



Последняя редакция: 13 августа 2020 г.

Преодолеем COVID-19 вместе

[Следите за актуальной информацией в области здравоохранения](#)

[Обеспечение продуктами питания](#)

[Доступ к услугам мобильной связи и Wi-Fi](#)

[Помощь с жильем, оплатой аренды и \(или\) в предотвращении выселения](#)

[Коммунальные услуги](#)

[Программы по охлаждению помещений](#)

[Образование](#)

[Бесплатная психологическая помощь](#)

[Помощь в использовании телемедицинских услуг](#)

[Поддержание физической формы](#)

[Помощь при алкогольной и наркотической зависимости](#)

[Маски для лица](#)

[Поддержка родителей и опекунов](#)

[Ресурсы для подростков](#)

[Организации в вашем районе](#)

[План по уходу за вашим ребенком на случай, если вы заболете](#)

В связи с беспрецедентным влиянием COVID-19 на жизнь всех обитателей города Нью-Йорка Управление по делам детей (Administration for Children's Services, ACS) и власти города составили список полезных ресурсов для тех, кто нуждается в помощи.

Приведенная далее информация предназначена для жителей г. Нью-Йорка и их близких, которым может понадобиться помощь в получении продуктов питания и доступа к Интернету, вопросах жилья и аренды, а также медицинская, психологическая или наркологическая помощь. Вы также можете посетить портал [HelpNowNYC](#), чтобы узнать, какую помощь и поддержку оказывают власти г. Нью-Йорка и их партнеры в связи с пандемией COVID-19.

Быть родителем или опекуном непросто, особенно в настоящее время. Если вы являетесь родителем или опекуном ребенка или подростка, из приведенной ниже информации вы узнаете, как преодолеть стресс. В дополнение к этому вы найдете сведения о бесплатных образовательных мероприятиях, которые могут помочь вам занять находящиеся дома детей.

Если вы или кто-либо из ваших знакомых подвергаетесь домашнему или гендерному насилию, мы можем вам помочь. Позвоните по номеру 311, чтобы связаться с ближайшим Центром семейного права г. Нью-Йорка (NYC Family Justice Center), или ознакомьтесь с приведенными ниже номерами телефонов. Воспользуйтесь городским [инструментом поиска ресурсов NYC HOPE](#), чтобы найти информацию и обратиться за помощью. Позвоните на круглосуточную горячую линию для жертв домашнего насилия в г. Нью-Йорке по номеру 800-621-4673 для получения быстрой помощи в обеспечении безопасности, поиске приюта и других ресурсов. Телетайп (TTY): 800-810-7444. В экстренных случаях звоните в службу 911.

Время работы: понедельник–пятница с 09:00 до 17:00.

Центр семейного права г. Нью-Йорка, номер телефона в Queens: [718-575-4545](#).

Центр семейного права г. Нью-Йорка, номер телефона в Brooklyn: [718-250-5113](tel:718-250-5113).

Центр семейного права г. Нью-Йорка, номер телефона в Bronx: [718-508-1220](tel:718-508-1220).

Центр семейного права г. Нью-Йорка, номер телефона в Manhattan: [212-602-2800](tel:212-602-2800).

Центр семейного права г. Нью-Йорка, номер телефона в Staten Island: [718-697-4300](tel:718-697-4300).

Управление мэрии по борьбе с домашним и гендерным насилием (The Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence) подготовило листовки, ресурсы и руководства для печати на 11 языках, которые можно найти [здесь](#).

Следите за актуальной информацией в области здравоохранения

В настоящее время среди жителей города Нью-Йорка активно распространяется респираторная инфекция нового типа, известная как COVID-19. Вы можете получить актуальную информацию от Департамента здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка (NYC Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH), чтобы защитить свое здоровье и здоровье близких. Департамент публикует множество [руководств и отчетов о случаях этой болезни в г. Нью-Йорке](#) (перейдите по этой ссылке, чтобы ознакомиться с руководствами DOHMH, переведенными на другие языки). Вы можете отправить сообщение с текстом «COVID» на номер 692-692, чтобы получать актуальную информацию в виде сообщений.

Мультисистемный воспалительный синдром у детей (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C). В настоящее время Департаменты здравоохранения города и штата исследуют состояние, которое, возможно, связано с COVID-19 и может быть очень опасным и даже смертельным для детей. Хотя это состояние пока что мало распространено, родителям и лицам, осуществляющим уход за детьми или работающим с ними, важно знать о нем, поскольку при отсутствии своевременного и надлежащего лечения оно может быть смертельно опасным.

