

## COVID-19: Συχνές ερωτήσεις για γονείς και φροντιστές παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας

Βασικές πληροφορίες για τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19) .....	1
Φροντίδα παιδιού και κατασκηνώσεις .....	2
Συμβουλές και ερωτήσεις για το καλοκαίρι.....	4
Αντιμετώπιση προβλημάτων και ψυχική υγεία .....	6
Οικογενειακοί πόροι.....	7

### Βασικές πληροφορίες για τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19)

#### Πώς θα εμποδίσω την εξάπλωση της νόσου του κορονοϊού (COVID-19);

- Μείνετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι. Βγείτε μόνο για απαραίτητη ιατρική φροντίδα και [εξετάσεις](#) ή για άλλες βασικές υποχρεώσεις.
- Διατηρείτε σωματική απόσταση. Μείνετε τουλάχιστον σε απόσταση 6 ποδών (2 μέτρων) από τους γύρω σας, όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.
- Φοράτε [κάλυμμα προσώπου](#). Μπορεί να είστε κολλητικοί ακόμη κι αν δεν έχετε συμπτώματα, και να τη μεταδίδετε όταν βήχετε, φτερνίζετε ή μιλάτε. Προστατέψτε τους γύρω σας φορώντας κάλυμμα προσώπου. Τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει, επίσης, να φορούν καλύμματα προσώπου.
- Εφαρμόζετε καλή υγιεινή στα χέρια σας. [Πλένετε συχνά τα χέρια σας](#) με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό, χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα). Καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες που ακουμπάτε συχνότερα. Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια. Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα με χαρτομάντιλο ή με το χέρι σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Μην χρησιμοποιείτε τις παλάμες σας.

#### Κινδυνεύουν τα παιδιά από επιπλοκές που προκύπτουν από τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19);

- Το [πολυοργανικό φλεγμονώδες σύνδρομο στα παιδιά](#) (Multisystem inflammatory syndrome in children, MIS-C) είναι μια νέα πάθηση που σχετίζεται με τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19), η οποία εμφανίζεται σε παιδιά στην Πόλη της Νέας Υόρκης (NYC) και αλλού. Παρότι σπάνιο, τα παιδιά με MIS-C μπορούν να έχουν προβλήματα με την καρδιά τους και άλλα όργανα, και μπορεί να χρειαστούν να λάβουν ιατρική περίθαλψη σε νοσοκομείο.
- Τα κοινά συμπτώματα του συνδρόμου MIS-C περιλαμβάνουν πυρετό μερικών ημερών, κοιλιακούς πόνους, επιπεφυκίτιδα και εξανθήματα.

- Εάν νομίζετε ότι το παιδί σας μπορεί να πάσχει από το σύνδρομο MIS-C, καλέστε τον γιατρό του παιδιού σας. Αν το παιδί σας είναι βαριά άρρωστο, πηγαίνετε στο κοντινότερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε το **911**.

#### **Τι είναι κάλυμμα προσώπου και πότε πρέπει να το φοράω;**

- [Κάλυμμα προσώπου](#) είναι οποιοδήποτε καλά στερεωμένο χαρτί ή πανί, όπως μπαντάνα ή μαντίλι, που καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας.
- Άτομα που δεν έχουν συμπτώματα ενδέχεται να μπορούν ακόμη να μεταδίδουν τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19). Το κάλυμμα προσώπου μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό της εξάπλωσης της νόσου του κορονοϊού (COVID-19) στους άλλους, οπότε είναι σημαντικό να φοράτε ένα κάθε φορά που βγαίνετε από το σπίτι και δεν μπορείτε να διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους γύρω σας.
- Η NYC πρόκειται να μοιράζει καλύμματα προσώπου σε πάρκα, στα [σημεία παραλαβής γευμάτων Grab-and-Go](#) του Τμήματος Παιδείας (Department of Education, DOE), στα κτίρια της Αρχής Στέγασης της Πόλης της NY (NYC Housing Authority, NYCHA), σε ορισμένα κτίρια Mitchell-Lama, σε σούπερ μάρκετ και κατά τη διάρκεια επιβολής των μέτρων σωματικής απόστασης.

