

مرض (COVID-19): أسئلة شائعة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال في مرحلة المدرسة وما قبل المدرسة

- 1..... أساسيات عن مرض (COVID-19)
- 2..... رعاية الأطفال والمعسكرات.....
- 3..... نصائح وأسئلة بخصوص الصيف.....
- 5..... التأقلم والصحة النفسية.....
- 6..... موارد الأسرة.....

أساسيات عن مرض (COVID-19)

كيف أمتنع انتشار مرض (COVID-19)؟

- ابق في المنزل إذا كنت مريضًا. لا تغادر منزلك إلا للحصول على الرعاية الطبية [والاختبارات](#) أو لقضاء الحاجات الأساسية الأخرى.
- التزم بالتباعد الجسدي. ابق على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الناس عندما تكون خارج المنزل.
- ارتد [غطاء للوجه](#). يمكن أن تكون مصدرًا للعدوى حتى لو تظهر عليك أعراض، وقد تنشر المرض عند السعال أو العطس أو الكلام. احم من حولك بارتداء غطاء الوجه. يجب على الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنتين ارتداء أغطية الوجه.
- تدرب على الالتزام بالنظافة الصحية لليدين. [اغسل يديك](#) باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم مطهر الأيدي المحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الصابون والماء. نظّف الأسطح التي يتكرر لمسها بشكل منتظم. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة. فُم بتغطية أنفك وفمك بمنديل أو بذراعك عند السعال أو العطس، ولا تستخدم يديك.

هل الأطفال معرضون لخطر مضاعفات مرض (COVID-19)؟

- [متلازمة الالتهابات المتعددة لدى الأطفال \(MIS-C\)](#) هي حالة صحية جديدة مرتبطة بفيروس (COVID-19) تظهر في الأطفال في مدينة نيويورك وأماكن أخرى. على الرغم من ندرة ذلك، فيمكن للأطفال الذين يعانون من متلازمة الالتهابات المتعددة لدى الأطفال (MIS-C) أن يواجهوا مشاكل في القلب والأعضاء الأخرى وقد يحتاجون إلى تلقي الرعاية الطبية في المستشفى.
- تشمل الأعراض الشائعة لمتلازمة (MIS-C) الحمى التي تستمر لعدة أيام، وآلام في البطن، والتهاب الملتحمة والطفح الجلدي.
- إذا كنت تعتقد أن طفلك قد يكون لديه متلازمة (MIS-C)، فاتصل بطبيب طفلك. إذا كان طفلك مريضًا جدًا، فاذهب به إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل برقم 911.

ما هو غطاء الوجه ومتى يجب أن ارتديه؟

- **غطاء الوجه** يمكن أن يكون أي غطاء من الورق أو القماش محكم الغلق مثل باندانا أو وشاح يغطي أنفك وفمك.
- قد لا يزال الأشخاص الذين ليست لديهم أعراض قادرين على نشر مرض (COVID-19). يمكن أن يساعدك غطاء الوجه في منعك من نشر مرض (COVID-19) لأشخاص آخرين، لذلك من المهم أن ترتديه كلما غادرت المنزل ولم يكن بإمكانك الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- ستقوم مدينة نيويورك بتوزيع أغطية الوجه في الحدائق العامة، و**مواقع وجبات الطعام Grab-and-Go** التي تقدمها إدارة التعليم، ومباني هيئة الإسكان في مدينة نيويورك (NYCHA)، وبعض مباني ميتشيل-لاما، ومحلات البقالة وأثناء تطبيق التباعد الجسدي.

هل يجب على الأطفال ارتداء غطاء الوجه؟

نعم، يجب على أي طفل يبلغ من العمر عامين أو أكثر ارتداء أغطية للوجه في أماكن عامة أخرى حيث لا يمكن الحفاظ على مسافة جسدية لا تقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) عن الآخرين. لا يحتاج الأطفال بعمر سنتين أو أكثر إلى ارتداء غطاء للوجه أثناء حضور برنامج رعاية الأطفال. يجب على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين عدم ارتداء غطاء الوجه بسبب زيادة خطر الاختناق. من الوارد جدًا أن يلمس الأطفال الصغار أغطية وجوههم، ولذلك يجب على الآباء ومقدمي الرعاية غسل أيدي الأطفال أو استخدام معقم اليدين المحتوي على الكحول بصورة متكررة.

