

19: سوالات متداول (FAQ) مخصوص والدین و مراقبان کودکان پیش دبستانی و مدرسه‌ای

- 1..... اصول اولیه درباره COVID-19
- 2..... مراقبت از کودک و اردوها
- 3..... نکات و سوالات تابستانی
- 5..... مواجهه و سلامت روانی
- 6..... منابع مخصوص خانواده

اصول اولیه درباره COVID-19

چطور از انتشار COVID-19 جلوگیری کنم؟

- اگر بیمار هستید، در خانه بمانید. فقط برای مراقبت‌های پزشکی ضروری و [آزمایش](#) یا سایر امور ضروری از خانه خارج شوید.
- فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید. وقتی بیرون از خانه خود هستید، فاصله حداقل 6 فوتی را با دیگران رعایت کنید.
- از [پوشش صورت](#) استفاده کنید. ممکن است حتی بدون داشتن هیچگونه علائم، عامل سرایت بیماری باشید و وقتی سرفه، عطسه یا صحبت می‌کنید، بیماری را انتقال دهید. با استفاده از پوشش صورت، از اطرافیان خود محافظت کنید. کودکان بالای 2 سال نیز باید از پوشش صورت استفاده کنند.
- بهداشت دست‌ها را رعایت کنید. زود به زود و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب گرم و صابون [دست‌های خود را بشویید](#). در صورتی که آب و صابون در اختیار ندارید، از ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید. سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را مرتب تمیز کنید. از لمس صورت خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید. به هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا قسمت داخلی بازوی خود بپوشانید؛ از دست خود برای این کار استفاده نکنید.

آیا کودکان در معرض ابتلا به عوارض COVID-19 قرار دارند؟

- [سندرم التهابی چند سیستمی در کودکان \(MIS-C\)](#) یک عارضه جدید سلامتی در ارتباط با COVID-19 است که در کودکان شهر نیویورک (NYC) و سایر نقاط دیده شده است. با اینکه این مورد نادر است، اما کودکان مبتلا به MIS-C، ممکن است دچار مشکلاتی در قلب و سایر اندام‌های خود شوند و ممکن است نیاز به مراقبت پزشکی در یک بیمارستان پیدا کنند.
- علائم شایع MIS-C عبارتند از تپتی که چندین روز طول بکشد، درد در ناحیه شکم، التهاب ملتحمه و بثورات پوستی.
- اگر تصور می‌کنید فرزندتان ممکن است دچار MIS-C باشد، با پزشک فرزندتان تماس بگیرید. اگر حال فرزندتان خیلی بد است، به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید یا با شماره **911** تماس بگیرید.

پوشش صورت چیست و چه وقت باید از آن استفاده کنم؟

- **پوشش صورت** یک پوشش کاغذی یا پارچه‌ای مانند دستمال سر یا روسری است که روی بینی و دهان شما را به طور کامل پوشش می‌دهد و به خوبی روی صورت فیکس می‌شود.
- افرادی که علائم ندارند هم همچنان ممکن است قادر به انتقال COVID-19 باشند. پوشش صورت می‌تواند از انتقال COVID-19 توسط شما به دیگران جلوگیری کند، بنابراین مهم است که هر وقت بیرون از خانه می‌روید و نمی‌توانید فاصله فیزیکی 6 فوتی از دیگران را رعایت کنید، پوشش صورت داشته باشید.
- شهر نیویورک در مناطقی چون پارک‌ها، مراکز تامین وعده‌های غذایی «Grab-and-Go» (بگیر و ببر) وزارت آموزش و پرورش (DOE - Department of Education)، ساختمان‌های نهاد مسکن شهر نیویورک (NYC NYCHA - Housing Authority)، بعضی از ساختمان‌های Mitchell-Lama، خواربارفروشی‌ها و در طول دوره اجرای فاصله‌گذاری فیزیکی، پوشش صورت توزیع خواهد کرد.

