COVID-19 資源指南

- 奧爾巴尼市的必要與非必要服務更新
- COVID-19 的症狀與預防
- 紐約州強制禁令
- 哪裡可獲得食物
- 哪裡可獲得托兒服務
- 預防家庭暴力
- 心理健康支持
- 目前的停車規定是什麼？
- 由於 COVID-19 **我失去**工作或關閉**公司**
- 關閉學前班至 12 年級的學校、大學、法院和圖書館
- 提供給各個聯邦、州以及當地的機構、非營利組織和其他組織的資訊
- 公共**交通**
- 如果在 COVID-19 爆發期間我無法支付水電費該怎麼辦
- 如果在 COVID-19 爆發期間我沒有醫療保險該怎麼辦？
- 哪裡可以為我的社區提供自願服務幫助？

COVID-19 資源指南

奧爾巴尼市**的必要**與非**必要**服務更新

如需該市目前可提供和不能提供的完整服務清單，以及有關如何獲得可提供的服務的資訊，請點選此處。如果您對某一特定城市服務有疑問，也可在此找到聯絡資訊。

回到頁首

COVID-19 的症狀與預防

COVID-19(冠狀肺炎)是什麼？

COVID-19 是一種在咳嗽時透過飛沫在人與人之間傳播的病毒。它能導致輕度到重度的疾病。該病毒會導致一種叫做 COVID-19 的疾病，並可能引發發燒、咳嗽以及呼吸急促。如需更多有關 COVID-19 的資訊，請瀏覽奧爾巴尼縣衛生局的網站。自 2020 年 3 月 11 日（星期三）起，世界衛生組織宣布 COVID-19 為全球性衛生大流行疾病。

預防 COVID-19 的方法：

根據疾病管制中心（CDC）和紐約州衛生局（NYS DOH）所述，預防 COVID-19 **傳**播的最有

效方法包括：

1. 時常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其在吃東西之前，
2. 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住**口鼻**，
3. 避免觸碰您的眼睛、鼻子和嘴，
4. 避免與他人密切接觸，並採用保持社交距離的做法，
5. 如果您生病了，請留在家裡，
6. 清潔並消毒經常觸碰的物體和表面

Protect you
COVID-19
the spread

Simple steps hel
of COVID-19 and

Wash your har
water **for at lea**
before eating.

Avoid close co

COVID-19 的症狀：

根據疾病管制中心（CDC）和紐約州衛生局（NYS DOH）所述，COVID-19 的症狀包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸急促

STOP THE SPR

Help prevent the spread of re

Avoid close contact with people who are sick.

請查看以下各種語言的「阻止細菌傳播」海報副本的連結。
阿拉伯語 CDC 阻止細菌傳播海報
緬甸語 CDC 阻止細菌傳播海報
中文 CDC 阻止細菌傳播海報
達里語 CDC 阻止細菌傳播海報
波斯語 CDC 阻止細菌傳播海報
法語 CDC 阻止細菌傳播海報
普什圖語 CDC 阻止細菌傳播
葡萄牙語 CDC 阻止細菌傳播海報
俄語 CDC 阻止細菌傳播海報
西班牙語 阻止細菌傳播
斯瓦希里語 CDC 阻止細菌傳播海報
提格利尼亞語 CDC 阻止細菌傳播海報
烏克蘭語 阻止細菌傳播

如果您有 COVID 的症狀該怎麼辦：
在親自前往尋求治療之前請致電您的醫療護理提供者。即使您沒有與染病者接觸過或去過感染區域，但是正在經歷所有 COVID-19 的症狀，您應該撥打 1-888-364-3065 致電紐約州衛生局，或撥打(518) 447-4580 致電奧爾巴尼縣衛生局，以獲得有關如何應對以及如何自我隔離的指導。