#### **Τα παιδιά πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου;**

Ναι, κάθε παιδί από 2 ετών και άνω πρέπει να φοράει καλύμματα προσώπου σε άλλους δημόσιους χώρους, όπου δεν είναι δυνατό να διατηρείται σωματική απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους γύρω τους. Τα παιδιά ηλικίας από 2 ετών και άνω δεν χρειάζεται να φορούν κάλυμμα προσώπου ενώ συμμετέχουν σε πρόγραμμα φροντίδας παιδιών. Τα παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών **δεν** θα πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου, λόγω αυξημένου κινδύνου ασφυξίας. Τα μικρά παιδιά είναι πιο πιθανό να αγγίξουν το κάλυμμα προσώπου τους, γι' αυτό οι γονείς και οι φροντιστές θα πρέπει να πλένουν ή να εφαρμόζουν συχνά αντισηπτικό με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα) στα χέρια των παιδιών.

#### **Θα πρέπει το παιδί μου ή εγώ να κάνουμε εξετάσεις για τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19);**

Όλοι οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης μπορούν να κάνουν διαγνωστική εξέταση για τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19), ανεξαρτήτως του εάν παρουσιάζουν συμπτώματα ή ανήκουν σε ομάδα αυξημένου κινδύνου. Οι εξετάσεις διενεργούνται χωρίς χρέωση στα κέντρα εξέτασης της NYC Health + Hospitals. Επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) για να βρείτε το κοντινότερο σε εσάς κέντρο εξέτασης. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, για να δείτε εάν το παιδί σας χρειάζεται να εξεταστεί για τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19).

Δεν θα ρωτηθείτε για το καθεστώς μετανάστευσής σας. Η διενέργεια εξέτασης ή η λήψη φροντίδας για τη νόσο COVID-19 δεν αποτελεί δημόσια παροχή σύμφωνα με τον [κανόνα δημόσιας χρέωσης \(public charge\)](#).

## **Φροντίδα παιδιού και κατασκηνώσεις**

### Τι μπορώ να κάνω, εάν χρειάζομαι φροντίδα παιδιού;

- Μπορείτε να κάνετε αναζήτηση [εδώ](#) για προγράμματα ομαδικής οικογενειακής φροντίδας (Group Family Day Cares), οικογενειακής φροντίδας (Family Day Cares) και φροντίδας παιδιών σχολικής ηλικίας (School Age Child Care) που ρυθμίζονται από το Γραφείο Υπηρεσιών για Παιδιά και Οικογένειες της Πολιτείας της ΝΥ (NYS Office of Children and Family Services), οι οποίες θεωρούνται απαραίτητες επιχειρήσεις και ενδέχεται να παραμείνουν ανοιχτές.
- Αυτή την περίοδο, τα προγράμματα φροντίδας παιδιών που συνδέονται με κέντρα και με σχολεία και ρυθμίζονται από το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ (NYC Health Department) μπορεί να εξυπηρετήσει παιδιά απαραίτητων εργαζομένων που ανταποκρίνονται στην κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία εξαιτίας της νόσου του κορονοϊού (COVID-19).
- Εάν χρειάζεστε ανεπίσημη φροντίδα, αναζητήστε την παροχή φροντίδας από ένα αξιόπιστο μέλος της οικογένειάς σας ή από φίλους σας που δεν είναι άρρωστοι. Αποφύγετε να ζητήσετε βοήθεια από τον παππού και τη γιαγιά, άλλους ενήλικες μεγάλης ηλικίας ή άτομα που πάσχουν από υποκείμενες ασθένειες (για παράδειγμα, χρόνια πνευμονοπάθεια, μέτριο προς σοβαρό άσθμα, καρδιοπάθεια, παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη, νεφρική νόσο, παθήσεις του ήπατος, καρκίνο ή αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα), καθώς διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά από τον κορονοϊό (COVID-19).
- Τα παιδιά συγκεκριμένων απαραίτητων εργαζομένων, όπως διασώστες, επαγγελματίες στον τομέα της υγείας και άλλοι που εργάζονται για τις ανάγκες της δημόσιας υγείας και ασφάλειας της Πόλης, ενδέχεται να μπορούν να τοποθετηθούν στα Περιφερειακά Κέντρα Εμπλουτισμού (Regional Enrichment Centers, REC) του Τμήματος Παιδείας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) και αναζητήστε τον όρο «REC».
- Εάν είστε απαραίτητος εργαζόμενος, μπορείτε να έχετε το δικαίωμα να [κάνετε αίτηση για χρηματοδότηση από την Πολιτεία της ΝΥ](#), για να σας στηρίξει στην εξόφληση του προγράμματος φροντίδας παιδιών που διαθέτετε.

