

COVID-19波士顿社区资源

[在Facebook上分享](#)

本文总结了波士顿可用的社区资源，在冠状病毒疫情期间为我们的社区提供帮助。如果您看到任何不正确的信息或者想要添加任何其他内容，请发电子邮件至 contracovid@gmail.com。

最后更新于 04/07/2020

翻译: [English](#) | [Español](#) | [Português](#) | [Kreyòl](#) | 中文

[每日更新, COVID-热线, 官方信息](#)

[餐饮和送货资源](#)

[提供外卖的餐厅](#)

[获取食物](#)

[为儿童和青少年提供食物](#)

[为老年人提供食物\(60岁以上\)](#)

[其他服务](#)

[健康](#)

[有关于COVID的保险保障](#)

[药方和药品配送](#)

[就业](#)

[有关雇主的信息](#)

[失业救济金](#)

[服务业人员](#)

[ROC 灾难基金 \(包括绿卡持有者和无身份工作者\)](#)

[在这里申请](#)

[Restaurant Strong Fund \(适合马萨诸塞州\)](#)

[ONE FAIR WAGE](#)

[Behind you Inc. \(适合于在Beverly, Salem, Marblehead, Lynn, Peabody, 或 Swampscott地区的服务人员\)](#)

[Emergency Funds for Boston Area Service Workers 波士顿地区服务人员的应急基金](#)

[Cambridge 和 Somerville 地区的救济金, 可在此处申请](#)

[Bartender emergency assistance program \(酒保紧急援助计划\)](#)

[CORE Gives \(给有孩子和感染COVID-19的工人\)](#)

[Boston Area COVID-19 Restaurant Emergency Fund](#)

[波士顿地区餐馆COVID-19应急基金, 提交申请补助可以点击此处](#)

[学生贷款资助](#)

[艺术家](#)

[波士顿艺术家救济金](#)

[对于音乐家救济金: 此链接](#)

[其他独立艺术家的救济](#)

[基础设施和公共服务](#)

[电力和天然气](#)

[生活用水](#)

[网络](#)

[教育类资源](#)

[网上教育材料](#)

[辅助服务\(电脑和网络\)](#)

[法律咨询](#)

[小额索赔案件](#)

[互助群\(Mutual Aid Networks\)](#)

[心理健康资源](#)

[信息资讯](#)

[心理健康相关的紧急处理](#)

[移动危机小组 \(Mobile Crisis Teams\)](#)

[自杀和危急热线](#)

[戒毒支持](#)

[心理治疗/咨询](#)

[家暴和虐待受害者相关资源](#)

[其他资源与社区帮助](#)

[更多波士顿社区帮助列表](#)

[Family Van](#)

每日更新, COVID-热线, 官方信息

- 如您想获取每日最新的波士顿地区冠状病毒信息, 请短信发送**BOSCOVID**到**99411**
- 波士顿的健康专线: **617-534-5050** 或者免话费热线: **1-800-847-0710** (多种语言服务, 可帮助引荐到其他相关健康机构)
- **24小时 COVID-19热线, 请拨211**
 - 拨通211后您可听到多个选项, 请按 2-6 键获取冠状病毒信息。
 - 热线提供有关COVID-19预防、症状、治疗、检测的信息, 以及和旅行相关的指南。

- 如果您需要翻译服务，热线配有24小时专人翻译服务。
- [马萨诸塞州COVID-19官方网站](#)
 - 提供有关COVID-19的信息(测试、症状、隔离标准、和为医疗人员提供的信息)
 - [有关检测的资料](#)
 - 目前获得检测的过程是先需要通过内科医生转诊，然后由州公共卫生实验室完成。
 - 如果您出现症状，请与您的家庭医生或当地的健康中心联系。请登陆[此网站](#)查询当地社区保健中心。
 - 如果您是医生并且认为您的患者的症状可能是COVID-19，请务必通过EPI专线(617-983-6800)与公共卫生部联系。更多信息请查阅 [此网站](#)。
 - 如果您需要翻译以上的网站，请拨打 781-428-4548。