آیا کودکان باید پوشش صورت داشته باشند؟

- بله، هر کودک 2 ساله و بزرگتر باید در سایر مکان‌های عمومی که امکان رعایت فاصله فیزیکی حداقل 6 فوتی از دیگران در آن وجود ندارد، از پوشش صورت استفاده کند. کودکان 2 ساله و بزرگتر وقتی در مراکز مراقبت از کودک حضور دارند، نیازی به استفاده از پوشش صورت نخواهند داشت. کودکان زیر 2 سال به دلیل افزایش خطر خفگی، نباید پوشش صورت داشته باشند. کودکان خردسال به احتمال بیشتری به پوشش صورت خود دست می‌زنند، بنابراین والدین و مراقبان آنها باید دستان کودک را مرتب بشویند یا از ماده ضدعفونی کننده الکلی دست برای آنها استفاده کنند.

آیا فرزندم یا من باید برای COVID-19 آزمایش بدهیم؟

- همه مردم نیویورک، بدون در نظر گرفتن اینکه علائم دارند یا در معرض خطر هستند یا خیر، می‌توانند آزمایش تشخیصی COVID-19 بدهند. این تست‌ها در مراکز آزمایش اداره بهداشت + بیمارستان‌های شهر نیویورک (NYC Health + Hospitals) رایگان هستند. برای یافتن یک مرکز آزمایش در نزدیکی خود، به صفحه nyc.gov/covidtesting مراجعه کنید. برای اینکه بدانید آیا فرزندتان به آزمایش COVID-19 نیاز دارد یا خیر، با پزشک متخصص اطفال خود مشورت کنید.
- درباره وضعیت مهاجرت از شما سؤال نخواهد شد. انجام آزمایش یا دریافت مراقبت برای COVID-19 بر اساس [قانون هزینه عمومی](#) جزو مزایای عمومی محسوب نمی‌شود.

مراقبت از کودک و اردوها

اگر به خدمات مراقبت از کودک نیاز داشته باشیم چه اتفاقی می‌افتد؟

- شما می‌توانید در [اینجا](#) جستجو کنید تا برنامه‌های مراکز نگهداری روزانه گروهی خانواده، مراکز نگهداری روزانه خانواده و کودکان مدرسه‌ای را بیابید که تحت پوشش مقررات اداره خدمات کودکان و خانواده‌های ایالت نیویورک فعالیت می‌کنند و از جمله کسب و کارهای ضروری تلقی شده و به کار خود ادامه می‌دهند.
- در حال حاضر، برنامه‌های مراقبت از کودک مستقر در مراکز و مستقر در مدارس، تحت نظارت اداره بهداشت شهر نیویورک اداره می‌شوند و فقط به فرزندان کارکنان بخش خدمات ضروری که در حال فعالیت برای مقابله با وضعیت اضطراری بهداشت عمومی COVID-19 هستند، خدمات‌رسانی می‌کنند.
- اگر به خدمات غیررسمی مراقبت از کودک نیاز دارید، از یکی از اعضای قابل اعتماد خانواده یا دوست معتمدی که بیمار نیست کمک بگیرید. از افرادی مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها، سایر افراد مسن یا کسانی که دچار عارضه زمینه‌ای هستند (مانند بیماری مزمن ریوی، آسم متوسط تا شدید، بیماری قلبی، چاقی مفرط، دیابت، بیماری کلیوی، بیماری کبدی، سرطان یا سیستم ایمنی تضعیف شده) برای انجام این کار درخواست نکنید، زیرا این افراد در معرض بیشترین خطر برای ابتلا به بیماری شدید COVID-19 هستند.
- فرزندان بعضی از کارکنان بخش خدمات ضروری، مانند گروه‌های واکنش سریع، متخصصان خدمات بهداشتی و درمانی و سایر افرادی که برای تامین نیازهای بهداشتی و ایمنی عمومی شهر فعالیت می‌کنند، ممکن است بتوانند

فرزندان خود را به مراکز منطقه‌ای غنی‌سازی اوقات کودکان تحت پوشش DOE بفرستند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به nyc.gov/health مراجعه و عبارت «REC» (مراکز منطقه‌ای غنی‌سازی اوقات کودکان) را جستجو کنید.

- اگر از جمله کارکنان بخش خدمات ضروری هستید، ممکن است واجد شرایط [درخواست برای کمک هزینه از سوی ایالت نیویورک](#) هم باشید تا برای پرداخت هزینه‌های برنامه فعلی مراقبت از کودک به شما کمک کند.

