

有许多纽约人现在感到紧张、焦虑和悲伤。心理健康支持——无论是与您所爱的人保持联系，下载有用的应用程序，还是与咨询师进行视频会议——都能有所帮助。

当您待在家里或实行社交距离时，科技可以提供免费的保密支持。使用下面的技巧来建立联系。

1 如果您需要手机或平板电脑，请享受免费优惠

- 纽约市公立学校的学生可以[在这里注册](#)，通过教育局（Department of Education）申请免费平板电脑，以支持远程学习，包括基于学校的心理健康支持和社交情绪教育。
- 收入情况符合条件的纽约人可以通过政府支持的计划**SafeLink Wireless**获得免费的手机和每月的通话时间。通过访问[此网站](#)或致电**311**了解有关该计划的更多信息。
- 纽约市房屋管理局（New York City Housing Authority, NYCHA）和T-Mobile正在向居住在布朗克斯和布鲁克林的NYCHA开发区内的10,000名老年人分发有上网功能的平板电脑，帮助年长的纽约人在COVID-19危机期间获得服务并与亲人保持联系。

2 使用低价或免费的Wi-Fi和移动服务选项来建立联系

免费Wi-Fi:

- [访问此页面以查找遍布整个城市的免费Wi-Fi接入地点](#)，来自已经向所有用户（不仅仅是订户）开放了Wi-Fi热点的提供商**Altice**和**Charter**。
- Altice为[K-12年级学生和大学生提供免费宽带上网服务](#)。

临时免费上网服务:

- 拥有K-12年级学生和/或大学生的家庭如果注册了新的**Spectrum**服务，可能有资格获得[60天的免费宽带服务](#)。
- 注册新的**Comcast**服务的家庭可能有资格获得[60天的免费Wi-Fi服务](#)。

暂时降低收费的互联网和手机服务:

- [AT&T](#)向现有客户提供开放热点、无限数据，并向低收入家庭提供每月10美元的套餐。
- [T-Mobile](#)向现有客户提供无限数据以及其他优惠。

3 下载免费的应用程序（apps），可以帮助您应对和促进情感健康

幸福和情感支持应用程序可以帮助您随时随地从容应对。在[NYC Well网站](#)上浏览大量免费应用程序，其中许多以多种语言提供支持，包括：

- 有关针对COVID-19的焦虑症和整体心理健康状况，请下载[Shine](#)。
- 对自我保健和整体心理健康感兴趣的退伍军人和服务人员，可下载[COVID Coach](#)。
- 学生如果想在COVID-19期间保持社交联系并减少孤独感，可下载[Nod](#)。
- 想要获得抑郁症的帮助，请下载[Litesprite](#)，这是一款经过临床验证的心理健康视频游戏。
- 现在，所有纽约人都可以免费使用[Headspace](#)，这是一个专门收集以科学为依据、以证据为基础的引导冥想，以及在家中进行的意念锻炼、睡眠和儿童娱乐内容的网站，可帮助缓解不断增加的压力和焦虑感。

4 使用免费的视频会议平台获取心理健康支持

- 在COVID-19危机期间，心理健康提供者可以使用常见的视频聊天应用程序（例如Google Meet、WhatsApp、微信（WeChat）或Zoom）与客户保持联系。要利用基于视频的心理健康支持，您可以使用以下免费的视频聊天应用程序：
 - Zoom提供长达40分钟的免费视频和音频会议，您可以通过[创建帐户](#)从手机、平板电脑或台式机进行访问。如果您不熟悉Zoom，[Zoom 帮助中心](#)提供分步说明、实时培训和网络研讨会，以帮助您入门。
 - [Google Meet](#)向拥有Google帐户的所有人提供免费的视频会议。您可以在[此处](#)免费创建一个Google账户。
- 您还可以使用这些免费的视频聊天应用程序与朋友和家人保持联系，这可以帮助您应对焦虑、减轻压力并保持积极向上。以下是在冠状病毒爆发期间[与家人和朋友保持联系的一些技巧](#)。
- 如果您想找到可以提供帮助的专业人员，请在NYC Well网站上[浏览此心理健康和药物滥用提供者数据库](#)。

5 安全上网

请遵循来自[全国网络安全联盟（National Cyber Security Alliance）](#)的以下三个基本准则来保护您的在线隐私：

- **使用强密码来锁定计算机、平板电脑和手机：**强密码至少包含8个字符，并且包括特殊字符、小写/大写字母和数字的组合。
- **点击前请三思：**如果您收到一封陌生人发来的邮件，在点击任何链接或跟进“危机”情况（比如您的银行账户或税务问题、紧急电汇请求或其他可疑请求）之前，请仔细考虑。此类邮件可能是骗局，应将其删除。
- **谨慎共享：**在线发布个人或私人信息可能会使您面临风险。