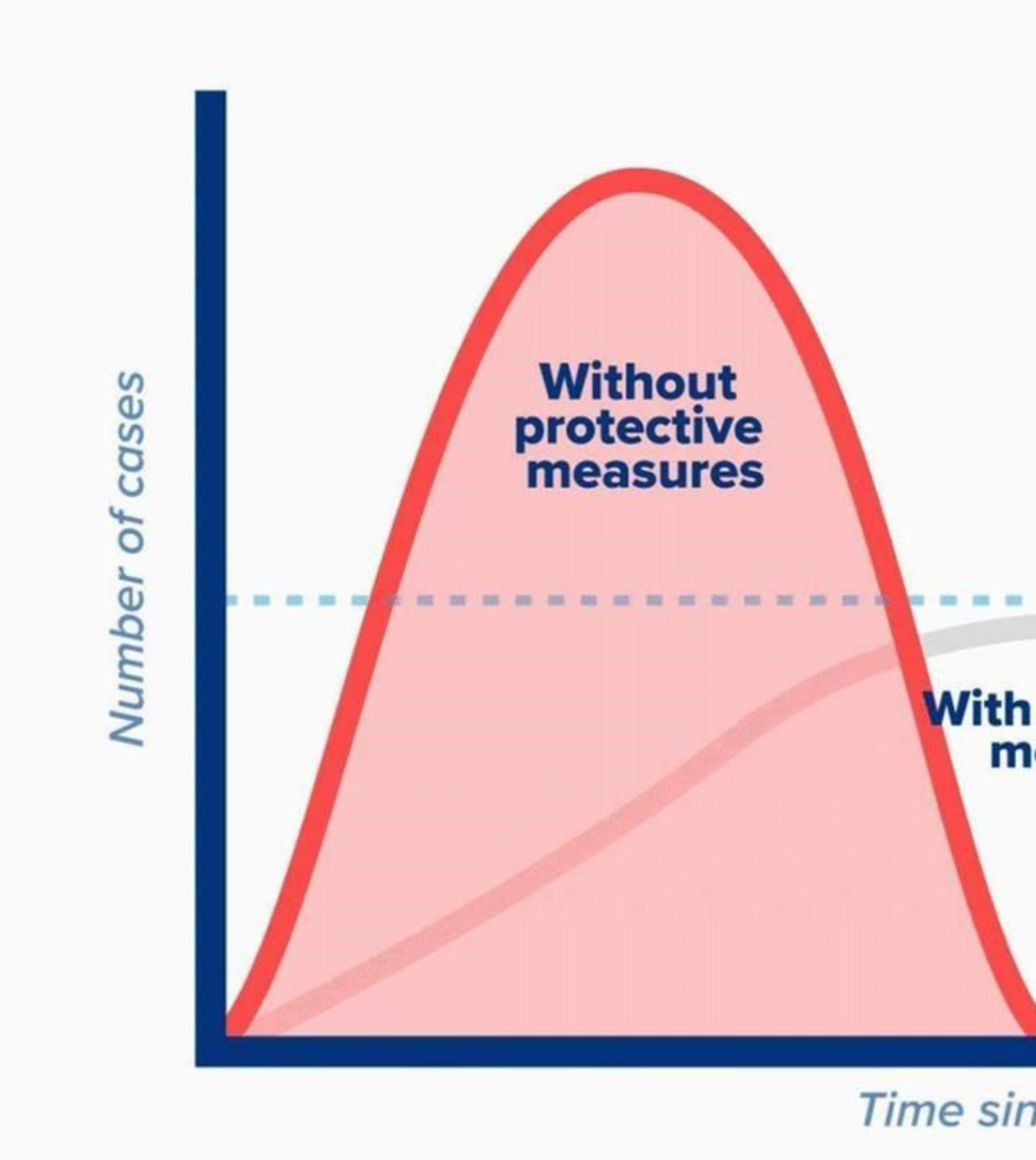
回到頁首

紐約州強制禁令

對於餐館和酒吧的限制
餐館和酒吧只能提供外帶和外送服務。該項限制於 2020 年 3 月 16 日（星期一）下午 8 點生效，紐約州、新澤西州和康乃狄克州的州長發佈了以下聯合限制：

- 餐館和酒吧將停止店內用餐服務，並改為僅限於外帶和外送服務
- 將對這些場所提供免除酒水外帶的限制

對於大型集會的限制



該項限制於 2020 年 3 月 16 日（星期一）晚上 8 點生效，紐約州、新澤西州和康乃狄克州的州長發佈了以下聯合限制：

- 這三個州將限制娛樂和社交聚集的人數至 50 人；
- 電影院、健身房和賭場將暫時關閉。

自 3 月 13 日起，Sheehan 市長宣布已撤回了奧爾巴尼市內大型集會的許可，包括星期六的第 70 屆年度聖派翠克（St. Patrick）日遊行和奧爾巴尼北部地區的年度民謠遊行，並且該市正為今後在奧爾巴尼市舉行的大型集會進行特殊活動的許可審查，從而努力抗擊該病毒的傳播。

回到頁首

哪裡可獲得食物

奧爾巴尼市的學校已於 3 月 13 日（星期一）關閉。如需有關學校關閉的更多資訊，請瀏覽奧爾巴尼市學區網站。

該奧爾巴尼市學區正在學校關閉期間為孩子們提供「隨取即行」餐食服務。從 3 月 16 日（星期一）開始，以下學校將在該市學區關閉期間每天上午 11:30 至下午 1:00 之間開放：

- Albany High School (華盛頓大道入口), 700 Washington Ave.
- Albany School of Humanities (ASH), 108 Whitehall Road
- Arbor Hill Elementary School, 1 Arbor Drive
- Giffen Memorial Elementary School, 274 South Pearl St.
- Schuyler Achievement Academy, 676 Clinton Ave.
- Tony Clement Center for Education, 395 Elk St.
- William S. Hackett Middle School, 45 Delaware Ave.

當天的午餐和第二天的早餐將會在這些地點提供給奧爾巴尼市內的公立、私立和特許學校的學生。該學區已將「隨取即行」餐食計畫擴大到涵蓋學生週末的餐食。星期五在我們的六個地點中之任意地點取餐的家庭也可以領取星期六和星期天的餐食。請注意，我們的學校取餐地點將在週末關閉。如需有關早餐和午餐計畫的更多資訊，請瀏覽奧爾巴尼市學區的網站。

Christ's Church of Albany 正在協助召集更多的志工以擴大該用餐計畫。點選此處成為志工。

Capital 地區的 Boys & Girls Clubs 在每天上午 11:30 至下午 12:30 之間於以下地點為 18 歲以下的青年**提供免費的早餐和午餐：**

- Ezra Prentice - 625 South Pearl Street
- Creighton Storey Homes - 158 3rd Avenue
- Robert E. Whalen - 295 Colonie Street
- North Albany Homes - 41 Jennings Drive

如需更多資訊，請與 Claire Livezey（clivezey@bgccapitalarea.org）聯絡。

South End Children's Café正為孩子們和家庭提供送餐服務。如需為您的孩子和家庭安排食物，或為這些家庭捐贈食物，請撥打 518-478-3369 聯絡 Lily。

為老年人提供的餐食與協助

奧爾巴尼縣的老年部鼓勵在家需要日常協助（包括外送餐食和藥品到家服務）的老年居民撥打 518-447-7177 紐約州聯絡專線。

在奧爾巴尼市內，由猶太家庭服務中心管理的計畫－奧爾巴尼地區自然退休社區（NNORC），正在使用他們的計畫評估並滿足居住在 NNORC 地區的 60 和 60 歲以上的 4000 多位居民的關鍵需求。在整個危機時期，所有的工作人員將會定期打電話詢問每位居民的：

- 健康狀況

- 食物和餐食的獲取
- 赴重要醫療預約時對交通的使用
- 藥物的獲取

根據需要，NNORC 的工作人員將與當地機構、醫療提供者、日用品店和藥局相互協調，從而安全地滿足任何確定的需求。NNORC 也意識到，長時間的獨處使我們的老人無法獲得所需的社會交往，因此，他們的工作人員正在努力開發創新的方式（無論是透過 Facebook Live 的椅子瑜伽課，還是透過我們的心理健康和保健專業人士參與的每週電話支援小組），將居民與 NNORC 以及彼此相互連結。一旦確定細節，將在此處分享。

另外，AARP 為被孤立或感到孤獨的老年人設有一條專線。如果您需要一通友好問候的電話，或者您有興趣招募和支持志工以聯絡更多感興趣的人，請瀏覽 https://states.aarp.org/faq-friendly-voice-virtual-volunteer-opportunity-and-program。

日用品店營業時間，包括專為老年人提供的時間

Price Chopper/Market 32 – 每天從早上 7 點營業至晚上 10 點。早上 6 點至 7 點為老年人專用時間。

- 奧爾巴尼市的服務地點：
  - 40 Delaware Avenue – 518-465-2603
  - 911 Central Avenue – 518-482-0280
  - 1060 Madison Avenue – 518-438-6241

ShopRite of Albany – 每天從早上 7 點營業至晚上 10 點。

- 709 Central Avenue – 518-292-1245

Hannaford Supermarket – 星期一至星期天從早上 6 點營業至凌晨 12 點，星期天從早上 7 點營業至凌晨 12 點。

- 900 Central Avenue – 518-438-7296

Honest Weight Food Co-Op – 每天從早上 8 點營業至晚上 8 點。

- 100 Watervliet Avenue – 518-482-2667

營業中且提供外帶/外送服務的餐館

奧爾巴尼市的三個商業改善區正在定期更新以下營業中且提供外帶/外送服務的當地餐館和酒吧的資訊頁面。此外，以下有保持營業的餐館清單。如需新增此清單中缺少的餐館或酒吧，請致電 518-434-5105 或傳送電子郵件至 webmaster@albanyny.gov。