آیا برگزاری اردوهای تابستانی مجاز خواهد بود؟

- بله، بنا بر دستور ایالت، اردوهای روزانه تابستانی از تاریخ 29 ژوئن برگزار خواهند شد. ایالت طی هفته‌های آتی درباره اردوهای شبانه تصمیم‌گیری خواهد کرد.
- اردوها باید مطابق با خط‌مشی‌های جدید بهداشتی و ایمنی برگزار شوند و ممکن است تعداد افراد ثبت‌نامی به منظور رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی کاهش یابد. والدین متقاضی اردو باید زودتر دست به کار شوند و از مسئولین اردو درباره برنامه و روند ثبت‌نامشان پرس و جو کنند. شما می‌توانید با مراجعه به صفحه nyc.gov/health و جستجوی عبارت «Child Care Connect» (ارتباط با خدمات مراقبت از کودک)، به دنبال مراکز مجاز شمرده شده از سوی اداره بهداشت شهر نیویورک باشید.

نکات و سؤالات تابستانی

آیا برنامه وعده‌های غذایی رایگان در فصل تابستان ادامه خواهد یافت؟

بله. بزرگسالان و کودکان می‌توانند در بیش از 400 مرکز غذارسانی در سراسر شهر، وعده غذایی رایگان خود را تحویل بگیرند. با مراجعه به صفحه nyc.gov/coronavirus درباره مواد غذایی و سایر منابع مخصوص مردم نیویورک، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

اگر کسی بیمار نباشد، آیا مشکلی وجود ندارد که فرزندم به یک قرار بازی یا خانه یک دوست برود؟

- سعی کنید [دوره‌های اجتماعی](#) حضوری را به یک گروه مرکزی از دوستان یا اعضای خانواده محدود کنید. قرارهای بازی باید با احتیاط برنامه‌ریزی شوند و بیش از 10 نفر مجاز نیستند در آنها حضور داشته باشند.
- برای کاهش ریسک، در فضای خارجی دور هم جمع شوید، از پوشش صورت استفاده کنید و فاصله فیزیکی حداقل 6 فوتی را از اعضای سایر خانواده‌ها حفظ کنید.
- اگر قرار به صرف غذا باشد، از مصرف غذاهای خانگی در حالی که غذا بین اعضای سایر خانواده‌ها تقسیم می‌شود، خودداری کنید.

آیا وقت گذراندن در فضای آزاد مجاز است؟

- بله. با فرزندانتان بیرون بروید. هوای تازه و تغییر چشم‌انداز و محیط برای بزرگسالان و کودکان مفید است. از پرداختن به فعالیت‌هایی که مستلزم حضور در گروه‌های بزرگ است خودداری کنید، زیرا حفظ فاصله فیزیکی برای کودکان که دوست دارند دوستان خود را در آغوش بگیرند، گرگم به هوا بازی کنند و مشغول جست و خیز شوند، دشوار است.
 - به خاطر داشته باشید که در صورت گرم بودن هوا، لباس‌های نازک و سبک بپوشید، مقدار زیادی آب بنوشید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
 - اگر به منطقه‌ای پوشیده از درخت می‌روید، لباس‌های روشن بپوشید و [وجود کنه‌ها را بررسی کنید](#).
- برای حفظ سلامت و آسایش خانواده‌تان، مهم است که مدت زمانی را در هر روز به فعالیت اختصاص دهید. در ادامه اقداماتی را مشاهده می‌کنید که بزرگسالان و کودکان با انجام آنها می‌توانند فعال اما در امان بمانند:
 - [چهار نکته پیشگیرانه](#) در ابتدای این سؤالات متداول را رعایت کنید.
 - از انجام ورزش‌های تیمی و ورود به زمین‌های بازی پر ازدحام اجتناب کنید. به فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری بپردازید.

- ماده ضد عفونی کننده الکلی دست را همراه داشته باشید تا اگر شما یا دیگر اعضای خانواده به سطوح عمومی مانند دستگیره در و نرده‌ها دست زدید، بتوانید دست‌های خود را تمیز کنید. به محض بازگشت به خانه، حتماً دست‌های خود را حداقل به مدت 20 ثانیه به طور کامل با آب و صابون بشویید.

