

# Jak radzić sobie podczas pandemii COVID-19

Dostęp do żywności

Dostęp do darmowego Wi-Fi

Pomoc mieszkaniowa

Pomoc w zaległościach czynszowych i zapobieganie eksmisji

Media

Darmowe usługi dotyczące zdrowia psychicznego

Dostęp do ćwiczeń fizycznych

Leczenie uzależnień

Wsparcie dla rodziców i opiekunów

Materiały dla nastolatków

Z uwagi na niespotykaną dotąd skalę kryzysu wywołanego w Nowym Jorku przez COVID-19 Wydział ds. Dzieci (Administration for Children's Services, ACS) oraz władze miasta opracowały listę źródeł dla osób szukających pomocy.

Poniższe informacje mają na celu ułatwić nowojorczykom i ich rodzinom dostęp do zasobów zaspokajających codzienne potrzeby, takich jak żywność i internet, pomoc mieszkaniowa, opieka medyczna, usługi dotyczące zdrowia psychicznego i pomoc osobom uzależnionym od narkotyków.

Bycie rodzicem lub opiekunem może być trudne – szczególnie teraz. Jeśli opiekujesz się dziećmi lub nastolatkami, mamy dla Ciebie kilka sposobów na to, jak odprężyć się w domu. Przedstawiamy też bezpłatne zajęcia edukacyjne dla dzieci przebywających w domu.

**Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza przemocy domowej lub przemocy na tle płciowym – oferujemy pomoc.** Zadzwoń pod numer 311, aby połączyć się z najbliższym Centrum Sprawiedliwości dla Rodzin (Family Justice Center) miasta Nowy Jork. W katalogu [NYC HOPE Resource Directory](#) znajdziesz niezbędne materiały i pomoc. Możesz też zadzwonić na całodobową infolinię ds. przemocy domowej: 800-621-HOPE (4673), aby od razu uzyskać plan bezpieczeństwa, pomoc schroniska lub innego rodzaju pomoc. TTY: 800-810-7444. W sytuacji awaryjnej zadzwoń pod nr 911.

## Dostęp do żywności

Informacje na temat banków żywności i darmowych posiłków, z których korzystać mogą dzieci i rodziny mieszkające w Nowym Jorku, a także seniorzy i inne osoby narażone na głód, znajdują się na stronach:

- [Food Pantries](#)
- [A Map of Food Pantries Across NYC](#)
- **Wydział Edukacji miasta Nowy Jork (New York City Department of Education) zobowiązuje się do zapewnienia każdemu nowojorczykowi trzech bezpłatnych posiłków dziennie.** Każdy mieszkaniec Nowego Jorku może przyjść do jednego z ponad 400 centrów posiłków (Meal Hub) w całym mieście i skorzystać z trzech darmowych posiłków dziennie. Adresy, godziny otwarcia oraz dodatkowe informacje dostępne są [tutaj](#). Nie wymagamy rejestracji ani okazania dowodu tożsamości.
- [Free Food Delivery for Individuals Who Are Homebound](#)
- **Miejski program dowozu posiłków do domu (Meals on Wheels):** jeśli masz 60 lat lub więcej, nie jesteś w stanie przygotowywać posiłków samodzielnie i mieszkasz w domu, [kliknij tutaj](#).
- [SNAP Benefits](#)

[Przewiń w górę](#)

## Dostęp do darmowego Wi-Fi

Dostęp do Wi-Fi znacznie ułatwia życie, kiedy musimy wyeliminować kontakty społeczne, pracować w domu i uczyć się w systemie zdalnym. Poniżej znajdują się informacje na temat tego, jak uzyskać dostęp do darmowego Wi-Fi:

- **Darmowy internet dla rodzin o niskich dochodach:** Comcast oferuje darmowy 60-dniowy dostęp do internetu dla rodzin o niskich dochodach, które spełniają kryteria nowego klienta. Wejdź na stronę <https://www.internetessentials.com/> lub zadzwoń pod numer 1-855-8-INTERNET.
- **Darmowy internet dla uczniów K-12:** Spectrum oferuje darmowy 60-dniowy dostęp do internetu dla gospodarstw domowych, w których mieszkają uczniowie K-12 (w tym darmową instalację dla nowych klientów). Zadzwoń pod numer 1-844-488-8395, aby umówić spotkanie. [Verizon](#) oferuje teraz swoim klientom darmowe narzędzia edukacyjne i główne kanały.
- **Limity danych komórkowych:** Metro PCS, T-Mobile, Sprint, AT&T i Comcast znoszą ograniczenia limitu danych dla abonentów telefonów komórkowych na co najmniej 60 dni. W celu uzyskania dodatkowych informacji skontaktuj się ze swoim operatorem telefonii komórkowej.

[Przewiń w górę](#)

## Pomoc mieszkaniowa

Z dniem 16 marca 2020 r. postępowania eksmisyjne i nakazy eksmisji oczekujące na wykonanie zostały zawieszane w całym stanie do odwołania. Kontynuowane będą postępowania w sądzie mieszkaniowym w sprawach takich jak utrudnianie dostępu do budynku przez właściciela, nakazy naprawy i remontu oraz poważne naruszenia kodeksu.

Z dniem 19 marca 2020 r. rozpoczął się ogłoszony przez władze miasta Nowy Jork 90-dniowy okres zawieszenia spłaty rat kredytów hipotecznych dla osób, które mogą wykazać, że nie są w stanie dokonywać terminowych płatności z powodu pandemii koronawirusa. W razie pytań zadzwoń na infolinię ds. praw najemców prowadzoną przez agencję Met Council: 212-979-0611.

[Przeźnij w górę](#)

## Pomoc w zaległościach czynszowych i zapobieganie eksmisji

- [Resources to Help Prevent Eviction](#)
- [Coalition for the Homeless Eviction Prevention Program](#)
- **Osoby niepełnosprawne doświadczające trudności w ramach systemu schronisk:** skontaktuj się z Elizabeth Iannone, dyrektorem ds. osób niepełnosprawnych w Wydziale Usług dla Osób Bezdomnych, pisząc na adres [iannonee@dss.nyc.gov](mailto:iannonee@dss.nyc.gov)
- **Osoby niesłyszące i niedosłyszące, które chcą skontaktować się z Wydziałem Usług Społecznych:** dostępny jest system ASL Direct. Skontaktuj się z Kim Dolan pod numerem 347-474-4231.

[Przeźnij w górę](#)

## Media

Od 13 marca 2020 r. miejskie zakłady usług komunalnych w Nowym Jorku dobrowolnie zawieszają odcięcie dostawy energii elektrycznej, ogrzewania i wody dla wszystkich klientów.

[Przeźnij w górę](#)

## Darmowe usługi dotyczące zdrowia psychicznego

Jeśli nie opuszcza Cię uczucie stresu, niepokoju lub przytłoczenia – nie jesteś sam(a). Skorzystaj z pomocy.

- **NYC Well:** NYC Well umożliwia skorzystanie z bezpłatnego i poufnego wsparcia dotyczącego zdrowia psychicznego. Pomoc psychologiczną dla osób z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego i uzależnionych można uzyskać w ponad 200 językach przez telefon, SMS lub czat. Pomoc dostępna jest 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku. W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę: <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>
- **Infolinia wsparcia emocjonalnego w związku z pandemią COVID-19:** darmowe doradztwo psychologiczne dostępne jest pod numerem 1-844-863-9314.