- 奧爾巴尼市中心商業改善區 – https://downtownalbany.org/safelysupport
- 百靈街商業改善區 – https://larkstreetbid.org/support-hub/
- 中央大道商業改善區 – https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TnAlg-AOqN9TOzMiOmLpCsLh8bZrP4Q8vEblekOAo48/edit?ts=5e7143e1#gid=1070825

上麥迪遜大道（Upper Madison Avenue）：

- Junior’s – 1094 Madison Avenue – 518-935-2025
- Dunkin’ Donuts – 1066 Madison Avenue – 518-486-8332
- Subway – 1066 Madison Avenue – 518-459-4925
- The Madison Theater – 1036 Madison Avenue – 518-621-7122

下麥迪遜大道（Lower Madison Avenue）：

- Cafe Capriccio – 49 Grand Street – 518-465-0439
- Betty Boops Diner – 115 Philip Street – 518-729-5945

百靈街（Lark Street）：

- El Loco Mexican Cafe - 465 Madison Ave. - 518-436-1855
- Savoy Taproom - 301 Lark Street - 518-599-5140

市中心（Downtown）：

- 677 Prime - 518-427-7463
- The Aboriginal Taco Company - 50 S Pearl Street - 518.772.5031
- Ama Cocina - 4 Sheridan Avenue - 518-776-4550
- Amigos Tacos & Empanadas 50 S. Pearl Street - 518-512.4025
- Amo La Bella - 89 Beaver Street - 518-434-3121
- The Bishop - 90 N Pearl St. - 518-512-5009
- B-Rad's Bistro Express - 677 Broadway - 518.268.0922
- Charter Restaurant and Sessions Lounge - 40 Lodge Street - 518.427.3048
- The Cobblestone Lunch Shoppe - 518-393-1042
- Dallas Hot Weiners - 51 S Pearl Street - 518.426.8400
- Dunkin Donuts - 39 N Pearl Street - 518.427.0897
- Dawn's Victory Cafe - 518-463-9113
- El Mariachi - 518-432-7580
- Emmanuel Thai Restaurant - 518-427-0200
- The Excelsior Pub - 54 Philip Street - 518.462.0690
- Golden Fried Chicken - 125 S Pearl Street - 518.426.1063
- Hill Street Cafe - 518-462-3544
- Jack's Oyster House - 518-465-8854
- Jonathan's Pizza - 518-463-5100
- Lam's Chinese Kitchen - 51 S Pearl Street - 518.545.3228
- Loch & Quay - 414 Broadway - 518.389.7201
- McGeary's Irish Pub - 518-463-1455
- Miranda's Deli - 518-542-5319
- Mugshots Cafe - 518-390-0998
- Myrna's Soul Food Restaurant - 123 Madison Avenue - 518.275.0458
- V&R Italian Restaurant - 136 Madison Avenue - 518.626.0001
- Subway - 69 State Street - 518.449.2773
- Steuben Street Market - 54 N Pearl Street - info@steubenstreetmarket.com
- Stagecoach Coffee - 90 State Street - 518.436.7233
- Saati Deli & Catering - 518 Broadway - 518.465.305
- Pizzeria Sapienza - 51 S Pearl Street - 518.730.4841
- Pizzeria 54 - 55 N Pearl Street - 518.432.5454
- PG's Cafe - 112 State Street - 518.465.1284
- OKIPOKI - 41 State Street - 518.596.3131

- The Paper Dragon - 518-917-3133
- Wellington's - 518-992-2432

新蘇格蘭大道（New Scotland Avenue）：

- Tipsy Moose – 261 New Scotland Avenue – 518-631-4448
- Albany Ale & Oyster – 281 New Scotland Avenue – 518-487-4152
- Graney's Bar & Grill – 275 New Scotland Avenue – 518-453-3299
- Dunkin' Donuts – 601 New Scotland Avenue – 518-482-3880
- Andy's Place – 605 New Scotland Avenue – 518-489-2411
- Niko's Café – 577 New Scotland Avenue – 518-453-9191
- Cusato's Pizza – 605A New Scotland Avenue – 518-813-9001
- Navona – 289 New Scotland Avenue – 518-435-0202
- Ragonese Italian Imports - 409 New Scotland Avenue - 518-482-2358
- Martel's at Capital Hills - 69 O'Neil Road - 518-489-0466

匹克特路（Picotte Drive）：

- Spinner's Pizza – 22 Picotte Drive – 518-482-7311

西大道（Western Avenue）：

- Crave Burgers – 217 Western Avenue – 518-418-7040
- The Cuckoo's Nest – 234 Western Avenue – 518-650-7215

華盛頓大道（Washington Avenue）：

- Umana Restaurant & Wine Bar – 236 Washington Ave - 518-915-1699

特拉華大道（Delaware Avenue）：

- Cardona's – 340 Delaware Avenue - 518-434-4838
- Cheese Traveler – 540 Delaware Avenue - 518-443-0440
- Nicole's – 556 Delaware Avenue - 518-436-4952
- Prinzo's Bakery – 344 Delaware Avenue – 518-463-4904
- Delaware Supply – 292 Delaware Avenue – 518-818-0927
- Sweet Basil Thai – 370 Delaware Avenue – 518-729-4111
- Andy's & Son's – 256 Delaware Avenue – 518-463-2754
- Elbow Room, 170 Delaware - 518-257-7300
- Thai & Myanamar Market, 328 Delaware - 518-496-9231
- Emack & Bolio's, 366 Delaware Ave - 518-512-5100
- El Empanada Llama, 469 Delaware Ave - 518-915-1887
- Sweet Eats, 540 Delaware Ave - 518-621-3727

中央大道（Central Avenue）

- Van's Vietnamese Restaurant -307 Central Avenue - 518-436-1868
- Grappa 72 - 818 Central Avenue- 518-482-7200

營業的食物儲藏室：

- Food Pantries of the Capital Region
  - 如果您現在需要幫助，請聯絡食物獲取專線（Food Access Referral Line）以找到最近的食物儲藏室。(518-458-1167 x108)

- Mater Christi pantries
  - 3 West Erie Street - 518-596-6691

TO GET STARTED

Call our food pantries:

Trinity Center

(518) 449-5155

Arbor Hill Center

(518) 463-1516

DON'T GO H

FOOD PANTRY HOURS:

Trinity Center

Monday - 10am to 12noon AND 1pm to 4:30pm

Tuesday - 10am to 12noon AND 1pm - 4:30pm

Wednesday - 11am to 2pm AND 3pm - 6:30pm

Arbor H

Monday -

Tuesday -

Wednesd

Feed Albany 透過利用商業廚房、失業的餐館員工、志工，和使用捐贈的車輛進行生產、包裝和發放準備好的餐食解決方案，為奧爾巴尼、紐約和 Greater Capital 地區的高危人群和有需要的人們提供已備好且包裝好的餐食解決方案。