آیا نوجوانان می‌توانند با هم وقت بگذرانند؟

- با فرزندان نوجوان خود صحبت کنید و مطمئن شوید که آنها اهمیت فاصله‌گذاری فیزیکی و استفاده از پوشش صورت را می‌دانند. برای آنها توضیح دهید که ماندن در خانه و عدم حضور در گروه‌ها، می‌تواند به کاهش شیوع COVID-19 کمک کند و در نتیجه از آنها، اعضای خانواده و دوستانشان و جامعه محلی ما محافظت کند. برای آنها توضیح دهید که ادامه رعایت اصل فاصله‌گذاری فیزیکی و استفاده از پوشش صورت وقتی در خانه نیستند، تا چه اندازه مهم است، حتی اگر آنها و دوستانشان احساس کسالت نداشته باشند.
- نوجوانان را ترغیب کنید تا از طریق تلفن، رسانه‌های اجتماعی و برنامه‌های کاربردی (اپ‌ها) تماس تصویری با دوستان خود در تماس باشند.
- نوجوانانی که بدون علائم هستند و دچار بیماری زمینه‌ای نیستند را تشویق کنید تا زمانی را در فضای آزاد بگذرانند، در حالی که فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت می‌کنند.
 - پیاده‌روی، دویدن و دوچرخه سواری، نمونه‌های خوبی از فعالیت‌هایی هستند که به استفاده از تجهیزات اشتراکی یا تماس نزدیک با دیگران نیازی ندارند.
- منابع مختص سلامت روانی نوجوانان در [صفحه اینترنتی UNICEF](#) موجود است.

اگر فرزندم یا من بخواهیم در یک تظاهرات اعتراض‌آمیز شرکت کنیم، ایمن‌ترین راه برای انجام این کار کدام است؟ ایمن‌ترین اقدامی که در حال حاضر می‌توان انجام داد، ماندن در خانه تا حد ممکن است، اما اگر شما یا فرزندتان تصمیم دارید به یک تظاهرات اعتراض‌آمیز عمومی ملحق شوید، نکات زیر را برای محافظت بهتر از خود و افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید، رعایت کنید:

- اگر احساس ناخوشی می‌کنید، در خانه بمانید.
- به درستی از پوشش صورت استفاده کنید- مطمئن شوید که کاملاً روی بینی، دهان و چانه شما را پوشش می‌دهد.
- ماده ضد عفونی‌کننده الکلی دست همراه داشته باشید و از آن استفاده کنید.
- آب معمولی و آب و صابون را در بطری آب‌پاش همراه داشته باشید تا در صورت مواجهه با اسپری فلفل، بتوانید از آن استفاده کنید.
- فریاد نزنید؛ در عوض از نشانه‌ها و علائم و ابزار صداساز استفاده کنید.
- در گروه‌های کوچک حرکت کنید و حداقل 6 فوت از سایر گروه‌ها فاصله داشته باشید.
- فرض کنید که در معرض بیماری قرار گرفته‌اید و پنج روز بعد از مواجهه، برای COVID-19 [آزمایش بدهید](#).
- برای کسب اطلاعات بیشتر به [nyc.gov/coronavirus](#) مراجعه کنید و «**Protesting Safely**» (تظاهرات اعتراض‌آمیز ایمن) را جستجو کنید.

آیا نکات ایمنی خاصی برای گذراندن زمان بیشتر در خانه وجود دارد؟

- سطوح و اجسامی که زیاد لمس می‌شوند را به طور معمول تمیز و ضد عفونی کنید (مانند میز، روی کانتور، کلید برق، دستگیره در و دستگیره کابینت)، و این کار را با استفاده از محصولات پاک‌کننده معمول خانگی مانند مایع سفیدکننده، پراکسید یا یک محصول بر پایه الکل انجام دهید.
- مطمئن شوید که محصولات پاک‌کننده و سایر مواد شیمیایی (مانند داروها) را دور از کودکان خردسال، در جایی مرتفع و دور از دسترس نگهداری می‌کنید.
- سطوح داخلی خانه را به طور منظم بشویید، مانند کف خانه و لبه پنجره، و همچنین دست‌ها و اسباب‌بازی‌های کودکان را هم بشویید تا مواجهه آنها با سایر خطرات محیطی مانند سرب را محدود کنید.
- برای بهبود تهویه، پنجره‌ها را باز کنید، اما مطمئن شوید که حفاظ به درستی برای پنجره‌ها نصب شده باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید: [nyc.gov/health/healthyhomes](#)