餐饮和送货资源

提供外卖的餐厅

- 这篇[列表](#)有现提供外卖的餐厅。

获取食物

- 请浏览 [大波士顿食物网站](#)查找离您最近的粮食仓库(非盈利的慈善组织, 为得不到足够食物的人提供食物。)
 - 在您的城市或邮政编码中搜索您所在社区的非营利组织或是政府机构。
 - 选择 "More Info" 可找到代理机构的营业时间和电话号码。(我们建议提前致电以核实代理机构的工作时间。)
- 需要在麻省地区获取食物, 请致电[FoodSource热线](#): 1-800-645-8333, 听障人士适用热线: 1-800-377-1292
- 妇女、婴幼儿可申请 [WIC营养计划](#), 通过申请的人会得到政府提供的WIC支票以购买WIC认定的食物
- 有关申请补充营养援助计划(SNAP)(前称“食品券”)的援助
 - 谁有资格? SNAP适合所有人。如果您在列出的收入限制之内, 就可能有资格。
 - 除此之外, 如果年龄在18到60岁之间, 那么就要有在职证明才能有资格获得SNAP的补助。

Household Size	Gross Monthly Income Limit <small>(before taxes or healthcare is taken out)</small>
	\$2,127
	\$2,873
	\$3,620
	\$4,367
Each additional member	+\$747

■ 家庭人数 || 每月收入(税前)

- 致电617-598-5022或电子邮件:SNAP@gbfb.org以确定您是否符合条件并获得有关该应用程序的帮助

● Uber EATS提供免费送货

杂货送货服务:

- Instacart: <https://www.instacart.com/grocery-delivery/boston>
- Peapod: <https://www.peapod.com>
- Amazon Fresh: <https://www.amazon.com/fmc/learn-more>
- Solidarity Supply Distro: 提供 [免费送货上门](#). 如果您需要送货服务或想申请加入义工行列请用电邮联系 (Email [在此处](#))

为儿童和青少年提供食物

波士顿地区公立学校已经停课, 但于3/17开始, 青少年可以继续在他们所在的学校领取食物。所有领取地点均设置为即取(grab and go)。领取食物时, 请与他人保持六尺距离。由于营业时间各不相同, 请[单击此处获取位置和时间](#)。如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 1-781-428-4548。

为老年人提供食物(60岁以上)

- Meals on Wheels (流动送餐车) 会继续为老年人提供服务, 包括送餐或自取。老人可以在11:30至12:30之间在社区咖啡厅领取餐点[单击此处获取位置](#)。您可以致电来注册送餐选项 617-477-6606。如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

其他服务

- 有关不同区域的社会资源 (包含食住及交通)请查阅 [AuntBertha](#)
- 访问 [HelpSteps](#) 来查找以下概述的其他服务。要翻译页面, 请单击右下角的翻译链接。如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 1-781-428-4548。



健康

有关于COVID的保险保障

- 如果您需要医疗保险，请[点击此处](#)申请MassHealth。报名时间已延长至4月25日。任何MassHealth的申请都可以追溯到申请前三个月的第一天。
- 了解您的有关COVID相关费用的医疗保险的权利：
 - o 所有商业保险公司和集团保险委员会都必须保障必要的远程医疗(telehealth)，相应与面对面看医生一样的承保范围。[具体政策要求请点击此处](#)。保险公司必须承保与COVID-19相关的治疗和测试，投保人无需分担任何费用，例如挂号费(copay)和共同保险(coinsurance)。此外，保险公司不能要求这些服务的事先授权(prior

authorization)。有关更多信息，请 [点击此处](#)。如果您需要翻译以上的网站，请拨打 781-428-4548。

药方和药品配送

- MassHealth允许[这些药品](#)的提前续取90天的处方药。
- 如果您需要药送货到家，请致电当地药房以获取配送选项。CVS和Walgreens都有提供药物送货服务。更多信息关于Walgreens的药品送货服务请点击 [此处](#)。关于CVS的药品送货服务，请点击 [此处](#)。