我們正在與 The United Way、奧爾巴尼市政府、The Food Pantries、奧爾巴尼縣警局以及各個其他當地的組織和服務提供機構密切合作，從而確定那些高危人群和有需要的人們，並透過我們的資源與合作夥伴以便為這些個人和組織運送已備好的餐食和食品提供協助。

我們需要您的幫助。今天就捐款，以幫助我們繼續為有需要的人們提供這些關鍵服務。點選此處立即捐款。

回到頁首

哪裡可獲得托兒服務

YMCA 托兒服務合作夥伴

YMCA 從 3 月 23 日（星期一）開始，正在為醫院、緊急應變人員和「關鍵」工作人員提供托兒服務。除了有執照的衛生專業人員，如醫師、專科護理師、醫師助理、護理師以及職業臨床護士，還有很多其他的「關鍵」工作人員。如需完整清單，請瀏覽：https://esd.ny.gov/guidance-executive-order-2026

YMCA 將管理並為該計畫配備人員，此項計畫將從每天早上 7 點至晚上 6 點在以下六個學校實施：

- Arbor Hill Elementary School, 1 Arbor Drive
- Eagle Point Elementary School, 1044 Western Ave.
- Giffen Memorial Elementary School, 274 South Pearl St.
- New Scotland Elementary School, 369 New Scotland Ave.
- Schuyler Achievement Academy, 676 Clinton Ave.
- Sheridan Preparatory Academy, 400 Sheridan Ave.

該計畫名額有限，每所學校最多容納 30 個孩子（三個由 10 個孩子組成的班級）。YMCA 將為每個房間配備兩名員工。

Capital District YMCA 繼續在其 4 個早期學習中心為幼兒、學步兒童以及學齡前兒童提供看護：

Clifton Park KidzLodge Early Learning Center
47 Clifton Country Road, Clifton Park, NY 12065
518.881.0055

Duanesburg Early Learning Center
185 Mott Rd, Duanesburg, NY 12056
518.356.6400

Glenville Learning Ladder Early Learning Center
547 Saratoga Road, Glenville, NY 12302
518.360.8090

Scotia Thelma P. Lally Early Learning Center
204 S. Ten Broeck Street, Scotia, NY 12302
518.374.4914

如需更多資訊，請瀏覽 www.CDYMCA.org 或撥打 518.869.3500。如需照看您的孩子，現在就請致電我們任一個早期學習中心。
為了在此前所未有的時期為關鍵人員提供托兒獎學金援助，Capital District YMCA 制定了籌集 250,000 美元 BETTER TOGETHER FUND 的目標。這是 Cuomo 州長為關鍵人員設立的一個緊急托兒基金。YMCA 接納所有家庭，無論其是否有支付能力。透過向 BETTER TOGETHER FUND 捐款，我們地區的人民將藉由幫助 YMCA 產生直接或間接的影響，從而為那些其父母或監護人除了上班別無選擇的孩子們提供安全且高品質的看護。請加入 Capital District YMCA，展現我們如何團結一心並為最需要我們的人提供服務。立即瀏覽 www.CDYMCA.org。

回到頁首

預防家庭暴力

我們看到紐約州和奧爾巴尼縣的家庭暴力犯罪正呈上升趨勢。倡導者可以每星期 7 天、每天 24 小時全天候與任何正在經歷家庭暴力、尋求資訊或對其所處關係中不健康的部分有疑問的人進行交談。
根據第 202.6 號行政命令，家庭暴力服務提供者被認為是必要服務。紐約州預防家庭暴力辦公室提供了一份家庭暴力計畫清單，請瀏覽 https://www.nyscadv.org/find-help/program-directory.html。
紐約州的家庭暴力和性暴力專線每星期 7 天、每天 24 小時全天候開通，可透過撥打 1-800-942-6906 與其聯絡。對於那些不能打電話的人，國家家庭暴力專線透過其網站（https://www.thehotline.org/help/）提供聊天功能。聊天功能一年 365 天、每天 24 小時開通。奧爾巴尼縣的家庭暴力計畫為 Equinox。他們的專線是 518-432-7865，其正在開展服務（包括家庭暴力庇護所）並且接受客戶。Facebook 帳號：@NYSdomesticviolence 或 Twitter 和 Instagram 帳號：@NYSOPDV
國家預防家庭暴力專線是 1-800-799-SAFE(7233)。奧爾巴尼縣也提供類似服務。您可在任意時間撥打 (518) 447-7716 聯絡他們的 24 小時性侵犯危機專線與性侵犯顧問交談。