Это состояние, признаки которого сходны с симптомами таких заболеваний, как болезнь Кавасаки и синдром токсического шока, называется мультисистемным воспалительным синдромом у детей (MIS-C, ранее называлось педиатрическим мультисистемным воспалительным синдромом (Pediatric multisystem inflammatory syndrome, PMIS)) и может быть связано с COVID-19. Важно уметь распознать его признаки, среди которых возможна высокая температура наряду с другими симптомами, такими как боль в животе, диарея, рвота, сыпь и отеки рук или ног. Если у ребенка постоянный жар, как можно скорее обратитесь к педиатру, чтобы оценить возможность развития MIS-C. Если у ребенка наряду с высокой температурой в острой форме проявляются другие симптомы (сыпь, боль в животе или груди), немедленно позвоните по номеру 911.

- [Информационный листок DOHMH о мультисистемном воспалительном синдроме у детей](#) (в формате PDF, от 18 мая 2020 г.).

Хотя указания касательно социального дистанцирования по-прежнему остаются в силе, родители и опекуны должны знать, что вакцинация является необходимой и считается веской причиной для выхода из дома. Важно, чтобы ваш ребенок вовремя проходил все вакцинации. Корпорация здравоохранения и больниц г. Нью-Йорка (NYC Health + Hospitals) предлагает [бесплатную вакцинацию детям](#) возрастом до 2 лет. Особое внимание было уделено обеспечению безопасности в больницах и соблюдению рекомендаций по уменьшению воздействия микробов на посетителей. Чтобы записаться на прием, позвоните по номеру [844-692-4692](tel:844-692-4692).

Посетите [сайт DOHMH](#) для получения дополнительной информации (включая переведенные материалы).

[Вернуться к началу](#)

Обеспечение продуктами питания

Ниже можно найти информацию о пунктах раздачи продуктов питания и программах предоставления питания, обслуживающих детей и семьи в г. Нью-Йорке, а также пожилых людей и других лиц, которые могут голодать.

- [Пункты раздачи продуктов питания.](#)
- [Карта пунктов раздачи продуктов питания в г. Нью-Йорке.](#)
- **Департамент образования (Department of Education) г. Нью-Йорка обязался ежедневно предоставлять каждому желающему жителю города Нью-Йорка бесплатное трехразовое питание.** Любой житель г. Нью-Йорка может каждый день получать бесплатное трехразовое питание в более чем 400 пунктах выдачи еды по всему городу. Чтобы узнать адреса точек, их график работы и получить дополнительную информацию, [нажмите здесь](#). Регистрация или предъявление удостоверения личности не требуется.
- [Бесплатная доставка еды людям с ограниченной возможностью передвижения.](#)
- **Услуги Citymeals on Wheels.** Если вам уже исполнилось 60 лет, у вас нет возможности готовить себе еду и вы проживаете дома, [нажмите здесь](#).
- [Пособие по Программе дополнительной продовольственной поддержки \(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP\).](#)
- [Справочники по продовольственным ресурсам по каждому району города Нью-Йорка.](#) Чтобы помочь нуждающимся в еде, специалисты Центра продовольственной политики Hunter College г. Нью-Йорка (The Hunter College NYC Food Policy Center) создали справочники по продовольственным ресурсам в период пандемии COVID-19 по каждому району города Нью-Йорка.

Многие из нас стараются сократить расходы на продукты питания, изобретают новые рецепты и готовят всей семьей, чтобы сделать этот процесс менее обременительным и более увлекательным. Ниже представлены некоторые полезные ресурсы.

- [My Plate Kitchen](#) предлагает рецепты с возможностью поиска по типу блюда, диете, категории и стоимости продуктов и кухонному оборудованию. Также здесь можно найти полезные, простые в приготовлении и вкусные рецепты в рамках программы SNAP.
- В журнале [Good Housekeeping](#) представлены рецепты, идеи по приготовлению оригинальных блюд и замене ингредиентов с учетом соблюдения социальной дистанции дома.
- [Программа Foodschool](#) предлагает еженедельные интересные онлайн-уроки для всей семьи.
- [Программа повышения пищевой грамотности \(Food Literacy Program\)](#) предлагает родителям здоровые рецепты и уроки кулинарии, которые можно опробовать вместе с детьми.
- [Food52](#) приглашает зрителей на бесплатные онлайн-уроки кулинарии, которые ведут 12 профессиональных поваров.

[Вернуться к началу](#)

Доступ к услугам мобильной связи и Wi-Fi

В условиях соблюдения социальной дистанции, работы из дома и дистанционного обучения доступ к услугам мобильной связи, сети Интернет или Wi-Fi может иметь решающее значение. В период чрезвычайного положения, связанного с COVID-19, некоторые поставщики услуг связи предлагают скидки или льготы своим клиентам. Для получения информации о доступе к данным предложениям ознакомьтесь с информацией ниже или свяжитесь со своим поставщиком услуг связи.