### Θα επιτραπεί η λειτουργία των καλοκαιρινών κατασκηνώσεων;

- Ναι, ανάλογα με την εντολή που εκδίδει κάθε πολιτεία, οι καλοκαιρινές ημερήσιες κατασκηνώσεις θα τεθούν σε λειτουργία στις 29 Ιουνίου. Η Πολιτεία θα αποφασίσει για τις ολόήμερες κατασκηνώσεις μέσα στις επόμενες εβδομάδες.
- Οι κατασκηνώσεις θα πρέπει να ακολουθούν τις νέες οδηγίες υγείας και ασφάλειας και ενδέχεται να έχουν μειώσει τον αριθμό εγγραφών, προκειμένου να τηρούνται οι κανόνες σωματικής απόστασης. Οι γονείς που χρειάζονται τις κατασκηνώσεις θα πρέπει να επικοινωνήσουν από νωρίς, για να ενημερωθούν από τις κατασκηνώσεις για τα σχέδιά τους και τις διαδικασίες εγγραφής. Μπορείτε να αναζητήσετε τις τοποθεσίες που έχουν εγκριθεί από το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ στη σελίδα [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) και αναζητήστε τον όρο «**Child Care Connect**» (σύνδεση φροντίδας παιδιών).

## Συμβουλές και ερωτήσεις για το καλοκαίρι

### Τα προγράμματα διανομής δωρεάν γευμάτων θα συνεχιστούν το καλοκαίρι;

Ναι. Ενήλικες και παιδιά μπορούν να παραλαμβάνουν δωρεάν γεύματα σε περισσότερα από 400 σημεία διανομής γευμάτων (Meal Hubs) σε ολόκληρη την πόλη. Μάθετε περισσότερα για το φαγητό και τους άλλους πόρους που διατίθενται στους κατοίκους της Νέας Υόρκης στη σελίδα [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

### Μπορεί το παιδί μου να πάει σε μια συνάντηση για παιχνίδι ή στο σπίτι ενός φίλου, εάν κανείς δεν νιώθει άρρωστος;

- Προσπαθήστε να περιορίσετε τις διά ζώσης [κοινωνικές συναθροίσεις](#) σε μια βασική ομάδα φίλων ή την οικογένεια. Οι συναντήσεις για παιχνίδι θα πρέπει να κανονίζονται με προσοχή και σε αυτές δεν μπορούν να συμμετέχουν πάνω από 10 άτομα.
- Για τη μείωση του κινδύνου, συναντηθείτε σε εξωτερικό χώρο, φοράτε καλύμματα προσώπου και διατηρείτε σωματική απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τα μέλη άλλων νοικοκυριών.
- Εάν τρώτε, αποφύγετε τα γεύματα οικογενειακού τύπου όπου το φαγητό μοιράζεται με τα μέλη άλλων νοικοκυριών.