NEW YORK STATE RESOURCE

For Caregiv

CARING FOR YOUR FAM

在此困難時期，我們都在面對看似艱鉅且我們可能感到**手足無措**的挑戰。點選此處以**存取旨在**幫助**與**孩子度過此大流行以及**其**後日子的資源指南。

回到頁首

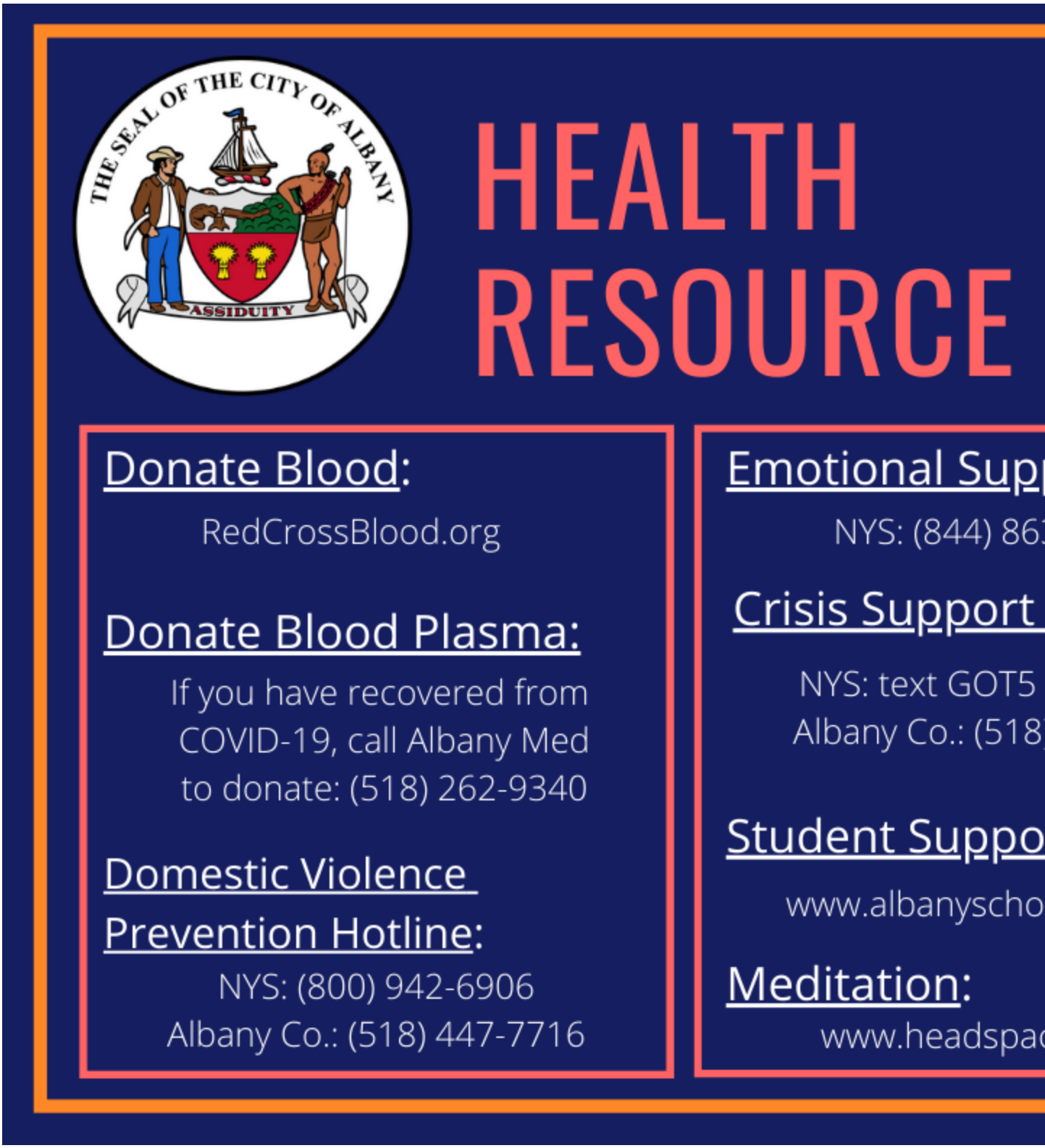
心理健康支持

紐約州的情感支持專線提供免費且保密的援助，以幫助因 COVID-19 緊急情況而使焦慮感增加的致電者。

該求助專線由志工組成，包括接受過危機諮詢培訓的心理健康專業人士。如需使用情感支持專線，請撥打 1-844-863-9314。

為學生提供的危機支持

對於年輕人來說，這段時間也是極其艱難的。Crisis Chat 是一個談論在其他地方難以談論的問題和壓力的地方。這是一個在困難時期尋求非批判性支持和幫助的地方。Crisis Chat 是一個尋求有關心理健康問題和服務資訊的地方。當您不知道去哪尋求幫助時，這是一個保密、安全和匿名的尋求幫助的方式。如需更多資訊，請瀏覽 www.albanyschools.org/pps。


THE SEAL OF THE CITY OF ALBANY
ASSIDUITY
HEALTH
RESOURCE
Donate Blood:
RedCrossBlood.org
Donate Blood Plasma:
If you have recovered from
COVID-19, call Albany Med
to donate: (518) 262-9340
Domestic Violence
Prevention Hotline:
NYS: (800) 942-6906
Albany Co.: (518) 447-7716
Emotional Sup
NYS: (844) 86
Crisis Support
NYS: text GOT5
Albany Co.: (518
Student Suppo
www.albanyscho
Meditation:
www.headspac

心理健康支持專線

對於那些在持續的 COVID-19 危機中正在經受壓力、緊張、甚至壓抑的人們，紐約州設有危機短訊專線。您可以每星期 7 天、每天 24 小時全天候透過該專線匿名發送訊息。開始一段對話很容易，只需發送 GOT5 至 741741。
奧爾巴尼縣心理健康支持專線已延長服務時間，現在每星期七天從早上 8 點開放至晚上 8 點。居民可以透過撥打專線 518-269-6634 使用該項服務。
任何遇到精神緊急狀況的人都應該撥打(518) 549 – 6500 與奧爾巴尼縣行動危機小組聯絡。
另外，AARP 為被孤立或感到孤獨的老人設有一條**專**線。如果您需要一通友好的電話，或者您有興趣招募和支持志工以聯絡更多感興趣的人，請瀏覽：https://states.aarp.org/faq-friendly-voice-virtual-volunteer-opportunity-and-program。

回到頁首

目前的停車規定是什麼？

由於國家衛生緊急事件造成的干擾，財務主管 Darius Shahinfar 已授權違例停車管理局根據要求取消奧爾巴尼市的任何以及所有違規停車滯納金。他也授權並實施了取消 3 美金的線上信用卡付款費用。該項停車罰單特赦計畫在 Sheehan 市長和參議會的協商、支持與管理下進行，並會延續至 2020 年 5 月 31 日。

如需取消滯納金，個人必須先提出取消該費用的要求。罰單可使用車牌號碼、繳費單或車輛識別號碼在網站上（https://albany.rmcpay.com/）搜尋或查看，或透過撥打(518) 434-5006 進行查詢。

請求取消費用的最佳方式是發郵件至 parkingticketappeal@albanyny.gov，或填寫線上表格。您也可以透過郵寄信件至 City Hall, Rm. 203 Albany, NY 12207 提出申請。當您聯絡該管理局的時候，請確保提供您的車牌號碼及/或您的名字、電話、電子郵箱或罰單號碼。

解除限時停車規定/當地餐館的路邊取貨區

Kathy Sheehan 市長、奧爾巴尼的警察局長 Eric Hawkins 以及奧爾巴尼的停車管理局執行董事 Matthew Peter 已經宣布該市內的所有限時停車規定（除了居住許可區、非緊急不得停車區和裝貨區以外）都已被解除，直至另行通知。採取該行動是為了在 COVID-19 爆發期間創造更多的停車機會。許多取消限時停車規定的區域位於該市的商業區，包括沿百靈街、麥迪遜大道、中央大道、新蘇格蘭大道、百老匯和珍珠街部分地區的限時停車區。

該市也宣布在持續提供外帶服務的當地餐館前設立路邊取貨區。這些專用的停車位是為了保護員工和顧客，並確保持續遵守保持社交距離而設計的。路邊取貨停車位最長只能使用 30 分鐘，並帶有以下標誌：

華盛頓公園（Washington Park）和林肯公園（Lincoln Park）的停車規定取消立即生效

Kathy Sheehan 市長和奧爾巴尼警察局長 Eric Hawkins 宣布已取消華盛頓公園和林肯公園的限時停車規定，直至另行通知，從而在 COVID-19 爆發期間在該市創造更多的停車機會。其他停車規定，包括在消防栓或行人穿越道 15 英尺內停車，在這兩個公園繼續有效。奧爾巴尼市要求居民在該市內繼續遵守換邊停車規定，以幫助促進固體廢物的持續收集以及按計劃回收。