- **Льготный доступ к Интернету для малообеспеченных семей.**
 - Компания Comcast предлагает малообеспеченным семьям услуги со скидкой, а новым пользователям, которые подадут заявку и будут одобрены до 31 декабря 2020 г. — бесплатные услуги в течение 60 дней. [Посетите сайт Comcast](#) либо позвоните по номеру [1-855-846-8376](tel:1-855-846-8376) (английский язык) или [1-855-765-6995](tel:1-855-765-6995) (испанский язык).
 - Компания AT&T предлагает услуги со скидкой для семей с ограниченным доходом или тех, кто имеет право на участие в Национальной программе школьных обедов (National School Lunch Program) или программе Head Start. Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу [Доступ от компании AT&T](#).
 - Компания Spectrum предлагает план пользования Интернетом семьям, которые соответствуют определенным критериям и получают помощь в рамках Национальной программы школьных обедов (National School Lunch Program) или Программы дополнительного социального дохода (Supplemental Security Income) (только для заявителей возрастом от 65 лет). Чтобы узнать больше, посетите веб-страницу [поддержки интернет-пользователей компании Spectrum](#).
- **Бесплатный мобильный телефон и доступное время для разговоров на основании дохода.** [SafeLink Wireless](#) — это поддерживаемая государством программа, в рамках которой пользователям, соответствующим определенным критериям, ежемесячно предоставляется бесплатный мобильный телефон и время для разговоров. Эту услугу предоставляет частная компания. Она не связана ни с какими организациями в городе Нью-Йорке. Для получения дополнительной информации о программе перейдите по [ссылке](#).
- **Поставщики услуг мобильной связи.** Многие операторы мобильной связи подписали [«Обязательство по обеспечению связи для жителей США» \(Keep Americans Connected Pledge\)](#) и согласны продолжить предоставление услуг и освободить от уплаты штрафов семьи, испытывающие финансовые трудности. Для получения дополнительной информации свяжитесь со своим поставщиком услуг связи.

[Вернуться к началу](#)

Помощь с жильем, оплатой аренды и (или) в предотвращении выселения

- Если вы рискуете быть выселенными или поступить в приют, подайте заявку на участие в Программе юридической помощи (Legal Assistance Program) и Программе помощи с арендой жилья (Rental Assistance Program), проводимых [Управлением трудовых ресурсов г. Нью-Йорка \(Human Resources Administration, HRA\)](#).
- Управление мэрии по защите арендаторов предлагает ресурсы и информацию, в частности бесплатные консультации, юридическую помощь и актуальные сведения о постановлениях, связанных с пандемией COVID-19, которые могут повлиять на выселение и рассмотрение дела в жилищном суде. Посетите [сайт](#) Управления или позвоните по номеру 311 и попросите соединить вас со службой поддержки арендаторов.
- **Инвалиды, испытывающие трудности в системе приютов.** Свяжитесь с Элизабет Айанноне (Elizabeth Iannone), директором по делам бездомных инвалидов, отправив электронное письмо на адрес iannonee@dss.nyc.gov.
- **Глухие и слабослышащие люди, которым необходимо обратиться в Департамент социальных служб (Department of Social Services, DSS).** В DSS имеются специалисты, владеющие американским языком жестов (American Sign Language, ASL). Свяжитесь с Ким Долан (Kim Dolan) по номеру [347-474-4231](tel:347-474-4231).

- Для получения дополнительной информации и ресурсов касательно предотвращения выселения (включая время работы соответствующих служб поддержки) посетите страницу [Программы по предотвращению выселения организации Coalition for the Homeless](#).

[Вернуться к началу](#)

Коммунальные услуги

С 13 марта 2020 года коммунальные службы г. Нью-Йорка приостановили отключение электро-, тепло- и водоснабжения для всех потребителей.

[Вернуться к началу](#)

Программы по охлаждению помещений

Пособие на покупку средств охлаждения помещений

Семьи, которые соответствуют определенным критериям, могут получить финансовую помощь для покупки и установки одного кондиционера или одного вентилятора (до 800 долларов). Данная Программа помощи в оплате энергоснабжения жилья (Home Energy Assistance Program, HEAP) проводится Управлением временных пособий и пособий по нетрудоспособности (Office of Temporary and Disability Assistance, OTDA) штата Нью-Йорк совместно с Управлением трудовых ресурсов г. Нью-Йорка (HRA). Крайний срок подачи заявлений — воскресенье, 30 августа 2020 г. Чтобы определить, имеете ли вы право на участие в программах и (или) подать заявку, посетите [страницу пособий на покупку средств охлаждения помещений в г. Нью-Йорке на портале ACCESS](#), позвоните по номеру 311 или на линию конференц-связи HEAP по номеру [\(212\) 331-3126](#).

