



مدينة بورتلاند إرشادات ومصادر كورونا 19

للتحديثات قم بزيارة

portlandmaine.gov/COVID19

شترك في "البقاء على اتصال" واحصل على تنبيهات عبر البريد الإلكتروني او الرسائل النصية بأي لغة

portlandmaine.gov/2366/Stay-Connected

www.waysidemaine.org/community-resources: للتعرف على أوقات ومواقع الالتحاق ، انتقل إلى
. او اتصل على 1-1-2 لتحديد موعد

حاجة الى غذاء؟

الفود ستامب الخاصة بك مسبقاً ، فقد تكون مؤهلاً الآن. اتصل على 207.822.2000 \SNAP إذا تم رفض مزايا



أو معلومات أخرى (FMLA) البطالة والعطلة والإجازة الطبية www.maine.gov/labor/covid19

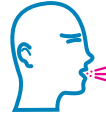
او اتصل 1-877-594-5627 البطالة www.reemploye.maine.gov

وحدة خدمة العملاء بمكتب معايير العمل 207-623-7900

أسئلة حول عملك؟



لا تذهب إلى المستشفى على الفور



تشعر بالمرض؟



هل لديك أعراض فيروس كورونا؟
حمى ، صعوبة في التنفس ، تعب ، سعال جاف

Portland Public Health اتصل بطبيب رعايتك الأولية ** ، أو
او اتصل ب 2-1-1 207-874-8633



Greater Portland Health. (207) 874-2141 إذا لم يكن لديك طبيب رعاية أولية ، فاتصل ب ***

أوقات مثل هذه مرهقة وصعبة ، وهناك موارد يمكنك اللجوء إليها

تشعر بالكتئاب؟

إتصل بطبيبك أو في حالة الأزمات اتصل ب 207-774-4357



قم بزيارة مواقعها الإلكترونية <https://tinyurl.com/PPSCOVID>

البريد الإلكتروني ppshelpline@portlandschools.org

او اتصل ب 1-207-874-8159 و اترك رسالة صوتية مع سؤالك

أسئلة حول مدارس
بورتلاند العامة؟

للانجليزية اضغط ١، للبرتغالية اضغط ٢، للفرنسية اضغط ٣، للاسبانية ٤، للعربية ٥، للصومالية ٦



للموارد على مستوى الولاية اتصال ٢-١-١ أو ٨٦٦-٨١١-٥٦٩٥

اضغط ٥ للحصول على مترجم بأي لغة

www.portlandofopportunity.com/COVID19