可免費停車的停車場清單

ARBOR HILL/SHERIDAN HOLLOW

- 毗鄰 Arbor Hill 壘球場的停車區域（南百靈街（North Lark St.））
- 230 Colonie St. （操場場地）
- 178 Colonie St. （操場場地）
- Ten Broeck Mansion（停車場和人行道西側）

PINE HILLS

- Ridgefield Park（從 Partridge 街進入）
- Woodlawn Park Little League
- Washington Park（所有道路和停車區域）

SOUTH END

- Krank Park Area
- Franklin St. (在 Schuyler 街與 Bassett 街之間 – 東側)
    - Lincoln Park (所有內側道路和停車區域 – 取消限時規定已於 3 月 17 日（星期二）生效)

CENTER SQUARE

- SUNY Albany’s Thurlow Terrace Lot (除非在為電動車充電，請勿停靠在電動車充電指定車位)
- Washington Park 的道路包括 Henry Johnson Boulevard (取消限時規定已於 3 月 17 日（星期二）生效)

NORTH ALBANY

- North Second St. **與** North Third St. (在珍珠街（Pearl St.）以北)
- North Albany American Legion Post 對面的停車區域

WEST END

- Bleecker Stadium (停車區域和道路)
- Livingston Ave.北側 (Judson St.停車場對面)

立即申請住宅停車證

住在華盛頓公園附近或市中心？您可能有資格獲得住宅停車許可證。每年只要 20 美金，就能讓您每天停車停整天。立即瀏覽停車證網頁以了解更多資訊。

APA 車庫停車費從每天 13 美金降至 7 美金

從 3 月 18 日開始，奧爾巴尼停車管理局的三個車庫（Green-Hudson、Riverfront 和 Quackenbush 車庫）的每日最高停車費用將從 13 美金降至 7 美金。這樣做是為了減輕通常在白天不使用這些車庫的居民的麻煩。如需了解更多，請瀏覽 parkalbany.com 或撥打 518-434-8886。

換邊停車規定仍然有效

- 奧爾巴尼市正在提醒居民有可用的路外停車位，並要求居民在全市範圍內繼續遵守換邊停車規定。
- 換邊停車具有兩個關鍵功能：
    - 第一，它有助於全市的街道清潔工作。在人口稠密的社區中，街道清潔在公共衛生中有著至關重要的作用。葉子、碎片和垃圾在街道上的堆積會吸引嚙齒動物，並增加行人、騎車的人和寵物暴露於會對他們的健康產生不利影響的物質（包括微生物和病毒）的風險。這些碎片還會堵塞排水溝，這可能在有天氣事件時導致局部地區洪水。
    - 第二，在很多社區中，換邊停車也與垃圾清除和回收利用直接相關。值得注意的是，在許多街道上，換邊停車對於為因應急救服務的救護車提供空間也是必要的。在這些街道上，暫停是不可能的，並且現在不是透過臨時更改規則來製造混亂和不確定性的時候。

回到頁首

由於 COVID-19 我**失去**工作或關閉公司

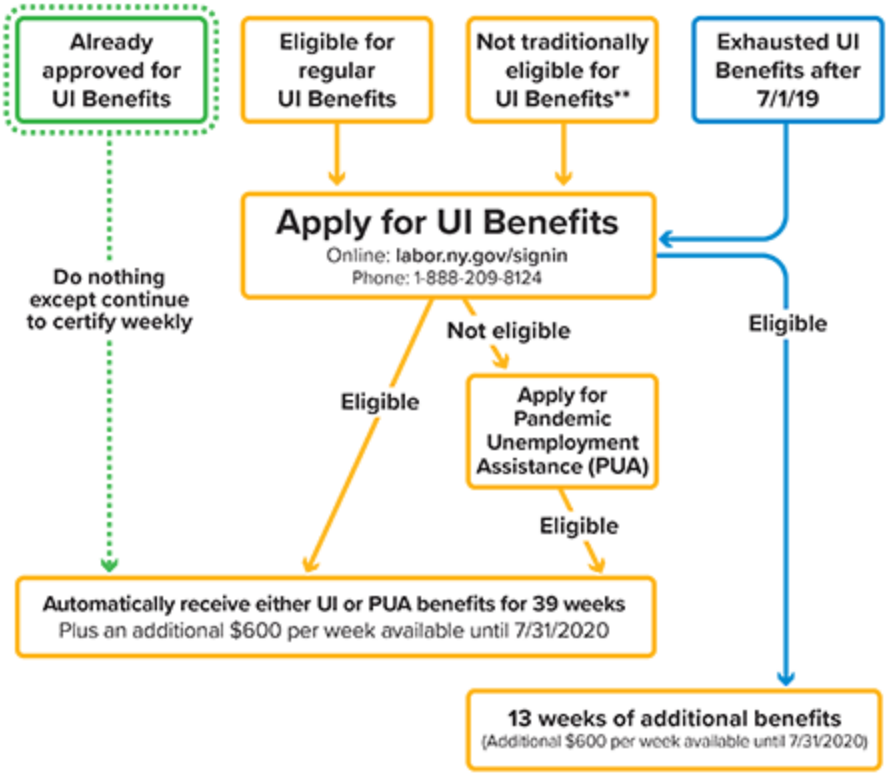
立刻申請紐約州失業保險。對於因冠狀病毒（COVID-19）閉關或隔離而失業的人們，紐約州現已取消了其失業保險福利的 7 天等待期。如需提交失業保險申請，請瀏覽 https://labor.ny.gov/ui/how_to_file_claim.shtm

重要提示：如果您將透過電話或網頁提交一份新的失業保險申請，您應根據您的姓氏首字母按照日期提交申請：

- A-F: 星期一
- G-N: 星期二
- O-Z: 星期三

如果您錯過了您的提交日期，請於星期四或星期五提交申請。由於所有的付款都會在提出申請的該週的星期一生效，在該週晚些時候申請將不會延遲您的付款或影響您的理賠日期。

請參閱以下表格，以獲取您在申請失業保險福利時應該了解的更多資訊。



您也可以在星期一至星期五的早上 8 點至下午 5 點之間致電紐約州勞工局的電話理賠中心（免費服務電話為 888-209-8124）提交申請。

對於受到 COVID-19 影響的小型企業的援助

3 月 15 日（星期天），Kathy Sheehan 市長要求 Capitalize Albany Corporation 總裁與奧爾巴尼的商業改善區合作，就因 COVID-19 的傳播而受 Cuomo 州長關閉指示影響的企業製定經濟復甦計畫。