Программа по получению кондиционера для охлаждения воздуха (Get Cool Air Conditioner Program)

Если вам уже исполнилось 60 лет, у вас нет кондиционера и вы являетесь участником хотя бы одной городской программы получения пособий, вы можете иметь право на получение бесплатного кондиционера в рамках этой программы города Нью-Йорка. Чтобы получить дополнительную информацию, узнать о сроках подачи заявки или определить, имеете ли вы право на участие в данной программе, посетите [сайт 311](#), позвоните по номеру 311 или свяжитесь с управляющим своего жилого комплекса.

Управление по чрезвычайным ситуациям г. Нью-Йорка (NYC Emergency Management) — борьба с жарой

Чтобы ознакомиться с советами по охлаждению помещений или найти специализированный центр для пребывания в объявленный период аномальной жары, посетите [страницу по борьбе с жарой Управления по чрезвычайным ситуациям г. Нью-Йорка](#).

[Вернуться к началу](#)

Образование

Посетите сайт [Департамента образования \(Department of Education, DOE\)](#), чтобы получить актуальную информацию о 2020–2021-м учебном годе, в частности о мерах по охране здоровья и безопасности, а также моделях обучения, которые будут доступны.

[Вернуться к началу](#)

Бесплатная психологическая помощь

Если вас одолевают переживания или беспокойство либо вы не в состоянии справиться со стрессом, помните, что вы не одиноки. Помощь рядом.

- **NYC Well.** Служба NYC Well поможет вам получить бесплатную конфиденциальную психологическую помощь. Поговорить с консультантом можно по телефону, с помощью текстовых сообщений или в чате. Круглосуточная ежедневная психологическая помощь и помощь людям с алкогольной или наркотической зависимостью предоставляется на более чем 200 языках. Помощь доступна по телефону, посредством текстовых сообщений или в чате. Для получения более подробной информации посетите веб-сайт <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>
- **Горячая линия штата Нью-Йорк для оказания эмоциональной поддержки в связи с пандемией COVID-19.** Чтобы получить бесплатную консультацию по вопросам психического здоровья, позвоните по номеру 1-844-863-9314.

Услуги по охране физического и психического здоровья молодежи

- **Медицинский центр для подростков Mount Sinai Adolescent Health Center.** Все молодые люди, нуждающиеся в помощи, могут обращаться в центр с понедельника по субботу. Позвоните по номеру 212-423-3000.
- **Учреждение для бездомных Covenant House.** Все бездомные молодые люди могут обращаться за помощью в любой день и в любое время суток. Позвоните по номеру 212-613-0300 или посетите сайт www.covenanthouse.org.

Медицинская и психологическая помощь для представителей ЛГБТК-сообщества

- **Общегородской проект единства представителей сообщества ЛГБТК+ г. Нью-Йорка и справочные материалы по COVID-19.** Для получения актуальной информации о более чем сотне утвержденных программ и услуг для представителей сообщества ЛГБТК+, которые доступны дистанционно или при личном визите в г. Нью-Йорке, посетите сайт [общегородского проекта единства представителей сообщества ЛГБТК+ г. Нью-Йорка и информационно-справочных материалов по COVID-19](#).
- **Инициатива Trevor Project.** Общенациональная круглосуточная бесплатная конфиденциальная горячая линия по предотвращению самоубийств для молодежи из сообщества ЛГБТК. Квалифицированные консультанты оказывают поддержку круглосуточно и без выходных. Если вы находитесь в кризисном состоянии, думаете о самоубийстве или хотите безопасно поговорить с кем-то, кто поймет вас и не станет осуждать, позвоните по номеру 1-866-488-7386 или посетите сайт www.thetrevorproject.org.
- **Медицинская клиника Callen-Lorde.** Лицам с симптомами, требующими безотлагательного вмешательства, и нуждающимся в личной встрече с врачом приемы назначаются с понедельника по пятницу с 09:00 до 15:00. Однако осмотр пациентов проводится по телефону. С лицами, которым назначены плановые приемы, проводятся консультации по телефону в день приема. Новые пациенты в настоящее время не принимаются. Аптеки работают с 09:00 до 17:00 с понедельника по пятницу в Chelsea и Bronx. Если вам нужно получить лекарства по рецепту, их может привезти служба бесплатной доставки клиники Callen-Lorde. Посетите сайт www.Callen-Lorde.org.
- **Учреждение для бездомных Covenant House.** Все бездомные молодые люди могут обращаться за помощью в любой день и в любое время суток. Позвоните по номеру 212-613-0300 или посетите сайт www.covenanthouse.org.
- **Клиника Н.Е.А.Т.** будет и дальше работать. С вопросами или проблемами обращайтесь по номеру (718) 613-8453.