就业

有关雇主的信息

- 小型企业--请在此处申请 [小型企业救济金](#)。
 - 总计1000万美元的贷款基金已被批准，用来为受COVID-19影响的马萨诸塞州企业提供财务救济。马萨诸塞州成长资本公司(Massachusetts Growth Capital Corporation MGCC)将负责该基金的所有申请。
- 受COVID-19影响的雇主可以要求最长60天的宽限期，延迟提交季度报告并支付费用。

失业救济金

- [点击此处](#)申请失业救济金。如果您需要翻译以上的网站，请拨打 781-428-4548。
- 如果受雇人按照政府机构或医务人员的要求隔离，为了避免感染他人而旷工，或为了照顾家庭成员而不打算或被禁止重返工作岗位，失业援助署(Department of Unemployment Assistance) 会特许这些条件发放失业救济金。受雇人无需提供医疗文件来证明，而且在日后可以工作的情况下再返工。
- 目前已经被提出但有待成立的相关法规有：
 - 一项废除一周的失业救济金等待期，以更快地支付新的申请；
 - 允许受雇人在雇佣单位暂时关闭四周或以下的情况下领取失业救济金；
 - 提供进一步的救济，包括提高失业救济金的金额。

服务业人员

- [ROC 灾难基金](#) (包括绿卡持有者和无身份工作者)
 - 在[这里](#)申请
- [Restaurant Strong Fund](#) (适合马萨诸塞州)

对于失去工作的餐馆员工, 请 [点击此处](#) 以获取申请领取1000美元补助金的信息。如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

 - 领取要求:
 - 您是全职带小费的员工(每周总共不少于30个小时, 可以是多间餐馆工作时间的总和);
 - 您被雇用了3个月或更长时间;
 - 在马萨诸塞州的一家餐厅, 酒吧, 咖啡馆或夜总会工作。
 - 您将需要提交申请表, 以及最近两张工资单。
- [ONE FAIR WAGE](#)
 - 向餐馆员工, 送货司机, 收小费的员工, 和其他服务员工提供现金援助。请按进网页填写[英文](#)或[西班牙文](#)申请表。
- [Behind you Inc.](#) (适合于在Beverly, Salem, Marblehead, Lynn, Peabody, 或Swampscott地区的服务人员)
 - 他们暂时不接受申请, 但是一旦收到更多捐款便会恢复流程。因此我们建议您经常去看网站是否恢复了, 可以在此处找到[网站](#)
- [Emergency Funds for Boston Area Service Workers](#)
 - 波士顿地区服务人员的应急基金, 可在[此处](#)申请补助
- Cambridge 和 Somerville 地区的救济金, 可在[此处](#)申请
- [Bartender emergency assistance program](#) (酒保紧急援助计划)
 - 适合与调酒师与调酒师的配偶, 可在[此处](#)申请补助。
- CORE Gives (给有孩子和感染COVID-19的工人)
 - 该基金对已感染COVID-19并有孩子在家中的服务员工提供帮助。如果您的测试结果呈阳性并拥有医疗证明, 则可以在[此处](#)提交申请。
- [Boston Area COVID-19 Restaurant Emergency Fund](#)
 - 波士顿地区餐馆COVID-19应急基金, 提交申请补助可以[点击此处](#)
- 对于帮助当地餐馆和员工的其他筹款活动, 请访问[此链接](#)
- 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

学生贷款资助

- [Scholly 提供COVID-19疫情期间的学生贷款资助](#)
 - Scholly为有学生贷款的个人和家庭高达200美元的资助。申请链接请[点击此处](#)

- 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

艺术家

- 波士顿艺术家[救济金](#)
 - 即 Boston Artist Relief Fund
 - Boston Artist Relief Fund 会奖励500或1000美元给被COVID影响到创作跟收入的波士顿的艺术家。
 - 申请要求: 住在波士顿的艺术家, 优先考虑低收入的艺术家和2019年7月1日以后没有获取波士顿市资助的艺术家
- 对于音乐家救济金: [此链接](#)
 - 开放对于少量的救济(最多达200美元)的申请, 先到先得
 - 申请点击[此链接](#)
- 其他独立艺术家的救济
 - 请点击 [此链接](#)
- 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

