

La bibliothèque publique de Portland (Portland Public Library – PPL)

 **CIDADE DE PORTLAND**
GUIA DE RECURSOS COVID-19

Para atualizações, visite: [portlandmaine.gov/COVID19](https://www.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.reemployme.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 Coronavirus?
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.



Early Literacy

PARE A PROPAGAÇÃO DOS GERMES (COVID-19)



Para maiores informações:
www.cdc.gov/COVID19

Afsoomaali العربية English
Español Français Lingala
Aprender inglês
Português
English Español Français
Lingala Português Afsoomaali



Livros em português