- **Центр Gay Center.** Информационно-справочная служба работает через виртуальные стойки регистрации с 09:00 до 22:00 с понедельника по субботу. Позвоните по номеру 212-620-7310 или посетите сайт www.gaycenter.org
- **Организация Trans Lifeline.** Trans Lifeline предлагает поддержку сверстников, помогает обращаться в фонды помощи в чрезвычайных ситуациях и получать взаимопомощь через местные и общенациональные ресурсы. Позвоните по номеру 877-565-8860. Или посетите сайт www.translifeline.org
- **Организация Immigration Equality.** Горячая линия только для заключенных: 917-654-9696. Звонки принимаются с 09:30 до 17:30 с понедельника по пятницу. Если у вас есть вопросы общего характера или вам нужна юридическая помощь, позвоните по номеру 212-714-2904. Звонки принимаются с 13:00 до 16:00 по понедельникам и средам, а также с 10:00 до 13:00 по пятницам. Посетите сайт www.immigrationequality.org.

[Вернуться к началу](#)

Помощь в использовании телемедицинских услуг

Телемедицинские услуги — это медицинское обслуживание или лечение по телефону, с помощью планшета или компьютера, а не в ходе личной встречи со своим поставщиком социальных услуг, адвокатом или поставщиком медицинских услуг. В период пандемии COVID-19 многие люди пользуются телемедицинскими услугами, чтобы снизить риск взаимного заражения вирусом.

Ознакомьтесь с этими [советами касательно телемедицинских услуг](#), которые были разработаны семьями и поставщиками услуг города Нью-Йорка, чтобы ответить на общие вопросы и помочь вам воспользоваться всеми преимуществами телемедицины. Там вы найдете информацию о [настройке оборудования](#), [подготовке к дистанционному приему](#) и многом другом. Данный ресурс доступен на 11 языках.

[Вернуться к началу](#)

Поддержание физической формы

Важно быть активными и здоровыми, даже оставаясь дома. В этом вам могут помочь бесплатные онлайн-занятия.

- [Бесплатные онлайн-занятия спортом](#) от Юношеской христианской организации (Young Men's Christian Association, YMCA).

[Вернуться к началу](#)

Помощь при алкогольной и наркотической зависимости

Потрясения, такие как пандемия COVID-19, могут повлиять на частоту и количество употребления алкоголя и наркотиков. В результате внезапной потери дохода или близких, скуки или невозможности иначе справиться с трудностями люди могут употреблять большее количество алкоголя и чаще употреблять наркотики.

Умеренное употребление алкоголя малоопасно для здоровья и приносит удовольствие многим людям, но попытка справиться с проблемами с помощью спиртного может только усугубить ситуацию. Ответственное отношение к алкоголю поможет вам установить границы, позволяющие употреблять алкоголь с минимальными рисками для здоровья. Ознакомьтесь с данным [руководством ДОМН г. Нью-Йорка](#), чтобы получить полезную информацию об употреблении алкоголя (переводы доступны [здесь](#)).

DOHMH г. Нью-Йорка также выпустил руководства (доступны на нескольких языках) по снижению рисков при употреблении наркотиков в период пандемии COVID-19, ссылки на которые приведены [здесь](#).

- [COVID-19: руководство для людей, употребляющих наркотики.](#)
- [Как справиться с передозировкой в период пандемии COVID-19.](#)
- [Как получить лечение от опиоидной зависимости на дому в период пандемии COVID-19.](#)
- [Руководство по безопасному хранению лекарственных препаратов и веществ, предназначенных для нерегулярного употребления, в период пандемии COVID-19.](#)

В городе Нью-Йорке бесплатно или за небольшую плату предоставляется множество услуг для людей, борющихся со злоупотреблением наркотиков и (или) алкоголя. В дополнение к перечисленному ниже вы можете позвонить в круглосуточную службу поддержки г. Нью-Йорка, которая работает без выходных, по номеру [1-888-692-9355](tel:1-888-692-9355) или посетить сайт службы [NYC Well](#).

Получите помощь

- **Служба по предоставлению услуг и поддержки лицам с алкогольной и наркотической зависимостью штата Нью-Йорк (NY Office of Addiction Services and Supports, OASAS).** Найдите необходимую вам программу по лечению алкогольной или наркотической зависимости с помощью [службы поиска услуг по лечению от зависимости](#). Услуги по лечению от зависимости и восстановлению предоставляются даже в период пандемии COVID-19. Независимо от того, хотите ли вы просто поговорить или беспокоитесь о том, что у вас начнется абстинентный синдром или произойдет рецидив, сертифицированные или финансируемые OASAS поставщики услуг по всему штату Нью-Йорк готовы помочь вам по телефону, видеосвязи или лично с безопасного расстояния. Чтобы получить помощь по вопросам зависимости от алкоголя, наркотических веществ или азартных игр, позвоните по номеру [877-846-7369](tel:877-846-7369) (линия работает круглосуточно и без выходных), отправьте сообщение с текстом «HOPENY» на номер 467369 или [посетите сайт OASAS](#) для получения дополнительной информации.
- **Дистанционные собрания анонимных алкоголиков.** Чтобы стать участником собраний анонимных алкоголиков, посетите сайт [NY Intergroup](#).