- وقتی که هوای بیرون داغ شده، استفاده از تهویه مطبوع هوا بهترین روش برای خنک نگه داشتن فضا است، اما بعضی از افراد سیستم تهویه مطبوع ندارند یا وقتی به آن نیاز دارند، سیستم را روشن نمی‌کنند. آنها را تشویق کنید تا از سیستم تهویه مطبوع استفاده کنند. اگر نمی‌توانند محیط خانه را خنک کنند، آنها را به جایی ببرید که سیستم تهویه مطبوع داشته باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید: nyc.gov/health/heat

مواجهه و سلامت روانی

چطور باید درباره COVID-19 با فرزندانمان صحبت کنیم؟

- سعی کنید اطلاعات را ساده ارائه دهید و به آنها یادآوری کنید که افراد بسیار زیادی سخت تلاش می‌کنند تا همه را ایمن و سلامت نگه دارند.
- اطلاعات را به صورت صادقانه و دقیق به شکلی برای کودکان بیان کنید که مناسب سن و سطح رشد آنها باشد.
- آرامش خود را حفظ کنید و به آنها اطمینان خاطر بدهید. به خاطر داشته باشید که کودکان، هم به آنچه می‌گویند واکنش نشان می‌دهند و هم به نحوه گفتن شما. آنها سرخ‌هایی را از مکالماتی که با آنها و دیگران دارید دریافت می‌کنند.
- برای گوش دادن به حرف‌های آنها و صحبت کردن در دسترس باشید. اجازه دهید کودکان بدانند که می‌توانند وقتی سوالی داشتند، باز هم برای گرفتن اطلاعات بیشتر، نزد شما بیایند.
- از به کار بردن گفتاری که دیگران را مقصر می‌شمرد و باعث انگ زدن می‌شود خودداری کنید. بدون در نظر گرفتن سن، نژاد، قومیت یا وطن اصلی، ویروس می‌تواند هر فردی را بیمار کند. از اینکه فرض کنید چه کسی ممکن است به COVID-19 مبتلا باشد، خودداری کنید. اطلاعات نادرست درباره COVID-19 می‌تواند باعث ایجاد ترس و نفرتی شود که به افراد آسیب می‌رساند و حفظ سلامتی همه مردم را سخت‌تر می‌کند.
- مقدار قرار گرفتن در معرض رسانه‌هایی که بر موضوع COVID-19 متمرکز هستند را کاهش دهید. اطلاعات بیش از اندازه درباره یک موضوع می‌تواند باعث بروز اضطراب شود.
- برای کودکان توضیح دهید که چطور بعضی از داستان‌ها درباره COVID-19 که در اینترنت و رسانه‌های اجتماعی وجود دارند، ممکن است بر اساس شایعات و اطلاعات نادرست شکل گرفته باشند.

چطور می‌توانید به اعضای خانواده‌تان کمک کنید با استرس ناشی از بیماری عالمگیر COVID-19 کنار بیایند؟

- بیماری عالمگیر COVID-19 ممکن است برای شما یا اعضای خانواده‌تان استرس‌زا باشد. ترس و اضطراب درباره یک بیماری می‌تواند باعث ظاهر شدن احساسات شدید در بزرگسالان و کودکان شود. طبیعی است که شما و اعضای خانواده‌تان احساس در هم شکسته شدن، ناراحتی، اضطراب و ترس کنید، یا علائم پریشانی دیگری مانند مشکل خوابیدن را تجربه کنید. حمایت و حفاظت از آسایش عاطفی فرزندان، موضوع بسیار مهمی است.
- هر فردی واکنش متفاوتی به شرایط استرس‌زا دارد و این امر می‌تواند با توجه به سن بسیار متغیر باشد. ارائه حمایت و پشتیبانی، موثرترین روش برای کمک به کودکان جهت کنار آمدن با این استرس است. آسایش کودکان به آسایش شما بستگی دارد، بنابراین مهم است که هر آنچه می‌توانید برای مراقبت از خودتان انجام دهید. برای کاستن از استرس و کنترل شرایط، سعی کنید نگرش مثبت را حفظ کنید، نقاط قوتتان را به خودتان یادآوری کنید، با استفاده از تکنولوژی (مانند رسانه‌های اجتماعی، ارسال پیام کوتاه و اپ‌های تماس تصویری) با اعضای خانواده، دوستان و عزیزان خود ارتباط برقرار کرده، و از مهارت‌های مواجهه سالم با شرایط استفاده کنید.
- منابع درباره مواجهه و سلامت روحی در این صفحه موجود هستند: nyc.gov/health/coronavirus
- اگر علائم استرس افزایش یافته‌اند، می‌توانید با مراجعه به مشاوران آموزش دیده در NYC Well، از خدمات بهداشت روان رایگان و محرمانه که می‌تواند به اهالی نیویورک در مقابله با این خطر کمک کند استفاده کنید. کارمندان NYC Well در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس هستند و می‌توانند خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع به پزشک را در بیش از 200 زبان ارائه دهند. برای خدمات حمایتی، با شماره **888-692-9355** تماس بگیرید یا به صورت آنلاین در وب سایت nyc.gov/nycwell چت کنید.
- شما همچنین می‌توانید به صفحه nyc.gov/nycwell مراجعه کرده و روی گزینه [لیست اپ‌ها](https://nyc.gov/nycwell) کلیک کنید تا اپ‌ها و ابزارهای آنلاین مخصوص کمک به شما برای مدیریت سلامت و آسایش عاطفی خود را از همان محیط خانه بیابید.