### Μπορούμε να περάσουμε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους;

- Ναι. Βγείτε έξω με τα παιδιά σας. Ο καθαρός αέρας και η αλλαγή του τοπίου κάνουν καλό τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά. Αποφεύγετε δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν μεγάλες ομάδες, καθώς είναι ιδιαίτερα δύσκολο για τα παιδιά, τα οποία αγαπούν να αγκαλιάζονται, κυνηγιούνται και κυλιούνται στο έδαφος με τους φίλους τους, να διατηρούν ασφαλή απόσταση.
  - Εάν κάνει πολλή ζέστη, θυμηθείτε να φοράτε ελαφριά ρούχα, να πίνετε πολύ νερό και να φοράτε αντιηλιακό.
  - Εάν επισκέπτεστε δασική περιοχή, φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα και [ελέγχετε για τσιμπούρια](#).
- Είναι σημαντικό να αφιερώνετε κάθε μέρα χρόνο για δραστηριότητες, για την υγεία και την ευημερία της οικογένειάς σας. Εδώ θα βρείτε μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε, για να κρατήσετε τα παιδιά και τους ενήλικους δραστήριους, αλλά και ασφαλείς:
  - Ακολουθήστε τις [τέσσερις συμβουλές πρόληψης](#) που θα βρείτε στην αρχή των συχνών ερωτήσεων.
  - Αποφεύγετε τα ομαδικά αθλήματα και τις γεμάτες παιδικές χαρές. Συμμετέχετε σε δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και η ποδηλασία.
  - Κουβαλάτε μαζί σας αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα), έτσι ώστε, εάν εσείς ή άλλα μέλη της οικογένειάς σας ακουμπήσετε κοινόχρηστες επιφάνειες, π.χ. πόμολα και κάγκελα, να μπορείτε να καθαρίζετε τα χέρια σας. Όταν επιστρέψετε στο σπίτι, φροντίστε να πλύνετε τα χέρια σας σχολαστικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

### **Μπορούν οι έφηβοι να περνούν χρόνο μαζί;**

- Μιλήστε στα έφηβα παιδιά σας και βεβαιωθείτε ότι κατανοούν τη σπουδαιότητα της σωματικής απόστασης και της χρήσης καλυμμάτων προσώπου. Εξηγήστε τους ότι, εφόσον μένουν στο σπίτι και δεν περνούν χρόνο σε ομάδες, θα βοηθήσουν στην επιβράδυνση της εξάπλωσης της νόσου του κορονοϊού (COVID-19), προστατεύοντας αυτούς, την οικογένεια και τους φίλους τους και τις κοινότητές μας. Εξηγήστε τους πόσο σημαντικό είναι να συνεχίσουν την τήρηση της σωματικής απόστασης και τη χρήση καλυμμάτων προσώπου, όταν δεν βρίσκονται στο σπίτι, ακόμη κι αν εκείνοι και οι φίλοι τους δεν αισθάνονται άρρωστοι.
- Ενθαρρύνετε τους να μένουν σε επαφή με τους φίλους τους μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογών βιντεοκλήσεων.
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους που είναι ασυμπτωματικοί και δεν νοσούν από υποκείμενες παθήσεις να περνούν χρόνο σε εξωτερικό χώρο, ενώ εφαρμόζουν τα μέτρα σωματικής απόστασης.
  - Το περπάτημα, το τρέξιμο και η ποδηλασία είναι καλά παραδείγματα δραστηριοτήτων που δεν απαιτούν κοινή χρήση εξοπλισμού ή στενή επαφή με άλλους.
- Πόροι που επικεντρώνονται στην ψυχική υγεία των εφήβων διατίθενται στην [ιστοσελίδα της UNICEF](#).