[Вернуться к началу](#)

Маски для лица

Безопасность

Обратите внимание, что детям младше 2 лет не нужно надевать маски для лица. [Американская академия педиатрии \(American Academy of Pediatrics\) выпустила полезные советы по обеспечению безопасности детей при использовании маски для лица](#) и предложила идеи, как побудить детей прикрывать лицо, когда это необходимо.

Сделай сам

Не обязательно покупать маску для лица, ее можно с удовольствием сделать самому!

- [Центры по контролю и профилактике заболеваний \(Centers for Disease Control, CDC\)](#) предоставляют инструкции по использованию масок для лица, а также их пошиву или изготовлению без шитья.
- Данное [видео от издательства New York Times](#) показывает, как сделать многоразовую тканевую маску для лица из старой футболки, не прибегая к шитью.
- А вот еще одно видео, в котором описан [простой способ изготовления маски для лица без шитья](#) (на сайте можно найти ссылки на другие способы изготовления масок в домашних условиях; рекомендуем вам попробовать сделать их со своими детьми).

[Вернуться к началу](#)

Поддержка родителей и опекунов

[План по уходу за вашим ребенком на случай, если вы заболаете.](#) Родителям страшно даже подумать о том, что они могут заболеть, но все же стоит поговорить со своими друзьями и родными о плане по уходу за ребенком на случай, если вы все-таки заболаете. Вы можете обеспечить безопасность своего ребенка, договорившись с надежным ответственным взрослым, который будет заботиться о ребенке, если вы заболаете или вам нужно будет поехать в больницу. Родители могут принимать различные меры в зависимости от ситуации в семье. Мы собрали несколько моментов, которые необходимо учесть: 1) к кому обратиться; 2) каким должен быть план; 3) возможность общения.

Семьи, которые содержат домашних животных. Управление по чрезвычайным ситуациям г. Нью-Йорка и Рабочая группа по защите животных (Animal Planning Task Force) открыли службу поддержки для владельцев домашних животных, которые пострадали от пандемии COVID-19 и нуждаются в помощи. Номер телефона: [\(877\) 204-8821](#). Звонки принимаются ежедневно с 08:00 до 20:00 по восточному времени (см. листовку на [английском](#) или [испанском](#) языках).

Когда школы закрыты, а дети все время находятся дома, многим родителям приходится непросто. Вот несколько способов для родителей, чтобы снять стресс.

- [Медитация для родителей](#)
- [Дыхательная практика](#)

Поскольку мы вынуждены длительное время оставаться дома, чтобы остановить распространение COVID-19, воспитание детей в таких условиях может показаться особенно сложным.

- Предлагаем несколько [советов для родителей](#), которые помогут сохранять спокойствие дома.
- Также ознакомьтесь с [полезными ресурсами и советами касательно коронавируса для родителей, детей и других лиц](#).
- Советы касательно [обращения с новорожденными](#) во время пандемии COVID-19.
- Советы касательно [заботы об эмоциональном благополучии детей](#) во время пандемии COVID-19.
- [Советы от Службы по предоставлению услуг и поддержки лицам с алкогольной и наркотической зависимостью штата Нью-Йорк \(OASAS\)](#) касательно профилактики стрессов и предотвращения чрезмерного употребления алкоголя и наркотиков во время пандемии COVID-19.

Многие родители не знают, как поговорить с детьми о COVID-19. Ниже приведены несколько ссылок на полезные видео и прочие ресурсы.

- [Служба PBS](#). Прочитайте статью PBS KIDS с полезными советами о том, как поговорить с детьми о COVID-19.
- [Программа «Улица Сезам» \(Sesame Street\)](#). Наши друзья с «Улицы Сезам» создали руководство о том, как обсудить COVID-19 с маленькими детьми.
- [Почему так важно мыть руки](#). Веселые раскраски «Улицы Сезам», которые можно распечатать, шаг за шагом учат детей правильно мыть руки.

Раздумываете, какие развлекательные и образовательные мероприятия можно провести для детей на дому?

