



CITY OF PORTLAND COVID-19 RESOURCE GUIDE

For updates, visit: portlandmaine.gov/COVID19

Sign up for "Stay Connected" and get alerts via email or text message in any language: <https://www.portlandmaine.gov/2366/Stay-Connected>

Need food?



- For pick up times and locations, go to: <https://www.waysidemaine.org/community-resources> or call 2-1-1 for the schedule.
- If you have previously been denied SNAP benefits, you may be eligible now. Call 207.822.2000

Questions about your job?

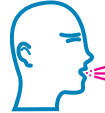
Unemployment, Family and Medical Leave (FMLA), or other info:

Visit Maine Department of Labor (MDOL) website: www.maine.gov/labor/covid19

Unemployment: www.reemploye.maine.gov or 1-877-594-5627

Labor Law Information (Bureau of Labor Standards) 207-623-7900

Feel sick?



Do you have symptoms of Coronavirus?
Fever, difficulty breathing, tiredness, dry cough

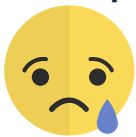
Don't immediately go to the hospital.



Call your primary care**, Portland Public Health (207-874-8633), or 211

****If you do not have a primary care physician, call Greater Portland Health. (207) 874-2141**

Feel depressed?



Times like these are stressful and difficult, and there are resources you can turn to. Call your doctor or if in crisis, call (207) 774-4357

Questions about Portland Public Schools?

- Visit their online information center <https://tinyurl.com/PPSCOVID>
- Email: ppshelpline@portlandschools.org
- Or call 1-207-874-8159 and leave a message with your question

English Press 1, Portuguese Press 2, French Press 3, Spanish Press 4, Arabic Press 5, Somali Press 6



For statewide resources, call 211 (or 1-866-811-5695)

Press 5 for an interpreter in any language.

For more detailed information about these and many other local resources visit:

www.portlandofopportunity.com/COVID19



CIUDAD DE PORTLAND GUÍA DE RECURSOS COVID-19

Para actualizaciones, visite: portlandmaine.gov/COVID19

Regístrate para "Stay Connected" y reciba alertas por correo electrónico o mensaje de texto en cualquier idioma: <https://www.portlandmaine.gov/2366/Stay-Connected>

¿Necesita comida?



- Para horarios y lugares de recogida, visite: <https://www.waysidemaine.org/community-resources> or call 2-1-1 for the schedule.
- Si previamente se les ha negado los beneficios de SNAP usted puede ser beneficiado ahora. Llame al 207.822.2000

¿Preguntas acerca de su trabajo?

Desempleo, licencia familiar y médica (FMLA) u otra información:

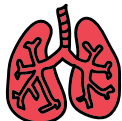
Visite la web del Departamento de Empleo de Maine (MDOL):

www.maine.gov/labor/covid19

Desempleo: www.reemploye.maine.gov or 1-877-594-5627

Información de derecho laboral (Bureau of Labor Standards) 207-623-7900

¿Se siente mal?



¿Tiene síntomas de coronavirus?

Fiebre, dificultad para respirar, cansancio, tos seca.

No vaya inmediatamente al hospital.



Llame a su médico de atención primaria**
o al 211

Si no tiene un médico de atención primaria, llame **Greater Portland Health. (207) 874-2141

¿Se sientes deprimido/a?



Momentos como estos son estresantes y difíciles, y hay recursos a los que puede recurrir.

Llame a su médico o si está en crisis, llame al (207) 774-4357

¿Tiene preguntas sobre Portland Public Schools?

- Visite el centro de información online. <https://tinyurl.com/PPSCOVID>
- Email: ppshelpline@portlandschools.org
- O llame al 207-874-8159 y deje un mensaje con su pregunta o inquietud en su idioma:

Para inglés marque el 1, portugués 2, francés 3, español 4, árabe 5, somalí 6



Para los recursos a nivel estatal, llama 211 (o 1-866-811-5695)

Marca 5 para una intérprete en cualquier idioma

Para obtener información más detallada sobre estos y muchos otros recursos locales, visite:

www.portlandofopportunity.com/COVID19



CIDADE DE PORTLAND GUIA DE RECURSOS COVID-19

Para atualizações, visite: portlandmaine.gov/COVID19

Inscreva-se para "Manter-se conectado" e receba alertas por email ou mensagem de texto em qualquer língua: www.portlandmaine.gov/2366/Stay-Connected

Precisa de comida?



- Para horários e locais de coleta, acesse: <https://www.waysidemaine.org/community-resources> ou ligue para 2-1-1 para acessar a programação.
- Se você alguma vez foi desqualificado para receber os benefícios SNAP, pode ser que qualifique agora. Ligue para 207.822.2000

Dúvidas ou perguntas sobre o seu trabalho?

