



LA VILLE DE PORTLAND

GUIDE DE RESSOURCES POUR COVID-19

Pour les mises à jour, visitez: portlandmaine.gov/COVID19

Inscrivez-vous à "Stay Connected" and recevez des alerts via email ou SMS dans n'importe quelle langue: www.portlandmaine.gov/2366/Stay-Connected

Vous-avez besoin de nourriture?



- Pour les horaires et les lieux, visitez: <https://www.waysidemaine.org/community-resources> ou appelez 2-1-1.
- Si vous étiez refusé auparavant des bénéfices de SNAP, vous pourriez être éligible maintenant. Appelez 1-207-822-2000

Des questions à propos de votre travail?

Le chômage, "Family and Medical Leave (FMLA)", et des autres infos:

Visitez le site du Department of Labor de Maine (MDOL): www.maine.gov/labor/covid19
 Le chômage: www.reemploye.maine.gov/ ou 1-877-594-5627
 Les informations sur le droit du travail (Bureau of Labor Standards Customer Service Unit) 1-207-623-7900

Vous vous sentez malade?



Avez-vous des symptômes du coronavirus?
 La fièvre, l'essoufflement, la fatigue, la toux

N'allez pas immédiatement à l'hôpital.



Appelez votre médecin généraliste**, Portland Public Health (207-874-8633), ou 211

****Si vous n'avez pas de médecin généraliste, appelez Greater Portland Health. (207) 874-2141**

Vous vous sentez déprimé(e)?



Des périodes comme celle sont difficiles et stressantes, et vous pouvez vous tourner vers des ressources.

Appelez votre médecin, ou si en crise, appelez (207) 774-HELP (4357)

Des questions à propos de Portland Public Schools?

- Visitez le centre d'information en ligne: <https://tinyurl.com/PPSCOVVID>
- Envoyez un email: ppshelpline@portlandschools.org
- Ou appelez 1-207-874-8159 et laissez un message avec votre question

anglais appuyez 1, portugés appuyez 2, français appuyez 3, español appuyez 4, arabe appuyez 5, somali appuyez 6



Pour les ressources au niveau de l'Etat, appelez 211 (ou 1-866-811-5695)

Appuyez 5 pour un interprète dans n'importe quelle langue.

Pour les informations plus détaillées sur ces ressources et des nombreuses ressources locales, visitez: www.portlandofopportunity.com/COVID19