- [Brooklyn Public Library](#). Виртуальные программы для детей всех возрастов, в частности занятия йогой, рассказывание историй, обучение и многое другое.
- [Children's Museum of Manhattan](#). Как насчет возможности посетить детский музей, не выходя из дома? На сайте Children's Museum of Manhattan вы найдете множество интересных интерактивных мероприятий, которые надолго займут вашего ребенка. Сделайте каждый день недели особенным!
- [Children's Museum of the Arts](#). Посмотрите видеоролики Children's Museum of the Arts и узнайте, как из предметов быта создавать творческие поделки, например цветы в стиле tie-dye, космические станции или марионеток. Здесь каждый найдет для себя проект по душе.
- [Занятия спортом с Disney](#). Компания Disney предлагает бесплатную серию семейных тренировок в домашних условиях.
- [Виртуальные занятия в Lincoln Center](#) обеспечат вам ежедневную порцию креатива от всемирно известных деятелей искусства и преподавателей. Каждый день в ходе онлайн-занятий в реальном времени они будут знакомить детей и родителей с различными видами искусства с помощью простых подручных материалов.
- [Парки г. Нью-Йорка](#). Пока вы вынуждены соблюдать социальную дистанцию и (или) оставаться дома, посещайте парки в Интернете. Присоединяйтесь к экскурсиям по паркам, медитациям, занятиям фитнесом, урокам рисования, веселым мероприятиям для детей и т. п.
- [Издательство Scholastic](#) подготовило список веселых домашних занятий для детей.
- [Цифровая библиотека Storyline Online](#) предлагает десятки детских книг, которые читают для вас известные актеры и знаменитости, в том числе Oprah Winfrey.
- [Summer Camp Hub](#): путеводитель по бесплатным виртуальным летним лагерям, предлагающим широкий спектр мероприятий, в частности занятия робототехникой, математикой, искусством, чтением, письмом и многое другое.
- Журнал [Time for Kids](#) предоставляет доступ к своему цифровому архиву. Здесь вы найдете истории для классов K-6, собранные в группы по уровням образования. Они предназначены для знакомства детей с окружающим миром и повышать новостную грамотность.

ACS предлагает поддержку на дому и общественную поддержку (теперь также в удаленном режиме) для удовлетворения индивидуальных потребностей вашей семьи.

- **Превентивные службы.** [Превентивные службы](#) помогают семьям обеспечить безопасность детей дома. Их услуги являются бесплатными, предоставляются на добровольной основе и доступны в каждом районе г. Нью-Йорка для поддержания семей с детьми любого возраста — от младенцев до школьников, подростков и молодежи. Услуги, предоставляемые этими службами, учитывают индивидуальные потребности и могут включать помощь родителям и опекунам детей с такими проблемами, как: психические заболевания, наркотическая зависимость, домашнее насилие, эксплуатация или подвержение риску подростков и наличие особых медицинских потребностей. Эти службы помогают семьям связаться с необходимыми учреждениями и получить помощь по вопросам жилья, ухода за ребенком и других основных

потребностей. Для получения дополнительной информации и участия в программе, которая подходит для вашей семьи, отправьте письмо на электронную почту OPTA@acs.nyc.gov.

- **Программа семейной экспертизы (Family Assessment Program).** [Программа семейной экспертизы \(Family Assessment Program, FAP\)](#) предоставляет помощь семьям и подросткам до 18 лет, которые ежедневно испытывают трудности. FAP содействует сплочению семей и предотвращению конфликтов, а также помогает справиться с такими проблемами, как побег ребенка из дома, пропуски занятий в школе, употребление наркотиков или алкоголя, хулиганство или опасное поведение. Услуги FAP предоставляются на добровольной основе, и каждая семья может получить индивидуальную оценку социального работника, который специализируется на разрешении семейных кризисов.

В настоящее время офисы FAP закрыты для общественности, но все запросы и процедуры оценивания могут быть выполнены по телефону и (или) видеосвязи. Мы связываем семьи с действующими на научных началах терапевтическими службами, а также с общественными организациями. Связаться с сотрудниками FAP можно по электронной почте FAPinquiry@acs.nyc.gov, а также по указанным ниже номерам телефонов.

- Номер телефона офиса в Bronx: 718-664-1800
- Номера телефонов офиса в Brooklyn: 646-584-5178 / 347-907-0464 / 646-584-8935
- Номер телефона офиса в Manhattan: 212-341-0012
- Номера телефонов офиса в Staten Island: 718-720-0418 / 646-276-4170
- Номера телефонов офиса в Queens: 646-599-3308 / 718-725-3244

Представители службы отвечают на электронные письма и звонки с понедельника по пятницу с 09:00 до 17:00. Они отвечают всем лицам, оставившим сообщения.

[Вернуться к началу](#)

Ресурсы для подростков

Особенность COVID-19 заключается в том, что даже если вы чувствуете себя здоровыми, вы все равно можете заразить других людей, которые впоследствии могут серьезно заболеть. Сейчас лучший способ выразить свою заботу о других — держаться подальше от них и оставаться дома, заняв себя различным интересными делами.