Desemprego, licença médica e familiar (FMLA) ou outras informações:

Visite o site do Departamento do Trabalho Maine (MDOL): www.maine.gov/labor/covid19

Desemprego: www.reemploye.maine.gov ou 1-877-594-5627

Informações sobre Direito do Trabalho (Unidade de Atendimento ao Cliente do Departamento do Trabalho): 207-623-7900

Sente-se doente?



Você tem sintomas de Coronavírus?

Febre, dificuldade em respirar, cansaço, tosse seca

Não vá imediatamente ao hospital.



Ligue para seu médico**, Saúde Pública de Portland (207-874-8633) ou 2-1-1

**** Se você não tiver um médico, ligue para a clínica 180 "Greater Portland Health". (207) 874-2141)**

Sente-se deprimido?



Tempos como esse são estressantes e difíceis, e existem recursos aos quais você pode recorrer.

Ligue para o seu médico ou, em caso de crise, ligue para (207) 774-4357

Dúvidas ou perguntas sobre Escolas Públicas de Portland?

- Visite o centro online de informações <https://tinyurl.com/PPSCOVVID>
- Email: ppshelp@portlandschools.org
- Ligue para 1-207-874-8159 e deixe uma mensagem com sua pergunta

Inglês pressione 1, Português pressione 2, Francês pressione 3, Espanhol pressione 4, Árabe pressione 5, Somali pressione 6



Para recursos em todo o estado, ligue para 211 (ou 1-866-811-5695)

Pressione 5 para um intérprete em qualquer idioma.

Para informações mais detalhadas sobre esses e muitos outros recursos locais, visite:

www.portlandofopportunity.com/COVID19



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

CITY OF PORTLAND

TILMAANTA MACLUUMAADKA COVID-19



Wixii soo kordho, booqo: portlandmaine.gov/COVID19

Is-qor "Xiriirka Joogtada ah" oo ka

hel farriinno email ah ama farriin qoraal ah oo luqad kasta ah:

www.portlandmaine.gov/2366/Stay-Connected

Ma u baahan tahay cunto?



- Xilliyada la qaadayo iyo goobaha, tag: <https://www.waysidemaine.org/community-resources> ama wac 2-1-1 si aad u ogaato jadwalka.
- Haddii horey lagu diiday gargaarka cuntada,
- waxaa macquul ah in hada aad hada uqalantid. Wac 207.822.2000

Su'aalaha ku saabsan shaqadaada?

Gunnada dadka shaqo la'aanta, Fasaxa Qoyska iyo Caafimaadka (FMLA), ama macluumaad kale:

Booqo barta internetka ee Waaxda Shaqaalaha (MDOL): www.maine.gov/labor/covid19

waaxda Shaqo la'aanta: www.reemploye.maine.gov ama wac 1-877-594-5627

Xafiiska Halbeegga Shaqada qeybteeda adeegga

macmiisha: 207-623-7900

Miyaad dareemaysaa xanuun?



Ma leedahay astaamaha Coronavirus?

Qandho, Cabbur, daal, qufac qalalan

Isla markiiba ha aadin isbitaalka.



Wac dhaqtarkaaga koowaad **

Caafimaadka Dadweynaha ee Portland (207-874-8633), ama 2-1-1

**** Haddii aadan lahayn takhtarka daryeelka caafimaadka aasaasiga ah, wac Greater Portland Health. (207) 874-2141**

Miyaad dareemaysaa niyadjab?



Waqtiyada sidan oo kale ah waa kuwo walaac badan

oo dhib badan, waxaana jira ilo cawinaad oo aad u jeedsan karto.

Wac dhakhtarkaaga ama haddii aad qalalaase ku

jirto, wac (207) 774-4357

Su'aalaha ku saabsan Dugsiyadda Guud ee Portland?

- Booqo xaruntooda macluumaadka internetka <https://tinyurl.com/PPSCOVVID>
- Email: ppshelpline@portlandschools.org
- Ama wac 1-207-874-8159 oo farriin uga tag su'aashaada

Hadii aad rabto luuqada Ingiriis taabo 1, Bogga Boortaqiiska taabo 2, Faransiiska taabo 3, Spanish taabo 4, Carabiga taabo 5, Soomaaliga taabo 6



Macluumaadka gobolka oo dhan, wac 211 (ama 1-866-811-5695)

Taabo 5 si aad u hesho tarjubaan luqad kasta ah.

Macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan kuwan iyo ilo kale oo badan oo maxalli ah booqo

www.portlandofopportunity.com/COVID19



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

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



حاجة الى غذاء؟

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

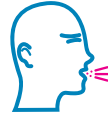
او اتصل 1-877-594-5627 البطالة www.reemploye.maine.gov

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 Health



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 1، للبرتغالية اضغط 2، للفرنسية اضغط 3، للاسبانية 4، للعربية 5، للصومالية 6



للموارد على مستوى الولاية اتصال 1-1-2 أو 207-811-866

اضغط ه للحصول على مترجم بأي لغة

www.portlandofopportunity.com/COVID19