當地組織已經聯合起來，為聯邦、州和當地資訊和資源提供了交換所，在此艱難時期，這些資訊和資源可為我們的企業提供支援。

請瀏覽 supportsmalbany.com 以獲取在我們共同解決這場前所未有的經濟衰退危機時，用以幫助企業的有關資源和計畫的額外資訊。您還可以使用#SupportsmAlbany 標籤在社群媒體上關注更新。

除聯邦政府提供給企業主的協助以外，該工作小組正在積極收集、確認以及開發額外的財務援助和計畫，以支持奧爾巴尼小型企業的需求。支持受 COVID-19 大流行影響的企業主的重要訊息、已發布的更多資源和指南，與提供外帶的營業中的餐館，以及提供給企業主的外帶停車標誌可以在 supportsmalbany.com 上查看。請持續查看更新。

對於受到 COVID-19 影響的非盈利組織的財務援助

- 位於 Greater Capital Region 的 United Way 和 Greater Capital Region 的社區基金會已合作創立 Capital Region 社區的 COVID-19 救助基金。
- 該基金的創立是為了向因冠狀病毒以及其爆發後導致的經濟後果而受到種種影響的當地社區合作的 501c3 類型組織提供靈活的資源。
- 如需了解如何使用該基金以及如何向該基金捐款的更多資訊，請瀏覽 Capital Region 社區 COVID-19 救助基金網站。

COVID-19 期間的抵押品贖回權喪失和付款以及其他法律需求

為了在該充滿挑戰的時期滿足需求，紐約東北部法律援助協會（LASNNY）建立了一個全面的 COVID-19 法律因應措施。它包括一條法律專線和一個 COVID-19 法律**資訊**頁面。您也可以致電 833-628-0087。如需有關屋主和抵押貸款的具體資訊，請點選此處。

回到頁首

關閉學前班至 12 年級的學校、大學、法院和圖書館

關閉學前班至 12 年級的學校：

3 月 13 日（星期五），奧爾巴尼市關閉了學校，並且將持續關閉到至少 3 月 27 日。如需有關學校關閉的更多資訊，請瀏覽奧爾巴尼市學區網站。

關閉高等教育學校：

- SUNY Albany 與所有 SUNY 和 CUNY 校園一樣轉移至遠距教學，**取消了自 3 月 19 日（星期三）之後的所有面授課程**。
  - 有困難的學生可透過與其各自的大學/學院的校園管理部門聯絡，允許留在宿舍。
  - SUNY Albany 已為學生和家長開設了 COVID-19 網站：https://www.albany.edu/risk-management/coronavirus-covid-19-information
- The College of St. Rose 已轉移至線上課程，直至 2020 年春季學期末。如需更多資訊，請瀏覽 College of St. Rose 的網站。
- Maria College 將提供該春季學期的其餘所有課程和教學活動。如需更多資訊，請瀏覽 Maria College 的網站。
- Albany Law School 已經轉移至線上課程，直至 2020 年春季學期末。如需更多資訊，請瀏覽 Albany Law School 的網站。
- Albany College of Pharmacy 正將遠距教學延長至春季學期末。如需更多資訊，請瀏覽 Albany College of Pharmacy 的網站。
- SUNY Polytechnic Institute 已經轉移至遠距教學，直至 2020 年春季學期末。如需更多資訊，請瀏覽 SUNY Polytechnic Institute 的網站。

關閉法院：

關閉紐約州所有法院。如需更多有關法院**關閉**的**資訊**，請**瀏覽**紐約法院的網站或撥打(518) 453-4640。

關閉圖書館：

奧爾巴尼公共圖書館將閉館，直至另行通知。在閉館期間，APL 讀者將可以：

- 透過我們的網站取得**數位資**料（包括電子書、電子雜誌、電子有聲圖書、eVideo）以及為他們的個人裝置取得相關應用程式。在您裝置的應用程式商店中搜尋 Libby、OverDrive 和 Flipster 應用程式；這些全都是免費的。APL 正在購買更多 APL 持卡人才能借閱的電子書和電子有聲圖書。
- 在 APL 網站上存取教育性和資訊性資料庫。
- 星期一至星期五早上 10 點至晚上 6 點，透過撥打(518) 217-5601、(518) 217-8554 或(518) 217-8323 讓工作人員回答您的疑問。
- 傳送電子郵件至 askalibrarian@albanypubliclibrary.org 提交問題，並在星期一至星期五早上 10 點至晚上 6 點之間獲得回覆。
- 將圖書館的資料留在家中，不用繳付滯納金。由於在閉館期間我們的回收箱也關閉了，所以在此期間無需歸還物品。
- 無需擔心他們的借書卡過期，因為我們已經將到期日延長了。所有 APL 的持卡人將可以繼續下載數位資料。

瀏覽奧爾巴尼公共圖書館的網站以取得更多資訊。

回到頁首

提供給各個聯邦、州以及當地的機構、非營利組織和其他組織的資訊

國稅局（IRS）和紐約州將聯邦和州所得稅申報的截止日期從 4 月 15 日延長至 7 月 15 日。請瀏覽 IRS 和紐約州稅收與財政部網站以取得更多資訊。

由於該新型冠狀病毒（COVID-19）的影響，Cuomo 州長已經頒布了一個擴大稅務專員權限以減少逾期提交和罰款懲罰的行政命令。

對於那些因 COVID-19 病毒而導致不能按時申報和繳稅的人，這項命令可以讓專員減免季度和年度銷售的利息，並使用 2020 年 3 月 20 日到期的稅收申報和匯款。

如需查看頒布的指南，請瀏覽 N-20-1，即《關於減免因新型冠狀病毒（COVID-19）而產生的銷售和使用稅的罰款和利息公告》。

如需更多資訊，請瀏覽稅務機關對新型冠狀病毒（COVID-19）的因應。

聯邦學生貸款的借款人將從 2020 年 3 月 20 日開始享有為期至少 60 天自動設定為 0%借款利率的福利。另外，借款人將可選擇暫停還款至少兩個月，不計利息。請瀏覽美國教育部網站以取得更多資訊。

紐約總檢察長 Letitia James 採取了行動以保護數百萬紐約人並阻止收債人掠奪根據《冠狀病毒援助、救濟暨經濟安全法案（CARES Act）》授權的數十億美元的緊急振興補助款。總檢察長 James 向紐約州的銀行機構、債權人和收債人發布了官方指南，明確指出根據紐約法律，透過振興補助款提供的財物救濟可免於扣押。該 CARES 法案授權美國財政部向由於 COVID-19 公共衛生危機事件導致經濟衰落而處於掙扎的美國人發放數十億美元。但是這些緊急振興補助款並未被指定可免於扣押，這使得收債人有可能先於消費者獲益。