Вы можете оставаться социально активными и [хорошо проводить время, даже оставаясь дома](#).

Подростки и COVID. Постоянное нахождение дома может стать настоящим испытанием. Многие, вероятно, уже успели соскучиться по школе и прогулкам с друзьями, а некоторые из вас уже устали постоянно присматривать за своими младшими братьями или сестрами. Члены вашей семьи могут повышать голос на вас или друг на друга. Может быть, у вас возникли вопросы, связанные с COVID-19 или другими аспектами здравоохранения. Возможно, вам просто нужно с кем-то поговорить. К счастью, для молодежи по-прежнему доступно [множество услуг и видов помощи](#).

[Вернуться к началу](#)

Организации в вашем районе

Найдите свой местный Центр семейного развития (Family Enrichment Center). ACS сотрудничает с общественными организациями в трех районах, чтобы вы могли воспользоваться широким спектром общественных услуг центров FEC в теплой домашней обстановке. В настоящее время центры FEC предоставляют рекомендации и поддержку дистанционно, а некоторые

ресурсы, необходимые в чрезвычайных ситуациях, могут быть предоставлены при личной встрече. За более подробной информацией обратитесь в местный центр FEC.

Центр общественных ресурсов в районе East New York (Community Resources in Brooklyn, C.R.I.B.)

Время работы: отдел работает удаленно

Номер телефона: 646-477- 6780 или электронная почта: thecrib.enyfec@gmail.com

thecrib.enyfec.org

2779 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11207

Центр Circle of Dreams в Highbridge

Время работы: по вторникам, средам, пятницам с 11:00 до 14:00, отдел работает удаленно

Номер телефона: 718-618-5559

Электронная почта: acamacho@childrensvillage.org

266 E. 165th St., Bronx, NY 10456

Центр O.U.R. Place в Hunts Point / Longwood

Время работы: с понедельника по пятницу с 14:00 до 16:00, отдел работает удаленно

Номер телефона: 917-945-1152

ourplacefec.graham-windham.org

940 Garrison Avenue, Bronx, NY 10474

Общественные организации. ACS создало 11 общественных групп по вопросам планирования, которые собираются ежемесячно. На сегодняшний день они организуют виртуальные собрания и общаются по электронной почте, чтобы заниматься планированием и предоставлять необходимую информацию семьям. Некоторые организации также предоставляют ресурсы во время личных встреч. Контактная информация и время работы офисов общественных организаций указаны [здесь](#) и ниже.

<p>Bedford-Stuyvesant Время работы: отдел работает удаленно Номер телефона: 347-365-3852 www.bedstuycpp.org info@bedstuycpp.org</p> <p>Bushwick Время работы: отдел работает удаленно Номер телефона: 718-497-6090, доб. 766 (понедельник, четверг) Номер телефона: 718-497-6090, доб. 793 (вторник, среда, пятница) www.bushwickcommunitypartnershipny.org bushwickcpi@gmail.com</p> <p>East Flatbush Время работы: отдел работает удаленно Номер телефона: 718-758-7802 Электронная почта: EF@cpp.jccany.org</p> <p>East Harlem Время работы: отдел работает удаленно Номера телефонов: 646-345-3614 или 929-431-7798 Электронная почта: eastharlemcpp@unionsettlement.org</p> <p>East New York Время работы: отдел работает удаленно Номер телефона: 877-827-7369</p>	<p>Highbridge Время работы: с понедельника по пятницу с 10:00 до 15:00 Номер телефона: 718-293-4352 Электронная почта: bridgebuilderscpo@gmail.com</p> <p>Hunts Point Время работы: отдел работает удаленно Номера телефонов: 917-514-1710 или 646-464-2036 Веб-страница: www.huntspoint.org/community-partnership Электронная почта: hpcommunitypartnership@hpac10474.org</p> <p>Jamaica Время работы: отдел работает удаленно Номера телефонов: 718-526-2400, доб. 2018 или 917-589-3851 Электронная почта: jamaicapartners@shelteringarmsny.org</p> <p>Mott Haven Время работы: отдел работает удаленно Номера телефонов: 347-441-0785 или 914-529-1150 Электронная почта: Motthavenpartnership@gmail.com</p> <p>Staten Island (North Shore)</p>
---	---

<p>Электронная почта: eastnycpp@gmail.com</p> <p>Elmhurst Время работы: отдел работает удаленно Номер телефона: 718-523-6868, доб.103 Электронная почта: ECP@mediatenyc.org</p>	<p>Время работы: отдел работает удаленно Номер телефона: 917-485-7710 Сайт: www.sicpp.com Электронная почта: SICPPInfo@nyfoundling.org</p>
---	--

[Вернуться к началу](#)