



Последняя редакция: 13 августа 2020 г.

## 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.

Вы не одиноки.

Множество молодых людей и подростков в г. Нью-Йорке чувствуют то же самое. К счастью, для молодежи по-прежнему доступно множество услуг и видов помощи.

Всего один щелчок мыши или касание экрана телефона — и вы можете получить доступ к необходимым услугам, которые помогут почувствовать себя лучше.

[Веселые и безопасные развлечения дома](#)

[Помощь с образованием](#)

[Поддержка здоровья в период пандемии COVID-19](#)

[Психологическая помощь](#)

[Ресурсы по охране здоровья и психологической помощи для представителей сообщества ЛГБТКИА](#)

[Профилактика и лечение алкогольной или наркотической зависимости](#)

[Помощь в использовании телемедицинских услуг](#)

[Противодействие насилию в семье или отношениях](#)

[Предотвращение самоубийств](#)

[Помощь жертвам торговли детьми](#)

[Помощь жертвам буллинга](#)

[Помощь в планировании семьи](#)

[Поддержка несовершеннолетних родителей](#)

[Помощь в жилищных вопросах](#)

[Ресурсы ACS для молодежи](#)

## Веселые и безопасные развлечения дома

Хотите бесплатно смотреть NBA League Pass? А как насчет бесплатного доступа к SAT или HSE? Или вам больше подойдет турнир по Mario Kart? Пытаетесь оставаться в форме и хотите получить бесплатную подписку на спортивное приложение?

- Подростки и молодые люди могут посетить раздел [«Развлечения дома»](#) или отправить сообщение с текстом **«Fun»** на номер **97743**, чтобы узнать последние новости о доступных ресурсах и мероприятиях.
- **Благодаря Департаменту по делам молодежи и общественного развития (Department of Youth & Community Development)** танцы, музыка, искусство, кинематограф и многое другое становятся еще доступнее. Ознакомьтесь с возможностями [здесь](#) и зарегистрируйтесь для участия в мероприятиях, которые вам интересны. Отправьте сообщение на номер [\(347\) 349-4361](#), чтобы получать уведомления на свой телефон. Также для получения наиболее актуальной информации следите за страницами [@NYCyouth](#) в социальных сетях [Instagram](#), [Facebook](#) или [Twitter](#).

[Вернуться к началу](#)

## Помощь с образованием

- [Публичная библиотека г. Нью-Йорка](#) предлагает бесплатную онлайн-помощь в выполнении домашних заданий с индивидуальными репетиторами ежедневно с 14:00 до 23:00. Услуги доступны на английском и испанском языках и распространяются на основные учебные предметы, начиная с младших классов начальной школы и до старших классов средней школы. Видео и другие ресурсы доступны круглосуточно. Войти в библиотечную систему можно с помощью читательского билета [здесь](#).
- Платформа [discoverDYCD](#) позволяет найти программы послешкольного образования, образовательные услуги, работу и стажировку, информацию об общественных работах, помощь в жилищных вопросах, услуги для иммигрантов и адреса ближайших региональных центров развития.
- Журнал [YTeen](#) публикует истории из жизни, написанные подростками на важные для молодежи темы. Узнать больше и почитать истории можно [здесь](#). **Для преподавателей и других лиц, работающих с подростками:** доступ к [ресурсам дистанционного обучения](#), созданным на основе написанных подростками историй.
- 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](#)

## Поддержка здоровья в период пандемии COVID-19

Вы можете быть заразными, даже если у вас нет никаких симптомов. Защитите окружающих — надевайте маску для лица.

Жители г. Нью-Йорка (включая детей старше 2 лет) должны носить маску для лица всякий раз, когда находятся в людном помещении вне дома, даже если они соблюдают дистанцию в 2 метра (6 футов).

Чтобы получить информацию о масках для лица, а также другие советы по сохранению безопасности и предупреждению распространения COVID-19, посетите сайт [Департамента здравоохранения и психической гигиены \(Department of Health and Mental Hygiene, DOHMH\)](#).

### Нужна медицинская помощь?

Во время кризиса системы общественного здравоохранения, связанного с COVID-19, особенно важно, чтобы вы получали необходимую вам медицинскую помощь.

- **Медицинский центр для подростков Mount Sinai Adolescent Health Center.** Предоставляет комплексную и всестороннюю медицинскую и психологическую помощь, а также организывает образовательно-профилактические мероприятия для молодых людей в возрасте от 10 до 22 лет. Услуги центра включают первичную медико-санитарную помощь, консультации, поддержку, психотерапию и семейную терапию, помощь в вопросах сексуального и репродуктивного здоровья, стоматологическую помощь, организацию здорового питания, а также фитнес и оздоровительные программы. Центр работает с понедельника по субботу. Посетите [сайт](#) учреждения или позвоните по номеру [212-423-3000](#).