Opieka zdrowotna i pomoc psychologiczna dla młodych

- **Mount Sinai Adolescent Health Center:** centrum jest otwarte od poniedziałku do soboty dla wszystkich młodych osób potrzebujących opieki medycznej. Zadzwoń pod numer 212-423-3000.
- **Covenant House:** otwarty przez całą dobę, 7 dni w tygodniu dla młodych osób bezdomnych. Zadzwoń pod numer 212-613-0300 lub wejdź na stronę [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org)

## Opieka zdrowotna i usługi dotyczące zdrowia psychicznego dla środowiska LGBTQ

- **Program Trevor:** krajowy całodobowy bezpłatny i poufny telefon zaufania dla młodzieży LGBTQ doświadczającej myśli samobójczych. Wykwalifikowani psychologowie oferują całodobową pomoc. Jeśli jesteś młodą osobą przechodzącą kryzys emocjonalny, masz myśli samobójcze lub potrzebujesz bezpiecznej i wolnej od osądzania rozmowy, zadzwoń pod numer 1-866-488-7386 lub wejdź na stronę [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)
- **Przychodnia Callen-Lorde:** wizyty dla osób z nagłymi objawami lub wymagających zbadania przez lekarza w przychodni umawiane będą od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 15:00, ale wcześniej z pacjentem zostanie przeprowadzony wywiad telefoniczny pod kątem ryzyka zakażenia koronawirusem. Pacjenci oczekujący na wizytę planową otrzymają telefon w dniu poprzedzającym wizytę. Przychodnia nie przyjmuje obecnie nowych pacjentów. Apteka otwarta jest od poniedziałku do piątku od 9:00 do 17:00 w Chelsea i na Bronksie. Osoby chcące wykupić receptę mogą skorzystać z darmowej usługi dowozu leków do domu oferowanej przez Callen-Lorde. Wejdź na stronę [www.Callen-Lorde.org](http://www.Callen-Lorde.org)
- **Covenant House:** otwarty przez całą dobę, 7 dni w tygodniu dla młodych osób bezdomnych. Zadzwoń pod numer 212-613-0300 lub wejdź na stronę [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org)
- **Klinika H.E.A.T:** klinika jest otwarta. Na wszystkie pytania i wątpliwości odpowiada telefonicznie pod numerem (718) 613-8453.
- **Centrum dla osób homoseksualnych:** zespół ds. informacji i skierowań pracuje w trybie zdalnym od poniedziałku do soboty od 9:00 do 22:00 i jest dostępny pod numerem 212-620-7310 – wejdź na stronę [www.gaycenter.org](http://www.gaycenter.org)
- **Trans Lifeline:** Trans Lifeline oferuje wsparcie osób z podobnymi doświadczeniami i może pomóc w uzyskaniu dostępu do wielu środków kryzysowych i zasobów pomocy wzajemnej dostępnych lokalnie i na poziomie krajowym. Zadzwoń pod numer 877-565-8860. Wejdź na stronę: [www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)
- **Immigration Equality:** infolinia tylko dla osób przebywających w ośrodku zatrzymań dla imigrantów: 917-654-9696. Otwarta w godz. 9:30–17:30. Od poniedziałku do piątku. Zapytania ogólne i inna pomoc prawna: 212-714-2904. Otwarta w godz. 13:00–16:00 w poniedziałki i środy oraz w godz. 10:00–13:00 w piątki. Odwiedź stronę [www.immigrationequality.org](http://www.immigrationequality.org)

[Przewiń w górę](#)

## Dostęp do ćwiczeń fizycznych

Dbanie o sprawność fizyczną i zdrowie jest ważne nawet wtedy, gdy musimy zostać w domach. Świetnym rozwiązaniem są darmowe zajęcia fitness dostępne online:

- [Free Online Exercise Classes](#): YMCA oferuje darmowe ćwiczenia fizyczne przez internet.

[Przewiń w górę](#)

## Leczenie uzależnień

W tym trudnym czasie dostępna jest również pomoc dla mieszkańców Nowego Jorku zmagających się z uzależnieniami:

- [Online Addiction Support](#)
- [Online Meetings](#)

[Przewiń w górę](#)

## Wsparcie dla rodziców i opiekunów

Z powodu zamknięcia szkół dzieci muszą pozostać w domu. Dla wielu rodziców jest to dodatkowy stres. Oto sposoby na odprężenie dla zestresowanych rodziców:

- [Mindfulness For Parents](#)
- [Deep Breathing Techniques](#)

W czasie walki z koronawirusem – gdy całe rodziny przebywają ze sobą w domach non stop przez dłuższy czas – opieka nad dziećmi może okazać się wyjątkowo trudna.