基础设施和公共服务

电力和天然气

- 基础设施例如电力和天然气服务目前没有暂停的计划。[详情请看此处](#)。客户应避免虚假信息, 例如威胁断开您的电力和天然气服务的欺诈电话。 **警惕诈骗**。有关以下公司 Eversource, Unitil和Liberty Utilities的特定信息, 请参见 [此处](#)。
- 其他[电费](#)信息
 - 如果您由于经济困难而无法支付账单, 在满足以下条件的情况下, 您的基础设施服务将不会被终止, 即:
 - 您的年龄是65岁或以上
 - 或者你有未满一岁的婴儿
 - 或者您有严重且紧急的健康情况
 - 有关更多信息, 请致电您的电费、天然气帐单上列出的电话号码。

生活用水

- 波士顿水利局已于3月16日起暂停所有停水业务和不会在任何逾期帐单上增加拖欠费用。目前暂无重新开始的日期。详情请看[此链接](#)。
- 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

网络

- Comcast 网络:60天免费使用, 请填[此表格](#)
 - 申请标准:
 - A。您的经济条件合格参加公共辅助, 例如国家学校午餐法 (National School Lunch Program), 住房辅助 (Housing Assistance), 医疗白卡 Medicaid, 食品辅助项目 (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP), 社会安全生活辅助金 (Supplemental Security Income), 等等。
 - B。您没有少于近期一年的Comcast债务。拥有超过一年的Comcast债务的家庭还是能够申请。
 - C。您居住的地方可有Comcast网络服务, 但申请时间前90天之内没有使用过。
 - 60天后, 家庭可以取消Comcast网路或开始付月费。
 - 申请表需要7-10天的受理。
 - 若您有其他问题, 请打 1-855-846-8376 。

教育类资源

网上教育材料

- 一系列教育资源汇总请点击 [此处](#)
- [MIND研究所](#)为K-8年级的学生免费提供数学教学计划 (有关更多信息, 请点击 [此处!](#))
- [Scholastic](#)为各年龄的小孩免费提供在线上学习 (有关更多信息, 请点击 [此处!](#))
- 波士顿公共图书馆(Boston Public Library)[资源](#)
- 免费下载 [United Way](#) 的儿童教育资源
- 若想查Youtube最棒的儿童教育视频, 请点击 [此处](#)
- 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

辅助服务(电脑和网络)

- 对于尚未获得Chromebook并需要这个谷歌笔记电脑的波士顿公立学校的学生, 他们可以填写[此表格](#)(或让老师/家庭成员/等填写)以安排拿取时间和地点。
- 有K-12年级学生的家庭跟大学生, 可免费使用60天的由Spectrum提供的宽带和Wi-Fi (关于更多信息, 请单击 [此处!](#))

法律咨询

小额索赔案件

所有待处理的小额钱债案件都将推迟到2020年5月4日星期一进行。这意味着，如果您的小额钱债案件当前定于2020年5月4日之前的任何日期，则您不必上法庭。如果收债员希望在2020年5月4日之前通过电话(而不是面对面的)进行听证，则他们必须提出一项动议，说明为什么希望需要提前听证。您应该通过邮件收到任何新开庭日期的通知。如果您没有收到新日期的通知，则可以在www.masscourts.org上在线查找关于您的案件文件，或致电617-660-9200 切尔西区法院书记员办公室或617-427-7000 波士顿市罗克斯伯里书记员办公室。您可在[此处](#)找到更新资讯和推迟的日期。

互助群 (Mutual Aid Networks)

- [Massachusetts Mutual Aid Networks](#)
- [互助 Medford & Somerville](#)
- [互助 Jamaica Plain/Roxbury](#)
- [互助 Dorchester](#)
- [互助 Brookline](#)
- [互助 Cambridge](#)
- [互助 Lynn](#)
- [互助 Worcester](#)
- [互助 Eastie](#)
- [学生全国互助](#)
- [美国穆斯林社会 \(Muslim American Society\) 互助](#)
- [麻州囚犯互助 - GoFundMe](#)
- [提供住房给离开移民拘留的人](#)
- 如果您需要翻译以上的网站，请拨打 781-428-4548。