- Для получения дополнительной информации об услугах здравоохранения, которые доступны для подростков, посетите веб-страницу о [врачах и страховке Generation NYC](#).

### 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 отекание 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.).

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

[Вернуться к началу](#)

## Психологическая помощь

Нужно с кем-то поговорить? Вы нуждаетесь в поддержке, чтобы преодолеть стресс, депрессию, беспокойство или семейные неурядицы? Помощь рядом.

- **Медицинский центр для подростков Mount Sinai Adolescent Health Center.** Предоставляет комплексную и всестороннюю медицинскую и психологическую помощь, а также организует образовательно-профилактические мероприятия для молодых людей в возрасте от 10 до 22 лет. Услуги центра включают консультации, поддержку, психотерапию и семейную терапию. Центр работает с понедельника по субботу. Посетите [сайт](#) учреждения или позвоните по номеру [212-423-3000](#).
- **NYC Well.** Служба NYC Well поможет вам получить бесплатную конфиденциальную психологическую помощь. 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. Позвоните по номеру [1-888-692-9355](#), отправьте сообщение с текстом «WELL» на номер 65173 или напишите в [онлайн-чат](#).

- **Городские телефонные службы психологической помощи.** Чтобы узнать номера телефонных служб психологической помощи, нажмите [здесь](#).

[Вернуться к началу](#)

## Ресурсы по охране здоровья и психологической помощи для представителей сообщества ЛГБТКИА

- **Центр Ali Forney Center.** Для комплексной оценки состояния вашего физического и психологического здоровья и необходимости получения помощи посетите сайт [Ali Forney Center](#) или позвоните по номеру [212-206-0574](#).
- **Центр** оказывает представителям сообщества ЛГБТК и их близким в возрасте от 13 лет до 21 года общественную поддержку, которая содействует здоровому развитию в безопасной, толерантной, свободной от алкоголя и наркотиков среде, а также организует различные мероприятия, такие как занятия спортом, чтение поэзии и общественные дискуссии (см. [календарь](#)). Также центр предоставляет услуги амбулаторного лечения от наркотической и алкогольной зависимости для несовершеннолетних представителей ЛГБТК+ с учетом конкретных факторов, которые подвергают их повышенному риску употребления таких веществ. Для получения дополнительной информации нажмите [здесь](#), отправьте электронное письмо на адрес [recovery@gaycenter.org](mailto:recovery@gaycenter.org) или позвоните по номеру [212-620-7310](#) ИЛИ [646-556-9300](#).
- **Программа Н.Е.А.Т.** Программа медико-санитарного просвещения (Health & Education Alternatives for Teens, HEAT) предоставляет медицинское обслуживание, услуги психологов и индивидуальную поддержку молодым мужчинам, практикующим секс с мужчинами, молодым гетеросексуальным женщинам и несовершеннолетним трансгендерам, главным образом среди небелогожего населения. Клиника не прекращает свою работу, и ее сотрудники готовы ответить на ваши вопросы по номеру телефона [\(718\) 613-8453](#) или на сайте [Н.Е.А.Т.](#)
- **Организация Housing Works.** Специализируется на предоставлении услуг небелокорым молодым гомосексуалистам, молодым мужчинам, практикующим секс с мужчинами (young men who have sex with men, YMSM), мужчинам старшего возраста, практикующим секс с мужчинами (men who have sex with men, MSM), трансгендерам любого возраста, наркоманам, молодым представителям ЛГБТК, а также бездомным и лицам, не имеющим постоянного места жительства. Посетите сайт [Housing Works](#) или позвоните по номеру [\(347\) 473-7400](#)
- **Инициатива Trevor Project.** Общенациональная круглосуточная бесплатная конфиденциальная горячая линия по предотвращению самоубийств среди молодежи из сообщества ЛГБТКИА. 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 на горячую линию TrevorLifeline по номеру [1-866-488-7386](#) или посетите веб-сайт [Trevor Project](#).
- **Организация Trans Lifeline.** Trans Lifeline предлагает поддержку сверстников, помогает обращаться в фонды помощи в чрезвычайных ситуациях и получать взаимопомощь через местные и общенациональные ресурсы. Связаться с сотрудниками данной организации можно по номеру [877-565-8860](#)
- **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](#).

[Вернуться к началу](#)

## Профилактика и лечение алкогольной или наркотической зависимости

Если вы считаете, что у вас есть зависимость либо проблемы с употреблением алкоголя или наркотических веществ, обратитесь к взрослому, которому вы доверяете. Если вы не можете обратиться к своим родителям или другим взрослым, вам все равно могут помочь.