هل يجب عليّ أو على طفلي أن نخضع لاختبار مرض (COVID-19)؟

يمكن لجميع سكان نيويورك الحصول على الاختبار التشخيصي لمرض (COVID-19)، بغض النظر عما إذا كان لديهم أعراض أو كانوا في خطر متزايد. الاختبارات مجانية في مواقع اختبار NYC Health + Hospitals. تفضل بزيارة nyc.gov/covidtesting للعثور على موقع اختبار قريب منك. استشر طبيب الأطفال الخاص بك لمعرفة ما إذا كان طفلك يحتاج إلى اختبار مرض (COVID-19).

لن يتم سؤالك عن حالة الهجرة الخاصة بك. إجراء اختبار مرض (COVID-19) أو الحصول على الرعاية الخاصة به لا يعتبر منفعة عامة بموجب قاعدة **العيب العام**.

رعاية الأطفال والمعسكرات

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كنت بحاجة إلى رعاية أطفال؟

- يمكنك البحث **هنا** عن الرعاية الأسرية الجماعية، والرعاية الأسرية، وبرامج رعاية الأطفال في سن المدرسة التي ينظمها مكتب ولاية نيويورك لخدمات الأطفال والأسر، وتعتبر كل هذه الجهات مشاريع تجارية أساسية وقد تظل مفتوحة.
- في الوقت الحالي، برامج رعاية الأطفال في المدارس والمراكز التي تنظمها إدارة الصحة في مدينة نيويورك قد لا تقدم خدمات إلا لأطفال العمال الأساسيين الذين يستجيبون لحالة الطوارئ الصحية العامة بسبب مرض (COVID-19).
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية بشكل غير رسمي، فاطلب الرعاية من أحد أفراد العائلة الموثوق بهم أو صديق غير مريض وموثوق به. تجنب طلب ذلك من الأجداد أو كبار السن الآخرين أو الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية كامنة (مثل أمراض الرئة المزمنة أو الربو المعتدل إلى الحاد أو أمراض القلب أو السمنة أو مرض السكري أو أمراض الكلى أو الكبد أو السرطان أو ضعف جهاز المناعة)، حيث إنهم الأكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة.

- بعض الموظفين الأساسيين، مثل المستجيبين الأوائل للمرض، وأخصائيي الرعاية الصحية وغيرهم ممن يعملون لتلبية احتياجات الصحة العامة والسلامة في المدينة قد يتمكنون من وضع أطفالهم في مراكز الإثراء الإقليمية (Regional Enrichment Centers) التابعة لإدارة التعليم. للاطلاع على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الرابط schools.nyc.gov وابحث عن "REC" (مراكز الإثراء الإقليمية).
- إذا كنت عاملاً أساسياً، فقد تكون مؤهلاً أيضاً لتقديم طلب للحصول على تمويل من ولاية نيويورك لمساعدتك في دفع تكاليف رعاية الطفل الحالية.

هل سيتم السماح بعمل معسكرات صيفية؟

- نعم، وفقاً للأمر التنفيذي للولاية، سيتم فتح المعسكرات الصيفية اليومية اعتباراً من 29 يونيو. ستصدر الولاية قراراً بشأن معسكرات النوم خلال الأسابيع القادمة.
- سيتعين على المعسكرات اتباع إرشادات الصحة والسلامة الجديدة وربما تنخفض معدلات التسجيل من أجل الالتزام بالتباعد الجسدي. يجب على أولياء الأمور الذين يحتاجون إلى معسكر التواصل مبكراً لسؤال منسقي المعسكرات عن خططهم وعمليات التسجيل. يمكنك البحث عن المواقع المعتمدة من إدارة الصحة في مدينة نيويورك من خلال زيارة nyc.gov/health والبحث عن "Child Care Connect" (شبكة رعاية الأطفال).

نصائح وأسئلة بخصوص الصيف

هل ستستمر برامج الوجبات المجانية في الصيف؟

- نعم. يمكن للبالغين والأطفال الحصول على وجبات مجانية في أكثر من 400 مركز للوجبات في جميع أنحاء المدينة. تعرف على المزيد حول الطعام والموارد الأخرى لسكان نيويورك من خلال زيارة nyc.gov/coronavirus.