- Oto kilka wskazówek dotyczących pozytywnego rodzicielstwa, które pomagają zachować spokój: [positive parenting tips](#).
- Zobacz też: [Coronavirus Resources & Tips for Parents, Children & Others](#)
- [American Academy of Pediatrics](#) udziela porad rodzicom doświadczającym nasilonego stresu z powodu COVID-19.
- Porady na temat opieki nad noworodkiem w czasie pandemii COVID-19: [Coping with a New Baby](#)
- Materiały dotyczące wsparcia dzieci w czasie pandemii COVID-19: [Supporting Children's Emotional Well-being](#)

**Wielu rodziców szuka porad na temat tego, jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie. Oto przydatne filmy i ćwiczenia:**

- **[PBS](#)**: artykuł PBS Kids zawiera cenne wskazówki na temat tego, jak rozmawiać z dziećmi o COVID-19.
- **[Sesame Street](#)**: bohaterowie Ulicy Sezamkowej stworzyli przewodnik na temat rozmawiania o koronawirusie z małymi dziećmi.
- **[Importance of Washing Hands](#)**: Ulica Sezamkowa stworzyła też ciekawe kolorowanki do wydruku, które uczą dzieci prawidłowego mycia rąk krok po kroku.

**Szukasz ciekawych materiałów edukacyjnych dla dzieci na okres izolacji w domu?**

- **[Brooklyn Public Library](#)**: biblioteka publiczna dzielnicy Brooklyn oferuje wirtualne zajęcia dla dzieci w każdym wieku, w tym jogę, opowiadanie bajek, zajęcia doksztalające i wiele innych.
- **[Children's Museum of Manhattan](#)**: skoro nie można pójść do muzeum dla dzieci osobiście, może warto odwiedzić je z domu? Strona internetowa Children's Museum of Manhattan podpowiada, jak zorganizować dzień swojego dziecka i wypełnić go ciekawymi interaktywnymi zajęciami. Na stronie znajdziesz pomysły na każdy dzień tygodnia!
- **[Children's Museum of the Arts](#)**: dzięki filmom Children's Museum of the Arts dowiesz się, jak stworzyć kreatywne prace plastyczne, np. farbowane kwiaty, stacje kosmiczne czy pacynki, z domowych materiałów. Każdy znajdzie coś dla siebie!
- **[Disney Workouts](#)**: Disney oferuje bezpłatne serie ćwiczeń dla całej rodziny, dzięki którym zadbasz o formę bez wychodzenia z domu.
- **[Lincoln Center Pop-up Classroom](#)**: codzienna dawka kreatywnych zajęć opracowanych i prowadzonych przez światowej klasy artystów i pedagogów. W każdej wirtualnej lekcji na żywo wykorzystywane są proste materiały, które można znaleźć w domu. Dzięki temu odkryjesz z dzieckiem różne formy sztuki.
- **[NYC Parks](#)**: mimo że unikamy kontaktów z innymi i pozostajemy w domach, nic nie stoi na przeszkodzie, aby wybrać się do parku – wirtualnie. Dołącz do spacerów po parku, medytacji, zajęć fitness, zajęć artystycznych, atrakcji dla dzieci i innych relacji na żywo!
- **[Scholastic](#)**: Scholastic prezentuje obszerną listę ciekawych darmowych zajęć dla dzieci do wykonania w domu.
- **[Storyline Online](#)**: cyfrowa biblioteka udostępnia dziesiątki audiobooków dla dzieci czytanych przez znanych i lubianych aktorów, w tym Oprah Winfrey.

## **Materiały dla nastolatków**

Nawet osoby, które czują się zdrowe, mogą roznosić wirusa, narażając innych na poważne konsekwencje zdrowotne. Zostań w domu – to najlepsze, co możesz teraz zrobić dla swojej lokalnej społeczności.

Na szczęście dostępnych jest mnóstwo sposobów, dzięki którym możesz być w kontakcie z innymi **i świetnie spędzić czas w domu.**

**[Przewiń w górę](#)**