### **Εάν το παιδί μου ή εγώ επιθυμούμε να συμμετάσχουμε σε δημόσιες διαμαρτυρίες, ποιος είναι ο ασφαλέστερος τρόπος;**

Η ασφαλέστερη κίνηση που μπορείτε να κάνετε αυτή τη στιγμή είναι να μένετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο, αλλά, εάν εσείς ή το παιδί σας αποφασίσετε να συμμετάσχετε σε δημόσια διαμαρτυρία, χρησιμοποιήστε τις παρακάτω συμβουλές για την καλύτερη προστασία τη δική σας και των αγαπημένων σας:

- Μείνετε στο σπίτι, εάν δεν νιώθετε καλά.
- Φοράτε σωστά το κάλυμμα προσώπου. Βεβαιωθείτε ότι καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το σαγόني σας.
- Έχετε μαζί σας και χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα).
- Έχετε μαζί σας νερό με σαπούνι και νερό βρύσης σε ένα πλαστικό μπουκάλι, για να το χρησιμοποιήσετε εάν εκτεθείτε σε σπρέι πιπεριού.
- Μην φωνάζετε. Αντ' αυτού χρησιμοποιήστε πινακίδες και ροκάνες.
- Πηγαίνετε με μικρή ομάδα και διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τις άλλες ομάδες.
- Θεωρήστε ότι έχετε εκτεθεί και [υποβληθείτε σε εξέταση](#) για τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19) πέντε ημέρες μετά την έκθεσή σας.
- Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) και αναζητήστε τη φράση «**Protesting Safely**» (Ασφαλείς διαμαρτυρίες).

### **Ποιες είναι ορισμένες συμβουλές ασφαλείας για να περνάμε περισσότερο χρόνο στο σπίτι;**

- Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τακτικά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που αγγίζετε συχνότερα (π.χ. τραπέζια, πάγκους, διακόπτες, πόμολα και χερούλια ντουλαπιών) χρησιμοποιώντας συνηθισμένα σπιτικά καθαριστικά, όπως χλωρίνη, υπεροξείδιο ή προϊόντα με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα).
- Βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε τα καθαριστικά προϊόντα και άλλα χημικά (π.χ. φάρμακα) μακριά από μικρά παιδιά, κάπου ψηλά, σε μέρος που δεν φτάνουν.
- Πλένετε τακτικά τις επιφάνειες εσωτερικού χώρου, π.χ. πατώματα και περβάζια, καθώς και τα χέρια και τα παιχνίδια των παιδιών, για να περιορίσετε την έκθεση σε περιβαλλοντικούς κινδύνους, π.χ. στον μόλυβδο.
- Ανοίγετε τα παράθυρα για καλύτερο εξαερισμό, αλλά βεβαιωθείτε ότι τα παράθυρα διαθέτουν καλά εγκατεστημένα προστατευτικά. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes).
- Ο κλιματισμός είναι ο καλύτερος τρόπος για να μείνετε δροσεροί, όταν κάνει ζέστη έξω, αλλά αρκετοί άνθρωποι δεν διαθέτουν κλιματιστικό ή δεν το ανάβουν, όταν το χρειάζονται. Ενθαρρύνετέ τους να χρησιμοποιούν τον κλιματισμό. Πηγαίνετε σε χώρο που διαθέτει κλιματισμό, εάν δεν μπορείτε να δροσιστείτε στο σπίτι. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat).

