



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.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