

Gen anpil rezidan New York ki sou presyon, ki gen anksyete epi ki santi yo tris, kounyeya la a. Sipò pou sante mantal - kit se lè w rete konekte ak moun ki pwòch ou yo, kit se lè ou telechaje yon aplikasyon (app) ki itil, oswa kit se lè w ap patisipe nan yon sesyon videyo avèk yon konseye - kapab ede w.

Pandan w ret lakay ou oswa etan w ap pratike distans sosyal, teknoloji a kapab ba w aksè pou jwenn sipò ki gratis epi ki konfidansyèl. Itilize konsèy pi ba yo pou w konekte

1 Si w bezwen yon telefòn oswa yon tablèt, pran avantaj nan òf gratis yap ofri yo

- Elèv nan lekòl leta Vil New York (NYC) yo kapab mande yon tablèt gratis atravè Depatman Edikasyon (Department of Education) an pou sipòte aprantisaj adistans, epi sa enkli sipò sante mantal nan lekòl la ak edikasyon sosyal ak emosyonèl, lè w [anrejistre w la a](#).
- Rezidan New York ki elijib sou baz revni yo kapab resevwa yon telefòn selilè gratis ak tan difizyon chak mwa atravè SafeLink Wireless, yon pwogram gouvènman an sipòte. Jwenn plis enfòmasyon sou pwogram nan lè w ale sou [sitwèb sa](#) a oswa lè w rele 311.
- Otorite Lojman Vil New York (New York City Housing Authority, NYCHA) ak T-Mobile ap distribye tablèt ki gen entènèt ki deja aktive sou yo bay **10,000 granmoun aje k ap viv nan devlopman NYCHA yo nan Bronx ak nan Brooklyn**, pou ede rezidan New York ki aje yo gen aksè a sèvis epi pou yo rete konekte ak moun pwòch yo pandan kriz COVID-19 la.

2 Rete konekte atravè opsyon sèvis mobil ak Wi-Fi ki pa koute chè- ak sa ki gratis

Wi-Fi gratis:

- [Ale nan paj sa a pou jwenn anplasman ki gen aksè Wi-Fi gratis](#) nan Vil la, nan men Altice ak Charter, founisè ki mete hòtspòt Wi-Fi yo aladispozisyon tout moun ki itilize yo, pa sèlman abone pa yo.
- Altice ap ofri [entènèt a wot vitès gratis pou timoun ki nan matènèl jiska klas 12yèm ane ak pou elèv ki nan kolèj](#).

Sèvis entènèt gratis sou yon baz tanporè:

- Kay ki gen elèv ki nan matènèl jiska klas 12yèm ane yo ak/oswa elèv nan kolèj ki anrejistre pou nouvo sèvis Spectrum ka elijib pou [60 jou sèvis a wot vitès gratis](#).
- Fanmi ki anrejistre pou nouvo sèvis Comcast ka elijib pou [60 jou sèvis Wi-Fi gratis](#).

Pri redwi pou sèvis entènèt oswa telefòn selilè sou yon baz tanporè:

- [AT&T](#) ap ofri hòtspòt lib, transmisyon done san limit pou kliyan aktyèl yo, ak plan \$10 pa mwa pou fanmi ki gen revni ki ba.
- [T-Mobile](#) ap ofri transmisyon done san limit pou kliyan aktyèl yo, avèk lòt avantaj tou.