## Αντιμετώπιση προβλημάτων και ψυχική υγεία

### Πώς θα πρέπει να μιλάμε στα παιδιά μας για τον κορονοϊό (COVID-19);

- Προσπαθήστε να κρατάτε τις πληροφορίες απλές και υπενθυμίστε τους ότι πολλοί άνθρωποι εργάζονται σκληρά για να κρατούν τους πάντες ασφαλείς και υγιείς.
- Δώστε στα παιδιά σας πληροφορίες που είναι ειλικρινείς και ακριβείς, με τρόπο που αρμόζει στην ηλικία τους και το επίπεδο ανάπτυξής τους.
- Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά αντιδρούν τόσο σε αυτά που λέτε όσο και στον τρόπο που τα λέτε. Παίρνουν παραδείγματα από τις συζητήσεις που κάνετε μαζί τους και με άλλους.
- Να είστε διαθέσιμοι να ακούσετε και να συζητήσετε. Ενημερώστε τα παιδιά ότι μπορούν να έρχονται σε εσάς, όταν έχουν ερωτήσεις.
- Αποφύγετε τη χρήση γλώσσας που μπορεί να κατηγορεί άλλους και να έχει ως αποτέλεσμα τον στιγματισμό. Οι ιοί μπορούν να προσβάλουν τον καθένα, ανεξάρτητα από ηλικία, φυλή, εθνικότητα ή χώρα καταγωγής. Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις για το ποιος μπορεί να έχει τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19). Η παραπληροφόρηση σχετικά με τον κορονοϊό (COVID-19) μπορεί να δημιουργήσει φόβο και μίσος που βλάπτει τους ανθρώπους και κάνει ακόμη πιο δύσκολο το να μείνουν όλοι υγιείς.
- Μειώστε τον χρόνο έκθεσής σας στα μέσα ενημέρωσης που επικεντρώνονται στον κορονοϊό (COVID-19). Οι υπερβολικά πολλές πληροφορίες πάνω σε ένα θέμα μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος.
- Μιλήστε στα παιδιά για το πώς ορισμένες ιστορίες που αφορούν τον κορονοϊό (COVID-19) στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βασίζονται σε φήμες και ανακριβείς πληροφορίες.

## Πώς μπορείτε να βοηθήσετε την οικογένειά σας να αντιμετωπίσει το άγχος που συνδέεται με την πανδημία του κορονοϊού (COVID-19);

- Η πανδημία του κορονοϊού (COVID-19) μπορεί να δημιουργήσει άγχος για εσάς ή την οικογένειά σας. Ο φόβος και το άγχος σχετικά με μια ασθένεια μπορεί να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα σε ενήλικες και παιδιά. Είναι φυσικό εσείς και η οικογένειά σας να νιώθετε καταβεβλημένοι, λυπημένοι, αγχωμένοι και φοβισμένοι, ή να εμφανίζετε άλλα συμπτώματα δυσχέρειας, όπως δυσκολία στον ύπνο. Είναι σημαντικό να στηρίζετε και να προστατεύετε τη συναισθηματική ευημερία των παιδιών.
- Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά σε αγχώδεις καταστάσεις και η αντίδραση αυτή ποικίλει σημαντικά ανάλογα με την ηλικία σας. Η παροχή στήριξης είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν αυτό το άγχος. Η ευημερία των παιδιών εξαρτάται από τη δική σας ευημερία. Επομένως, είναι σημαντικό να κάνετε ό,τι μπορείτε για να φροντίσετε τον εαυτό σας. Για να μειώσετε το άγχος και να διαχειριστείτε την κατάσταση, προσπαθήστε να παραμείνετε θετικοί, υπενθυμίστε στον εαυτό σας τις δυνάμεις σας, επικοινωνήστε με φίλους και αγαπημένους χρησιμοποιώντας την τεχνολογία (για παράδειγμα, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων και βιντεοκλήσεων), και χρησιμοποιήστε υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης.
- Πόροι αναφορικά με τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και τη συναισθηματική ευημερία διατίθενται στη σελίδα [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- Εάν τα συμπτώματα ή το στρες σας καταβάλουν, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με εκπαιδευμένους συμβούλους στο NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης της ψυχικής υγείας που μπορεί να βοηθήσει τους Νεοϋορκέζους να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο κάθε μέρα και όλο το 24ωρο και μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο **888 692 9355**, ή συνομιλήστε online στη σελίδα [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Μπορείτε, επίσης, να επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) και να κάνετε κλικ στο [App Library](#) (Βιβλιοθήκη εφαρμογών) που διαθέτουν, για να βρείτε εφαρμογές και online εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την υγεία σας και τη συναισθηματική σας ευημερία από το σπίτι.
- Εάν σκέφτεστε να βλάψετε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλον, επικοινωνήστε με το [NYC Well](#) ή καλέστε το **911** άμεσα.

