligar para o **401-462-4444** ou o 2-1-1, se necessitar de ajuda para comprar alimentos. Também pode recorrer às seguintes organizações comunitárias:

- o Blackstone Valley Community Action Program: **401-723-4520**
- o Community Action Partnership of Providence: **401-273-2000**
- o Community Care Alliance: **401-235-7000**
- o Comprehensive Community Action: **401-467-9610**
- o East Bay Community Action – Lower Bay: **401-847-7821**
- o East Bay Community Action – Upper Bay: **401-437-1000**
- o Tri-County Community Action Agency – Northern: **401-351-2750**
- o Tri-County Community Action Agency – Southern: **401-789-3016**
- o Westbay Community Action Partnership: **401-732-4660**

• O Rhode Island Community Food Bank (Banco de Alimentos em Rhode Island) possui uma lista de bancos alimentares abertos a todas as pessoas. Contacte o 2-1-1 ou visite as páginas <https://rifoodbank.org/find-food> ou <https://rifoodbank.org/find-food/obtener-asistencia-alimenticia>. Estão disponíveis informações em espanhol e inglês.

• Visite a página [www.Ridelivers.com](http://www.Ridelivers.com) para obter uma lista de mercearias, lojas e restaurantes que entregam alimentos, provisões e medicamentos. Alguns dos estabelecimentos poderão cobrar pela entrega. Estão, igualmente, disponíveis informações acerca de programas de apoio alimentar como SNAP e o Meals on Wheels. Avance para o fundo da página para obter informações noutros idiomas.

• As pessoas com mais de 60 anos de idade podem contactar o Centro de Dia, um centro de apoio aos cidadãos de terceira idade na sua cidade ou localidade para obter ajuda alimentar. Para obter o número de telefone do seu centro sénior, visite a página [www.oha.ri.gov/resources](http://www.oha.ri.gov/resources) ou ligue para o **401-462-4444**. As informações são facultadas, em primeiro lugar, em inglês e, em seguida, em espanhol.



## ALOJAMENTO

- Se não puder ficar em casa e estiver infetado(a) com COVID-19, ligue para o **401-462-4444** ou o 2-1-1 para pedir ajuda.
- Os profissionais de saúde ou no terreno, que não tiverem quaisquer sintomas de COVID-19, podem pedir informações à sua entidade empregadora acerca do alojamento gratuito em faculdades locais. Este alojamento gratuito está disponível, exclusivamente, para profissionais de saúde, prestadores de primeiros socorros, funcionários da proteção civil, prestadores de cuidados ao domicílio e pessoas que trabalhem em lares ou em contexto de cuidados coletivos. Caso não tenha a certeza se pode recorrer a este alojamento, pergunte à sua entidade empregadora.
- Alguns hotéis reduziram as tarifas dos quartos para trabalhadores no terreno e para outras pessoas. Pode consultar uma lista de hotéis e da respetiva tarifa por noite na página [www.RIhavens.com](http://www.RIhavens.com). Avance para o fundo da página para obter informações noutros idiomas.
- As audiências de despejo nos tribunais de Rhode Island não terão lugar até depois do dia 17 de maio de 2020
- Caso resida numa habitação subsidiada ao abrigo da Secção 8 ou numa habitação pública e o seu senhorio pretenda despejá-lo(a), contacte os Serviços Jurídicos de Rhode Island através do número **401-274-2652** ou 2-1-1 para a juda com a sua renda de casa.
- Caso resida numa habitação particular (não subsidiada ao abrigo da Secção 8 nem pública) e o seu senhorio pretenda despejá-lo(a), contacte o centro de apoio à justiça, Center for Justice, através do número **401-491-1101**.



## ENTREGA DE PRESCRIÇÕES MÉDICAS E MEDICAMENTOS

- Caso lhe tenham dito que deve ficar em casa por estar infetado(a) com COVID-19 ou ter tido contacto com uma pessoa infetada, pode ligar para o **401-462-4444** ou o 2-1-1 se necessitar de ajuda para obter prescrições médicas.
- Contacte a farmácia onde avia as suas receitas e pergunte se entregam medicamentos receitados. Muitas farmácias de grande dimensão efetuam entregas gratuitas.



## EMPREGOS E SUBSÍDIOS DE DESEMPREGO

- Caso o seu período de trabalho tenha sido temporariamente reduzido, o seu contrato de trabalho tenha sido suspenso (lay-off) ou tenha sido despedido(a) devido à COVID-19, contacte o Departamento de Emprego e Formação de Rhode Island, para obter um subsídio de desemprego. Ligue para o 401-462-2020 ou envie uma mensagem de correio eletrónico para [dlt.covid19@dlt.ri.gov](mailto:dlt.covid19@dlt.ri.gov). Avance para o fundo da página para obter informações noutros idiomas.
- Caso esteja à procura de emprego, visite a página EmployRI, no endereço [www.employri.com](http://www.employri.com).
- Caso tenha perdido o seu seguro de saúde devido à COVID-19, pode contactar o serviço HealthSourceRI e perguntar como pode obter um seguro de saúde. Contacte o **855-840-4774** ou visite as páginas [www.HealthSourceRI.com](http://www.HealthSourceRI.com) ou <https://healthsourceri.com/es/>.



## APOIO JURÍDICO

- Para obter apoio jurídico gratuito, ou com um custo reduzido, contacte os Serviços Jurídicos de Rhode Island através do número **401-274-2652** ou visite a página [www.helpirlaw.org](http://www.helpirlaw.org). Avance para o fundo da página para obter informações noutros idiomas.



## CUIDADOS DE SAÚDE MENTAL

- Caso se sinta ou os seus filhos, que moram consigo, se sintam ansiosos, tristes, assoberbados ou irritados, contacte a BH Link através do número **401-414-5465** para obter apoio com a sua saúde mental. Também pode visitar a página [www.bhlink.org](http://www.bhlink.org). No caso de crianças, contacte a Kids' Link através do número **855-543-5465**.

## OUTROS LOCAIS PARA OBTER AJUDA

- Os veteranos, militares no ativo e as respetivas famílias podem contactar a rede RI Serves através do número **401-921-2119** ou visitar a página [www.riserves.org](http://www.riserves.org) (apenas disponível em inglês).
- Linha de apoio a Vítimas de Crime de Rhode Island: **800-494-8100**
- Denúncia de abuso ou maus-tratos de menores: **800-742-4453**
- Denúncia de abuso ou maus-tratos de pessoas com 60 ou mais anos de idade: **401-462-0555**
- As pessoas idosas que pretenderem receber uma chamada telefónica amigável, todas as semanas, de um voluntário do centro de apoio a Terceira Idade, Office on Healthy Aging, podem ligar para o **401-462-4444** Pedido de inscrição no Projeto Hello.
- A Polícia Estadual de Rhode Island dispõe de uma página, a Safe at Home, que recomenda recursos confidenciais para vítimas de crimes de violência. Estão disponíveis informações em inglês e espanhol no endereço <https://risp.ri.gov/safety/preventingviolence/safeathome.php>.