3 **Telechaje aplikasyon (app) gratis ki ka ede w fè fas ak sitiyan an epitou ki ka ankouraje byennèt mantal ou**

Aplikasyon pou byennèt ak sipò emosyonèl ka ede w fè fas ak sitiyan yo nenpòt lè, nenpòt kote. Eksplòre plizyè aplikasyon gratis sou [sitwèb NYC Well la](#), kote plizyè nan yo ofri sipò nan plizyè lang, ikonpri:

- Pou anksyete ak sante mantal jeneral ki gen rapò dirèk ak COVID-19, telechaje [Shine](#).
- Pou veteran ak manm nan sèvis militè ki enterese nan swen tèt yo ak sante mantal jeneral, telechaje [COVID Coach](#).
- Pou elèv ki vle konekte sou plan sosyal epi ki vle diminye sou solitud yo pandan COVID-19, telechaje [Nod](#).
- Pou jwenn èd pou depresyon, telechaje [Litesprite](#), yon jwèt videyo sou sante mantal ki gen validasyon klinik.
- Tout rezidan New York yo kounyeya jwenn aksè gratis nan [Headspace](#), yon seri koleksyon espesyal meditasyon gide, baze sou evidans epi ki gen apwi lasyans, avèk tou egzèsis atantif pou fè nan kay, kontni pou somèy ak pou timoun pou ede jere presyon ak anksyete k ap ogmante.

4 **Itilize platfòm pou konferans gratis atravè videyo pou konekte avèk sipò pou sante mantal**

- Pandan kriz COVID-19 la, pwofesyonèl swen sante mantal yo kapab rete konekte ak pasyan yo atravè aplikasyon tchat sou videyo tankou Google Meet, WhatsApp, WeChat oswa Zoom. Pou pran avantaj de sipò sante mantal atravè videyo a, ou kapab itilize aplikasyon tchat sou videyo gratis sa yo:
 - Zoom ofri konferans gratis sou videyo ak odyo pou jiska 40 minit, e ou kapab aksede l nan telefòn ou, sou tablèt ou oswa sou yon òdinatè biwo, depi [ou kreye yon kont](#). Si se premye fwa w ap itilize Zoom, [Sant Asistans pou Zoom \(Zoom Help Center\)](#) a ofri enstriksyon etap-pa-etap, fòmasyon andirèk ak konferans anliy pou ede w demare.
 - [Google Meet](#) ofri rankont gratis atravè videyo pou nenpòt moun ki gen yon kont Google. Ou kapab anrejistre pou yon kont Google gratis [la a](#).
- Ou kapab itilize aplikasyon gratis sa yo pou tchat sou videyo pou rete konekte ak zanmi ak fanmi, epi ki kapab ede w jere anksyete, diminye sou presyon w genyen an, ak rete pozitif. Men kèk [konsèy pou rete konekte ak fanmi ak zanmi](#) pandan epidemi kowonaviris la.
- Si w ta renmen jwenn yon pwofesyonèl ki ka ede, [eksplòre bazdone sa a ki gen pwofesyonèl swen sante mantal ak abi sibstans](#) sou sitwèb NYC Well la.

5 Rete an tout sekirite lè w sou entènèt la

Swiv twa (3) direktiv debaz sa yo pou pwoteje vi prive w sou entènèt la, ke [Alyans Sibè-Sekirite Nasyonal \(National Cyber Security Alliance\)](#) rekòmande yo:

- **Itilize yon modpas ki byen solid pou bloke òdinatè w, tablèt ou ak telefòn ou:** yon modpas ki byen solid gen omwen 8 karaktè epi li genyen tou yon konbinezon karaktè espesyal, ti lèt ak gwo lèt majiskil ak chif.
- **Reflechi avan w klike:** si w resevwa yon imèl yon moun ou pa konnen voye ba ou, reflechi byen anvan w klike sou nenpòt lyen oswa avan w kontinye reyaji parapò ak sitiasyon “kriz”, tankou yon pwoblèm ak kont labank ou oswa ak taks ou yo, demann ijan pou yon transfè lajan, oswa lòt kalite demann ki sispèk. Gen anpil chans ke jande mesaj sa yo se fwòd epi ou dwe efase yo.
- **Pataje enfòmasyon an avèk anpil prekosyon:** lè w poste enfòmasyon pèsònèl oswa enfòmasyon prive sou entènèt la sa ka mete w an danje.