## Οικογενειακοί πόροι

- Για τις πιο πρόσφατες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ή [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Για συνδέσμους με πόρους και πληροφορίες της NYC για Νεοϋορκέζους γονείς, επισκεφτείτε τη σελίδα [Growing Up NYC](#) (Μεγαλώνοντας στη NYC).
- Για πόρους για πολύγλωσσους σπουδαστές, πόρους σωματικής εκπαίδευσης και δραστηριοτήτων, προετοιμασίας για το πανεπιστήμιο και την καριέρα, ειδικής εκπαίδευσης, βρεφικής ηλικίας και συγκεκριμένους για κάθε τάξη, επισκεφτείτε τη [σελίδα Activities for Students](#) (Δραστηριότητες για μαθητές ) του Τμήματος Εκπαίδευσης.

- Για πληροφορίες και δραστηριότητες για μικρά παιδιά, συμπεριλαμβανομένης της ιδιαίτερης ομιλίας αποφοίτησης για το 2020 που έδωσε ο Cookie Monster, επισκεφτείτε τη σελίδα [SesameStreet.org/caring](https://www.sesamestreet.org/caring).
- Για συμβουλές ασφαλείας όσον αφορά το φαγητό και ιδέες μαγειρικής με παιδιά, επισκεφτείτε τη σελίδα [eatright.org](https://www.eatright.org) και αναζητήστε τη φράση «**make the most of your time at home**» (αξιοποιήστε στο έπακρο τον χρόνο σας στο σπίτι).
- Για έναν οδηγό για γονείς και φροντιστές που θα βοηθήσει τις οικογένειες να αντιμετωπίσουν την κατάσταση λόγω του κορονοϊού (COVID-19), επισκεφτείτε τη σελίδα [nctsn.org](https://www.nctsn.org) και αναζητήστε τη φράση «**helping families cope with COVID-19**» (βοήθεια οικογενειών για την αντιμετώπιση της κατάστασης λόγω του κορονοϊού (COVID-19)).
- Για δωρεάν πόρους, π.χ. ηλεκτρονικά βιβλία, ακουστικά βιβλία, ηλεκτρονικά περιοδικά, τραγούδια, ταινίες, βίντεο, ψηφιακή αναμετάδοση παραμυθιών και ιστοριών και απομακρυσμένη βοήθεια με τις εργασίες για το σπίτι και ιδιαίτερα μαθήματα, επισκεφτείτε τις διευθύνσεις [bklynlibrary.org](https://www.bklynlibrary.org), [nypl.org](https://www.nypl.org) και [queenslibrary.org](https://www.queenslibrary.org).
- Για πληροφορίες σχετικά με το πώς να μιλήσετε σε μικρά παιδιά για τον κορονοϊό και συμβουλές για γονείς σχετικά με το πώς να δημιουργήσετε μια νέα καθημερινότητα στο σπίτι, επισκεφτείτε τη σελίδα [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](https://www.pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine).
- Για δωρεάν βίντεο γυμναστικής, οικογενειακές δραστηριότητες και συμβουλές ευεξίας, επισκεφτείτε τη σελίδα [ymcanyc.org/ymca-home](https://www.ymcanyc.org/ymca-home).
- Για συμβουλές για οικογένειες με μικρά παιδιά (νεογέννητα και έως 3 ετών), επισκεφτείτε τη σελίδα [zerotothree.org](https://www.zerotothree.org) και αναζητήστε τη φράση «**tips on coronavirus**» (συμβουλές σχετικά με τον κορονοϊό).

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.  
6.26.20