هل من المقبول أن يذهب طفلي في موعد لعب أو يذهب إلى منزل لصديق إذا لم يشعر أحد بالمرض؟

- حاول أن تقتصر اللقاءات الاجتماعية الشخصية على مجموعة أساسية من الأصدقاء أو العائلة. يجب ترتيب مواعيد اللعب بحذر ولا يجوز أن يكون بها أكثر من 10 أشخاص.
- للحد من المخاطر، اجعل الاجتماعات خارج المنزل، وارتيدي أغطية الوجه وحافظ على وجود مسافة مادية لا تقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) من أفراد المنازل الأخرى.
- في حالة تناول الطعام، تجنب تناول وجبات على الطراز العائلي حيث تتشارك الطعام مع أفراد الأسر الأخرى.

هل يجوز قضاء الوقت خارج المنزل؟

- نعم. اخرج من المنزل مع أطفالك. الهواء النقي وتغيير المشهد مفيد لكل من البالغين والأطفال. تجنب الأنشطة التي تشمل مجموعات كبيرة، حيث يصعب بشكل خاص على الأطفال الالتزام بوجود مسافة آمنة، حيث يحبون معانقة الأصدقاء واللعب معهم ولمسهم أثناء اللعب.
 - تذكر أن ترتدي ملابس خفيفة إذا كان الجو حاراً، واشرب الكثير من الماء وضع واقياً من الشمس.
 - إذا كنت تزور منطقة مليئة بالأشجار، فارتدي ملابس ذات ألوان فاتحة واحذر من القراد.
- من المهم أن يكون لديك وقت نشاط كل يوم من أجل صحة أسرتك ورفاهها. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على نشاط الأطفال والبالغين ولكن بطريقة آمنة:
 - اتبع نصائح الوقاية الأربعة في بداية هذا السؤال الشائع.
 - تجنب الرياضات الجماعية والملاعب المزدهمة. شارك في أنشطة مثل المشي وركوب الدراجات.

- احمل معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بحيث إذا قمت أنت أو أفراد العائلة الآخرون بلمس الأسطح المشتركة مثل مقابض الأبواب والسور، يمكنك حينها تنظيف يديك. عند العودة إلى المنزل، تأكد من غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

هل يمكن للمراهقين قضاء الوقت معاً؟

- تحدث إلى المراهقين لديك للتأكد من أنهم يفهمون أهمية التباعد الجسدي وارتداء أغطية الوجه. اشرح لهم أن البقاء في المنزل وعدم قضاء الوقت في مجموعات سيساعد على إبطاء انتشار مرض (COVID-19) وحمائتهم وأسرتهم وأصدقائهم ومجتمعاتنا. اشرح لهم مدى أهمية الاستمرار في الحفاظ على التباعد الجسدي وارتداء أغطية الوجه عندما لا تكون في المنزل، حتى لو لم يشعروا هم وأصدقائهم بالمرض.
- شجع المراهقين على البقاء على اتصال مع الأصدقاء من خلال تطبيقات الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي ودرشة الفيديو.
- شجع المراهقين الخاليين من الأعراض والذين لا يعانون من حالات مرضية كامنة على قضاء الوقت خارج المنزل مع ممارسة التباعد الجسدي.
- يعتبر المشي والجري وركوب الدراجات أمثلة جيدة على الأنشطة التي لا تتطلب الاتصال الوثيق بالآخرين أو مشاركة المعدات الرياضية معهم.
- تتوفر موارد الصحة النفسية الخاصة بالمراهقين على [صفحة اليونيسف على الإنترنت](#).

إذا كنت أنا أو طفلي نريد المشاركة في المظاهرات العامة، فما هي الطريقة الأكثر أماناً للقيام بذلك؟
الإجراء الأكثر أماناً الذي يجب اتخاذه الآن هو البقاء في المنزل قدر الإمكان، ولكن إذا قررت أنت أو طفلك الانضمام إلى مظاهرة عامة، فاتبع النصائح التالية لحماية نفسك والأشخاص الذين تهتم لأمرهم بشكل أفضل:

- ابق في المنزل إذا لم تكن تشعر أنك بحالة جيدة.
- ارتد غطاء الوجه بشكل صحيح — تأكد من أنه يغطي أنفك وفمك وذقنك بالكامل.
- احمل معقم اليدين يحتوي على الكحول واستخدمه.
- احمل ماء بصابون وماء من الصنبور في زجاجة بها بخاخ لاستخدامه إذا تعرضت لرذاذ الفلفل.
- لا تصرخ؛ استخدم اللافتات وأداة عمل الضوضاء بدلاً من ذلك.
- اذهب مع مجموعة صغيرة وابتعد ما لا يقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) عن المجموعات الأخرى.
- افترض أنك تعرضت للمرض [واخضع لاختبار](#) مرض (COVID-19) بعد خمسة أيام من التعرض.
- للاطلاع على مزيد من المعلومات، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health/coronavirus والبحث عن "Protesting Safely" (التظاهر بأمان).

ما هي بعض نصائح السلامة لقضاء المزيد من الوقت في المنزل؟

- تنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل الطاولات، والمناضد، ومفاتيح الإضاءة، ومقابض الأبواب، ومقابض الخزائن) بشكل روتيني باستخدام منظف منزلي عادي، مثل المبيض أو البيروكسيد أو منتج يحتوي على الكحول.
- تأكد من إبقاء منتجات التنظيف والمواد الكيميائية الأخرى (مثل الأدوية) بعيداً عن الأطفال الصغار، بعيداً عن متناول اليد.
- اغسل الأسطح الداخلية بشكل متكرر، مثل الأرضيات وحواف النوافذ، وكذلك أيدي الأطفال وألعابهم للحد من تعرضهم للمخاطر البيئية الأخرى مثل الرصاص.

- افتح النوافذ لتحسين التهوية، ولكن تأكد من تثبيت النوافذ بشكل صحيح على واقيات النوافذ. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/health/healthyhomes.
- تكييف الهواء هو أفضل طريقة للحفاظ على البرودة عندما يكون الجو حارًا في الخارج، ولكن بعض الناس لا يملكون مكيف هواء أو لا يشغلونه عندما يحتاجون إليه. شجعهم على استخدام مكيف الهواء. اذهب إلى مكان به مكيف للهواء إذا لم تتمكن من الحفاظ على البرودة في المنزل. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/health/heat.

التأقلم والصحة النفسية

كيف يجب أن نتحدث مع أطفالنا عن مرض (COVID-19)؟

- حاول أن تبسط المعلومات وتذكرهم بأن العديد من الأشخاص يعملون بجهد للحفاظ على سلامة الجميع وصحتهم.
- أعط الأطفال معلومات صادقة ودقيقة بطريقة تتناسب مع أعمارهم ومستوى نموهم.
- حافظ على الهدوء والطمأنينة. تذكر أن الأطفال يتفاعلون مع ما تقوله وكيف تقوله. وهم يلتقطون إشارات من المحادثات التي أجريتها معهم ومع الآخرين.
- اجعل نفسك متاحًا للإصغاء والتحدث. دع الأطفال يعرفون أنه يمكنهم القدوم إليك عندما يكون لديهم أسئلة.
- تجنب اللغة التي قد تلقي باللوم على الآخرين أو توصمهم بالعار. يمكن للفيروسات أن تصيب أي شخص بالمرض، بغض النظر عن العمر أو العرق أو السلالة أو بلد المنشأ. تجنب إجراء افتراضات حول من قد يكون مصابًا بمرض (COVID-19). يمكن أن تؤدي المعلومات الخاطئة حول مرض (COVID-19) إلى خلق الخوف والكرهية التي تضر بالناس وتجعل من الصعب الحفاظ على صحة الجميع.
- قلل من كمية التعرض لوسائل الإعلام التي تركز على مرض (COVID-19). يمكن أن تؤدي الكثير من المعلومات حول موضوع واحد إلى القلق.
- تحدث إلى الأطفال حول كيفية استناد بعض القصص حول مرض (COVID-19) على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي إلى شائعات ومعلومات غير دقيقة.