- **Медицинский центр для подростков Mount Sinai Adolescent Health Center.** Специальная команда социальных работников, психологов и психиатров центра предоставляет услуги молодым людям в возрасте от 10 до 24 лет, имеющим проблемы, связанные с употреблением алкоголя или наркотических веществ, вне зависимости от их платежеспособности. Центр работает с понедельника по субботу. Посетите [сайт](#) учреждения или позвоните по номеру [212-423-3000](tel:212-423-3000).
- **Служба по предоставлению услуг и поддержки лицам с алкогольной и наркотической зависимостью штата Нью-Йорк (NY Office of Addiction Services and Supports, OASAS).** 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.

[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](#)

## Противодействие насилию в семье или отношениях

Социальное дистанцирование не должно означать социальную изоляцию. Очень часто молодые люди, которые подвергаются насилию, боятся сообщить об этом. Если вы или кто-то из ваших знакомых стали жертвой насилия, мы можем помочь вам.

- **Программа «Убежище для семей» (Sanctuary for Families, SFF).** [Позвоните по номеру 212-349-6009](#).
- **Служба защиты от домашнего насилия Safe Horizon.** Телефон круглосуточной горячей линии для жертв изнасилований и сексуальных посягательств: [212-227-3000](tel:212-227-3000)
- Чтобы **сообщить о случаях насилия и халатности в отношении детей**, позвоните по номеру [1-800-342-3720](tel:1-800-342-3720) (Центральный орган регистрации актов жестокого и халатного обращения с детьми штата Нью-Йорк (NY Statewide Central Register)).
- **Если вам угрожает непосредственная опасность, звоните по номеру 911.**

[Вернуться к началу](#)

## Предотвращение самоубийств

Если у вас возникают мысли о самоубийстве, сообщите об этом кому-нибудь, кому вы доверяете, например, другу, родителю, учителю, тренеру или психологу. Вы не одиноки. Помощь рядом.

- Для получения немедленной помощи в критических ситуациях обратитесь на общенациональную горячую линию предотвращения самоубийств по номеру [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255) (круглосуточно и без выходных).
- Если вы хотите пообщаться с психологом посредством бесплатных текстовых сообщений, отправьте сообщение с текстом «VOICE» на номер 20121.
- Чтобы узнать больше о том, как можно получить помощь, посетите веб-сайт [Your Life Your Voice](#).

[Вернуться к началу](#)

## Помощь жертвам торговли детьми

Если вы являетесь жертвой торговли людьми или вынуждены оказывать сексуальные услуги для сохранения своей жизни, вам могут помочь. Ниже приведена информация, которая может помочь вам найти более безопасное и постоянное место жительства.

- **Общегосударственная горячая линия по вопросам торговли людьми.** Работает круглосуточно и без выходных, предоставляет поддержку всем молодым людям. Позвоните по номеру [888-373-7888](tel:888-373-7888), отправьте сообщение с текстом «233733» или нажмите на ссылку, чтобы [узнать больше](#).
- **Специальная горячая линия Департамента полиции г. Нью-Йорка для жертв насилия и торговли людьми.** Работает круглосуточно и без выходных, предоставляет поддержку всем молодым людям. Позвоните по номеру [646-610-7272](tel:646-610-7272).
- **Служба защиты от домашнего насилия Safe Horizon.** Если вам требуется помощь, обращайтесь на круглосуточную горячую линию по номеру [1-800-621-4673](tel:1-800-621-4673).
- **Учреждение для бездомных Covenant House.** Консультирование и предоставление жилья в кризисных ситуациях для лиц в возрасте от 16 лет до 21 года. Позвоните по номеру [212-613-0300](tel:212-613-0300) или посетите сайт [Covenant House](#).
- **Служба Day One.** Индивидуальные услуги для мужчин и женщин, являющихся жертвами эксплуатации, торговли людьми и насилия на свиданиях, а также услуги обучения. Позвоните по номеру [212-566-8120](tel:212-566-8120), доб. 5692, или свяжитесь по электронной почте [socialworker@dayoneny.org](mailto:socialworker@dayoneny.org).
- **Организация GEMS.** Образовательные и обучающие услуги для девочек (Girls Educational & Mentoring Services, GEMS) — это организация, предоставляющая в г. Нью-Йорке такие услуги, как краткосрочный уход и помощь в кризисных ситуациях, представительство в суде, предоставление временного жилья и жилья с социальным обслуживанием, а также индивидуальное ведение дел. Позвоните по номеру [212-926-8089](tel:212-926-8089).
- **Удаление татуировок у жертв торговли людьми и молодых лиц, связанных с бандами.** Адрес электронной почты: [tattoo.removal@acs.nyc.gov](mailto:tattoo.removal@acs.nyc.gov)
- Если вам угрожает непосредственная опасность, звоните по номеру 911.