心理健康资源

信息资讯

- ，这些是因COVID-19和隔离而导致心理健康影响的一些有用的信息资讯：
 - 普遍信息请 [点击此处](#)。
 - 如何与孩子一起谈论COVID-19的信息，请 [点击此处](#)。

- 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。

心理健康相关的紧急处理

- 移动危机小组 (Mobile Crisis Teams)
 - North Suffolk心理健康协会的 [波士顿紧急服务小组 \(Boston Emergency Services Team\)](#) : 拨打 **1-800-981-4357**。
 - [麻省范围内的移动危机小组目录](#)
 - 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。
- 自杀和危急热线
 - [Crisis Text Line](#): 因疫情而感到焦虑? 发送短信 HOME 到 741741
 - [Samaritans](#): (877)870-HOPE(4673), 可7x24小时致电或发短信。
 - [全国预防预防热线](#): 1-800-273-8255。
 - **聋哑/听障人士:**
 - 视频中继服务 – 拨打800-273-8255
 - TTY – 拨打 1-800-799-4889
 - 语音/字幕电话 – 拨打 1-800-273-8255
 - 可网络聊天 [在此处进行](#)。
 - [Trevor项目 \(The Trevor Project\)](#) 专对LGBT和年轻人。拨打 1-866-488-7386
- 戒毒支持
 - 匿名戒酒会(AA), 匿名戒毒会(NA), Smart Recovery, 和其他戒毒支持机构有提供网上活动:
 - [基本资源汇总](#)
 - [AA资源](#)
 - [Smart Recovery资源](#)
 - 如果您需要翻译以上的网站, 请拨打 781-428-4548。
- 心理治疗/咨询
 - 如果您已经在接受心理治疗, 则可以选择远程治疗。许多治疗师(私人诊所或者社区卫生中心)都可以通过电话或符合HIPAA的视频聊天软件(例如Zoom或带有加密功能的Google Meet)提供远程治疗。如果您希望尝试远程治疗, 请与您的治疗师/咨询师咨询线上远程会议的可能性。
- 家暴和虐待受害者相关资源
 - 对于家暴受害者来说, 隔离可能会增加您受到伤害的可能性。
 - 全国家暴求助热线: 1-800-799-7233。也可访问在线咨询 [请点击此处](#)
 - **聋哑/听障人士:**
 - TTY:1-800-787-3224
 - 网址为 <https://www.thehotline.org/>
 - [SafeLink](#) (家暴热线) : 1-877-785-2020。
 - [The Network / La Red](#) (家暴热线): 适合LGBQ/T, Poly, and SM 人群, 拨打 617-742-4911, 免话费热线 800-832-1901

- [RESPOND, Inc.](#): (617)623-5900。
 - 聋哑/听障人士: TTY / TDD 800-439-2370
 - 口语困难的人士: 866-645-9870

其他资源与社区帮助

- [更多波士顿社区帮助列表](#)
- [Family Van](#)
 - 目前, 该机构可通过Zoom(视频软件)提供“小组呼叫”, 以帮助您回答一般的健康问题, 翻译信息并为您提供和推荐其他资源。可在其[网站](#)上获得的信息
 - 呼叫时间:
 - 周一: **9:00 - 11:00** 按这[Zoom 链接](#) (可提供英文, 西班牙文, 和海地克里奥尔语)
 - 周三: **1:00 - 3:00** 按这[Zoom 链接](#) (可提供英文, 西班牙文, 和海地克里奥尔语)
 - 周五: **10:00 - 12:00** 按这[Zoom 链接](#) (可提供英文, 西班牙文, 和海地克里奥尔语)
 - 如果有需要在电脑上设置Zoom(视频软件)的帮助, 请致电781-428-4548