كيف يمكنك مساعدة أسرتك على التعامل مع ضغوط جائحة مرض (COVID-19)؟

- قد تكون جائحة مرض (COVID-19) مسببة للضغط لك أو لعائلتك. إن الخوف والقلق من مرض ما يمكن أن يثير مشاعر قوية لدى البالغين والأطفال. إنه من الطبيعي بالنسبة لك ولأسرتك أن تشعروا بالحزن أو القلق أو الارتباك أو التعرض لأعراض أخرى من الضيق، مثل صعوبة النوم. من المهم دعم السلامة العاطفية للأطفال وحمايتهم.
- يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع المواقف العصيبة ويمكن أن يختلف ذلك بشكل كبير حسب عمرك. تقديم الدعم هو الطريقة الأكثر فاعلية لمساعدة الأطفال على التعامل مع هذا الضغط. تعتمد سلامة الأطفال على سلامتك، لذلك من المهم أن تفعل ما تستطيع لرعاية نفسك. للحد من التوتر وإدارة الموقف، حاول أن تظل إيجابيًا، وذكر نفسك بنقاط القوة لديك، وتواصل مع الأصدقاء والأحباء باستخدام التكنولوجيا (مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والرسائل النصية، وتطبيقات الدردشة بالفيديو)، واستخدم مهارات التأقلم الصحية.
- تتوفر موارد حول التأقلم والسلامة العاطفية على nyc.gov/health/coronavirus.
- إذا أصبحت أعراض الإجهاد مرهقة بالنسبة لك، يمكنك التواصل مع المستشارين المدربين في خدمة

(NYC Well)، وهي خدمة مجانية وسرية لدعم الصحة العقلية يمكن أن تساعد سكان مدينة نيويورك على التأقلم. يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف

888-692-9355، أو قُم بالردشة عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/nycwell.

- يمكنك أيضًا زيارة nyc.gov/nycwell والنقر على [App Library](#) (مكتبة التطبيقات) الخاصة بهم للعثور على التطبيقات والأدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وسلامتك العاطفية من المنزل.
- إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو أي شخص آخر، فتواصل مع [NYC](#) أو اتصل برقم 911 على الفور.

موارد الأسرة

- للحصول على أحدث المعلومات، تفضل بزيارة الرابط nyc.gov/health/coronavirus أو cdc.gov/covid19.
- للحصول على روابط لموارد المدينة والمعلومات الخاصة بأولياء الأمور في مدينة نيويورك، تفضل بزيارة [Growing Up NYC](#) (النضوج في مدينة نيويورك).
- للحصول على موارد للمتعلمين متعددي اللغات، والتربية والأنشطة البدنية، والإعداد للكلية والمهنية، والتعليم الخاص، والطفولة المبكرة والموارد الخاصة بالصف، تفضل بزيارة [صفحة أنشطة الطلبة](#) لدى إدارة التعليم.
- للحصول على معلومات وأنشطة للأطفال الصغار، بما في ذلك خطاب تخرج خاص لعام 2020 يقدمه Cookie Monster (كوكي مانستر)، تفضل بزيارة SesameStreet.org/caring.
- للحصول على نصائح وأفكار حول سلامة الطعام للطهي مع الأطفال، تفضل بزيارة eatright.org وابحث عن "make the most of your time at home" (الاستفادة القصوى من وقتك في المنزل).
- للحصول على دليل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية لمساعدة الأسر على التأقلم مع مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة nctsn.org وابحث عن "helping families cope with COVID-19" (مساعدة العائلات في التأقلم مع مرض (COVID-19)).
- للحصول على موارد مجانية بما في ذلك الكتب الإلكترونية والكتب الصوتية والمجلات الإلكترونية والأغاني والأفلام ومقاطع الفيديو وأوقات القصة الافتراضية والمساعدة في التدريس المنزلي عن بُعد، تفضل بزيارة مواقع مكتبة مدينتك نيويورك المختلفة على nypl.org و bklynlibrary.org و queenslibrary.org.
- للحصول على معلومات حول كيفية التحدث إلى الأطفال الصغار حول فيروس كورونا ونصائح للآباء حول كيفية عمل روتين جديد في المنزل، تفضل بزيارة pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine.
- للحصول على مقاطع فيديو لتمارين رياضية مجانية وأنشطة عائلية ونصائح حول الصحة، تفضل بزيارة ymcanyc.org/ymca-home.
- للحصول على نصائح للعائلات التي لديها أطفال صغار (حديثي الولادة حتى سن 3 سنوات)، تفضل بزيارة zerotothree.org وابحث عن "tips on coronavirus" (نصائح حول فيروس كورونا).