Cuomo 州長已經正式將**紐約州總統初選**從 4 月 28 日**推遲**至 6 月 23 日，即與國會、立法與特別選舉初選為同一天。 Cuomo 州長已簽署一份行政命令，該命令將允許所有具資格的選民在 6 月 23 日的初選中以缺席投票的方式進行投票。申請缺席投票。

所有紐約州機動車監理部門（DMV）已關閉，並且道路測試也已暫停，直至另行通知。交通違規局也休會至 4 月 17 日。所有有效期至 2020 年 3 月 1 日或之後的駕照、非駕駛身份證以及註冊都將延期。將於 2020 年 3 月到期的檢查也延期，直至另行通知。如需更多資訊，請瀏覽 NYSDMV 網站。

美國**阿爾茲海默症基金會（AFA）**的免費求助**專**線（866-232-8484）保持暢通，以幫助在此期間受到阿爾茲海默症以及相關癡呆症影響的家庭。這點特別重要，因為疫情大爆發導致了很多人，尤其是高危人群，如老年市民，脫離了他們的日常生活並孤立。該免費求助專線每週七天開通，並完全由經過癡呆症護理培訓的持證社會工作者組成。家人可透過撥打 866-232-8484、前往 www.alzfdn.org 線上聊天並點選頁面右下角藍色和白色聊天標誌、透過傳送簡訊至 646-586-5283 聯繫 AFA 救助專線。該網頁和文字聊天功能支援 90 多種語言。

回到頁首

公共交通

我們許多的醫護人員、急救人員和其他重要員工皆依賴公共交通工具，而這也是為什麼我們對於首都地區交通管理局（Capital District Transportation Authority）繼續提供該項重要服務深表感激的原因。

CDTA 將從 3 月 23 日（星期一）開始轉換為「星期六」日程。如需更多資訊，請瀏覽 https://www.cdta.org/news/service-changes-begin-march-23

回到頁首

如果在 COVID-19 爆發期間我無法支付水電費該怎麼辦

國家電網不會因未付款而斷開連接

- 國家電網暫停收取帳單付款 90 天。在此了解更多資訊：https://www.nationalgridus.com/covid-19

Spectrum 不會因未付款而斷開連接

- 在此了解更多資訊： https://www.spectrum.net/support/internet/coronavirus-covid-19-information-spectrum-customers/

Spectrum 為有學生的家庭提供免費的 Wi-Fi

- Charter 公司將為有學前班至 12 年級生以及大學生的家庭提供為期 60 天免費使用 Spectrum 寬頻和 Wi-Fi 進行遠距學習。請撥打 1－844－488－8395 申請。新生家庭將免收安裝費。在此了解更多資訊：https://www.spectrum.net/support/internet/coronavirus-covid-19-educational-internet-offer

AT&T 不會因未付款而斷開連接

- AT&T 不會因為居民或小型企業顧客受 COVID-19 的影響而沒有能力支付帳單從而切斷其任何無線網路、家用電話或寬頻服務

回到頁首

如果在 COVID-19 爆發期間我沒有醫療保險該怎麼辦？

紐約州衛生局已經為沒有保險的人們公佈了一個特殊投保期從而緩解對 COVID-19 的恐懼。請於現在起至 4 月 15 日之間瀏覽 www.nystateofhealth.ny.gov 進行投保。如果您有任何疑問，可以撥打 855-355-5777。

回到頁首

哪裡可以為我的社區提供自願服務幫助？

紐約州正盡其所能在確保紐約人民的安全，並阻止 COVID-19 的傳播。但如果我們能一起努力，力量將更強大。Cuomo 州長正呼籲醫療護理專業人員、公共衛生學院、或藥品和個人防護用品提供者和製造商一同為該州的應對措施提供支持。這將是艱難的、具破壞性的挑戰，但我們會一同戰勝它。紐約州呼籲的「積極參與：您如何提供幫助」：https://coronavirus.health.ny.gov/get-involved-how-you-can-help

捐血：

紅十字會正在尋找自願捐血者。請瀏覽 RedCrossBlood.org **進行預約。**

血漿捐助：

在 McKenna 醫生的帶領下，Albany Med 已宣布他們是國家首批使用恢復者血漿療法以實驗的方式治療重症 COVID-19 患者的醫院之一。

作為該計畫的一部分,Albany Med 正在尋找血漿捐助者以進行進一步研究。合格的捐助者必須已經從 COVID-19 完全康復並至少 14 天沒有症狀。

潛在的捐助者可以撥打(518) 262-9340 以了解更多。

幫助為奧爾巴尼的孩子們提供餐食：

幫助為學生提供餐食 – 在學校關閉期間幫助孩子們獲取餐食。奧爾巴尼市學校從現在起至之後兩週的星期一至星期五每天需要 36 位志工，以保證孩子們能夠在 7 個不同地點拿到「隨取即行」餐食。**在此處登記。**

請僅在您身體健康、無症狀並且一直有採取保持社交距離的條件下擔任志工。以下地點需要志工：

- Albany School of Humanities (ASH)
- Arbor Hill Elementary School
- Giffen Elementary School
- Schuyler Achievement Academy
- Tony Clements Center for Education
- William S. Hackett Middle School

協助志工作為奧爾巴尼縣醫療儲備組織（MRC）的成員：

奧爾巴尼縣醫療儲備組織，透過確保訓練有素的醫護專業人員以及社區志工，已經為幫助該縣應對公共衛生緊急事件做好準備，從而加強該縣的應急準備工作。如需更多資訊，請瀏覽奧爾巴尼縣衛生**局**的網站。

A Block at a Time (ABAAT)是一個社區組織，致力於幫助和支持人們一條街道一條街道地改善社區。ABAAT 正在召集志工，以幫助在 COVID-19 大流行期間奧爾巴尼地區為出門而擔心的 60 歲以上以及有醫療困難的居民（任何年齡）。志工(幫助者)將會為諸如食物、盥洗用品、藥品和寵物用品的必要物品而奔波。需要幫助的人：請撥打 518-227-0012 並在 ABAAT 語音信箱裡留言，或者傳送電子郵件至 info@abaat.org。請在語音信箱中留下您的全名、電話號碼以及地址。**幫助者：**請瀏覽 https://abaat.org/covid19/helper/

幫助我們聯繫到更多的人：AVillage 和 Radix 中心正在尋找街道大使，以幫助傳播此類資訊，並確保其街道的所有人都是安全的並滿足他們的需求。隨著資金的到位以及延續至今年末的危機，該大使的

職責可能會擴大至有工資的職位 — 延伸服務範圍至進行人口普查、確保每個人都已註冊並投票、為新的花園規劃其街道、並解決生活品質問題。
如果您感興趣，請撥打(518) 421-8817 聯絡 Kevin VanNess，或者撥打(518) 451-9849 或傳送電子郵件至 avillageworks@gmail.com 聯絡 AVillage 辦公室。
回到頁首