[Вернуться к началу](#)

## Помощь жертвам буллинга

Буллинг может быть физическим, словесным, по социальному признаку или в Интернете (кибербуллинг). Это ужасный опыт для детей, имеющий серьезные последствия. Если над вами издеваются, знайте, что это не ваша вина. Расскажите об этом взрослому, которому доверяете. Поговорите с родителями, учителями, тренером, директором школы или психологом.



- [Узнайте больше](#) о том, как противостоять буллингу, или позвоните по номеру [212-423-3000](#) с понедельника по субботу.
- Более подробные сведения о том, как можно сообщить о случаях дискриминации, запугивания, преследования, в том числе сексуального домогательства, и (или) буллинга среди учащихся, можно найти на [информационной странице Департамента образования г. Нью-Йорка](#).

[Вернуться к началу](#)

## Помощь в планировании семьи

- **Службы планирования семьи г. Нью-Йорка.** Чтобы получить информацию о медицинских осмотрах, контрацепции, дородовом уходе, анализах на предмет инфекций, передаваемых половым путем, доконтактной (ДКП) или постконтактной (ПКП) профилактики, здоровье представителей сообщества ЛГБТКИА, абортах или других услугах, обратитесь в ближайший центр планирования семьи. Позвоните по номеру [1-800-230-PLAN](#) или [запишитесь на прием онлайн](#).
- **Центр планирования семьи больницы New York-Presbyterian.** Центр планирования семьи (Family Planning Center) предоставляет услуги девушкам и женщинам в возрасте до 45 лет, а клиника для юношей (Young Men's Clinic) — мужчинам в возрасте от 14 до 35 лет. Консультации предоставляются по телефону, видеосвязи или лично. Позвоните по номеру [212-305-9321](#)

[Вернуться к началу](#)

## Поддержка несовершеннолетних родителей

Быть несовершеннолетним родителем нелегко, а коронавирус только добавляет проблем. Для поддержки несовершеннолетних родителей предусмотрены следующие ресурсы.

- **Программа поддержки несовершеннолетних родителей (Teen Parent Program) медицинского центра Mount Sinai Adolescent Health Center** поможет справиться с текущими проблемами. Цель программы — позаботиться о здоровье (как вашем, так и вашего ребенка) путем предоставления высококачественных медицинских услуг, социального обслуживания, психологических услуг и информации о правильном питании. Все услуги предоставляются бесплатно на конфиденциальной основе. Посетите [веб-сайт](#) или позвоните с понедельника по субботу по номеру [212-423-3000](#)
- Даже когда центр закрыт, дежурный педиатр круглосуточно предоставляет консультации по телефону. Просто позвоните по номеру [212-423-3000](#) и попросите к телефону дежурного педиатра.

[Вернуться к началу](#)

## Помощь в жилищных вопросах

- **Департамент по делам молодежи и общественного развития г. Нью-Йорка (NYC Department of Youth and Community Development, DYCD)** занимается финансированием программ предоставления жилья в кризисных ситуациях и на переходный период для сбежавших из дома и бездомных молодых людей (Runaway and Homeless Youth, RHY). Получить дополнительную информацию о программах RHY можно [здесь](#).
- **Учреждение для бездомных Covenant House:** работает круглосуточно и без выходных и оказывает поддержку и помощь в поиске жилья нуждающимся молодым людям. Посетите [сайт](#) учреждения или позвоните по номеру [212-613-0300](#).

- **Организация The Door.** Предоставляет поддержку и помощь в поиске жилья нуждающимся молодым людям. Работает круглосуточно и без выходных. Для получения дополнительной информации напишите нам на электронную почту [jasmith@door.org](mailto:jasmith@door.org).

[Вернуться к началу](#)

## Ресурсы ACS для молодежи

Мы знаем, что молодым людям людей, находящимся в настоящее время на патронажном воспитании или начавшим недавно самостоятельную жизнь, а также тем, кто получает другие услуги ACS, в это трудное время может потребоваться дополнительная поддержка. Есть много людей, которые могут вам помочь, в том числе ваш специалист по планированию и группы специалистов ACS, которые могут помочь вам по любому вопросу, начиная с получения важных документов и жилья, и заканчивая подготовкой к работе и получением образования. Чтобы получить дополнительную информацию, посетите раздел [«Молодежь»](#) на нашем сайте или обратитесь к своему специалисту по планированию. Если вы не знаете, с кем вам нужно поговорить, свяжитесь с [Отделом по защите прав и интересов Управления по делам детей \(Administration for Children's Services, ACS\)](#), чтобы получить помощь и информацию.

[Вернуться к началу](#)