- اگر فکر صدمه زدن به خود یا دیگری را دارید، فوراً با [NYC Well](#) ارتباط برقرار کنید یا با شماره 911 تماس بگیرید.

منابع مخصوص خانواده

- برای کسب جدیدترین اطلاعات به [nyc.gov/health/coronavirus](#) یا [cdc.gov/covid19](#) مراجعه کنید.
- برای مشاهده لینک‌های مربوط به منابع و اطلاعات شهر مخصوص والدین شهر نیویورک، به اینجا مراجعه کنید [«Growing Up NYC» \(بزرگ شدن در شهر نیویورک\)](#)
- برای مشاهده منابع مخصوص دانش‌آموزان چند زبانه، تربیت بدنی و فعالیت‌ها، آمادگی برای کالج و شغل، آموزش ویژه، منابع مخصوص دوران خردسالی و مخصوص پایه‌های مختلف، به [صفحه فعالیت‌هایی برای دانش‌آموزان](#) مراجعه کنید.
- برای مشاهده اطلاعات و فعالیت‌های مخصوص خردسالان، شامل سخنرانی ویژه فارغ التحصیلی سال 2020 توسط کوکی مانستر، به صفحه [SesameStreet.org/caring](#) مراجعه کنید.
- برای مشاهده نکات ایمنی غذایی و ایده‌هایی برای آشپزی همراه با کودکان، به صفحه [eatright.org](#) مراجعه کرده و عبارت **«make the most of your time at home» (بهترین استفاده از زمانتان در منزل)** را جستجو کنید.
- برای مشاهده راهنمای والدین و مراقبان جهت کمک به خانواده‌ها برای کنار آمدن با وضعیت COVID-19، به صفحه [nctsn.org](#) مراجعه کرده و عبارت **«helping families cope with COVID-19» (کمک به خانواده‌ها برای کنار آمدن با COVID-19)** را جستجو کنید.
- برای مشاهده منابع رایگان شامل کتاب الکترونیکی، کتاب صوتی، مجله الکترونیکی، آهنگ، فیلم، ویدیو، داستان‌گویی مجازی و کمک در تکالیف و تدریس خصوصی از راه دور، به وب سایت‌های مختلف کتابخانه‌های شهر نیویورک به آدرس [queenslibrary.org](#)، [nypl.org](#) و [bklynlibrary.org](#) مراجعه کنید.
- برای مشاهده اطلاعات درباره نحوه صحبت با کودکان خردسال درباره ویروس کرونا و نکاتی مخصوص والدین درباره روش ایجاد برنامه روتین جدید در خانه، به صفحه [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](#) مراجعه کنید.
- برای مشاهده ویدیوهای تمرین ورزشی، فعالیت‌های خانوادگی و نکاتی برای حفظ تندرستی، به صفحه [ymcanyc.org/ymca-home](#) مراجعه کنید.
- برای مشاهده نکاتی مخصوص خانواده‌های دارای فرزندان خردسال (نوزادان تا کودکان 3 ساله)، به صفحه [zerotothree.org](#) مراجعه کرده و عبارت **«tips on coronavirus» (نکاتی درباره ویروس کرونا)** را جستجو کنید.

اداره بهداشت شهر نیویورک ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد. 6.26.20