

COVID-19: תשובות לשאלות נפוצות של הורים ומטפלים של ילדים בגילי גן ובית ספר

1מידע בסיסי על COVID-19
2מסגרות השגחה וקייטנות לילדים
3טיפים ושאלות בנושא הקיץ
4התמודדות ובריאות נפשית
5משאבים למשפחות

מידע בסיסי על COVID-19

איך אפשר למנוע את התפשטות הקורונה (COVID-19)?

- אם חולים – נשארים בבית. יוצאים מהבית רק לקבלת טיפול רפואי חיוני ו**בדיקות קורונה** או מטלות חיוניות אחרות.
- שומרים על ריחוק חברתי. מחוץ לבית, שומרים על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים.
- עוטים **כיסוי פנים**. אתם יכולים להיות מידבקים גם מבלי לחוות תסמינים, ולהפיץ את המחלה כשאתם משתעלים, מתעטשים או מדברים. הגנו על האנשים שסביבכם על-ידי עטיית כיסוי פנים. ילדים מגיל שנתיים נדרשים גם הם לעטות כיסוי פנים.
- מקפידים על היגיינת ידיים נאותה. **שוטפים את הידיים** בתדירות גבוהה במים וסבון במשך לפחות 20 שניות. אם אין בנמצא מים וסבון, משתמשים במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול. מנקים בקביעות משטחים שנוגעים בהם בתדירות גבוהה. נמנעים ממגע בפנים בידיים לא רחוצות. כאשר מתעטשים או משתעלים, מכסים את האף ואת הפה בממחטה או בזרוע – לא בכף היד.

האם ילדים עלולים לסבול מסיבוכים של COVID-19?

- **תסמונת דלקת רב-מערכתית בקרב ילדים (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children או MIS-C)** היא מחלה חדשה שקשורה ל-COVID-19 וניכרת בקרב ילדים בעיר ניו יורק ובמקומות אחרים. אף על פי שזה נדיר, ילדים שלוקים ב-MIS-C עלולים לסבול מבעיות בלב ובאיברים אחרים, וזקוקים לטיפול רפואי בבית חולים.
- תסמינים נפוצים של MIS-C כוללים חום שנמשך כמה ימים, כאבי בטן, דלקת הלחמית ופריחה.
- אם אתם סבורים שיתכן שיש לאחד מילדיכם MIS-C, פנו לרופא הילדים. אם הילד חולה מאוד, יש להגיע לחדר המיון הקרוב או לפנות למוקד 911.

מהו כיסוי פנים ומתי חובה לעטות אחד?

- **כיסוי פנים** כל מעטה נייר או בד (כמו בנדנה או צעיף) שנצמד היטב לפנים ומכסה את האף והפה.

- אנשים ללא תסמינים עדיין יכולים להדביק אחרים ב-COVID-19. כיסוי פנים יכול לעזור למנוע מכם להפיץ את נגיף COVID-19 לאחרים, לכן חשוב שתעטו כיסוי פנים מחוץ לבית, כשאינכם יכולים לשמור על מרחק של לפחות 2 מ' מאחרים.
- עיריית ניו יורק תחלק כיסויי פנים בפארקים, במוקדי חלוקת מזון של מחלקת החינוך (DOE), באתרים של רשות הדיור של עיריית ניו יורק (NYCHA), במבנים מסוימים של Mitchell-Lama, בחנויות לממכר מזון ובמהלך פעילויות לאכיפת ריחוק חברתי.

האם ילדים צריכים לעטות כיסוי פנים?

כן, ילדים מגיל שנתיים נדרשים לעטות כיסוי פנים במקומות ציבוריים שבהם לא ניתן לשמור על מרחק פיזי של לפחות 2 מ' מאחרים. בתוך מסגרת חינוכית, ילדים בני שנתיים ומעלה לא צריכים לעטות כיסוי פנים. ילדים בני פחות משנתיים לא נדרשים לעטות כיסוי פנים, עקב סכנת חנק. סביר להניח שילדים קטנים ייגעו בכיסוי הפנים שלהם, לכן מומלץ שהורים ומטפלים ישטפו את ידי הילדים או ימרחו אותן במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול בתדירות גבוהה.

האם הילדים שלי או אני צריכים לעבור בדיקות קורונה (COVID-19)?

כל תושבי ניו יורק יכולים לעבור בדיקת קורונה, גם אם אינם מפגינים תסמינים או נמצאים בקבוצת סיכון. הבדיקות מתבצעות בחינם באתרים שמופעלים על-ידי שירות NYC Health + Hospitals. למציאת אתר בדיקות באזור מגוריכם, בקרו בדף nyc.gov/covidtesting. כדי לדעת אם ילדיכם צריכים לעבור בדיקת קורונה, היוועצו ברופא הילדים.

לא תתבקשו להצהיר על סטטוס הגירה. בדיקות קורונה ושירותים רפואיים עבור COVID-19 לא נחשבים להטבות ציבוריות במסגרת [חוק הנטל הציבורי](#).

מסגרות השגחה וקייטנות לילדים

מה עליי לעשות אם יש לי צורך במסגרת השגחה לילדים?

- באפשרותכם לחפש [בא](#) מסגרות של Group Family Day Cares (מעונות יום משפחתיים לקבוצות), Family Day Cares (מעונות יום למשפחות) ו-School Age Child Care (מסגרות לילדי בית ספר) שמפוקחות על-ידי משרד השירותים לילדים ומשפחות של עיריית ניו יורק, נחשבות לעסקים חיוניים וייתכן שעדיין פתוחות.
- בשלב זה מסגרות השגחה לילדים שפועלות במרכזים ובתי ספר ומפוקחות על-ידי מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק רשאיות לקבל רק ילדים של עובדים חיוניים שפועלים בקו החזית של מגיפת הקורונה (COVID-19).
- אם דרושה לכם מסגרת השגחה לא רשמית, נסו להיעזר בקרוב משפחה או חבר שאינו חולה. הימנעו מפנייה לסבים וסבתות, אנשים מבוגרים אחרים או אנשים עם מחלות רקע (כמו מחלת ריאות כרונית, אסתמה ברמה בינונית עד חמורה, מחלת לב, השמנת יתר חולנית, סוכרת, מחלת כליות, מחלת כבד, סרטן או מערכת חיסון חלשה), משום שהם נחשבים לקבוצת סיכון.
- ייתכן שעובדים חיוניים מסוימים, כמו עובדי שירותי החירום, עובדי שירותי רפואה ועובדים אחרים שמספקים מענה לצורכי הבריאות והבטיחות של הציבור בעיר, רשאים להשאיר את ילדיהם במרכזי העשרה אזוריים של מחלקת החינוך. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף schools.nyc.gov וחפשו "REC" (מרכזי העשרה אזוריים).
- אם אתם נחשבים לעובדים חיוניים, ייתכן גם שאתם זכאים להירשם לקבלת סבסוד ממדינת ניו יורק שיעזור לכם לשלם בעבור מסגרות ההשגחה הקיימות שלכם לילדים.

האם קייטנות ומחנות קיץ ייפתחו?

- כן, לפי צו של המדינה, קייטנות יומיות יוכלו להיפתח החל מ-29 ביוני. בשבועות הקרובים המדינה תחליט אם לאפשר לפתוח גם מחנות קיץ שכוללים שינה.
- הקייטנות ומחנות הקיץ יידרשו לציית להנחיות גיהות ובטיחות חדשות, ותיתכן הגבלה על מספר המשתתפים לצורך שמירה על ריחוק חברתי. מומלץ שהורים שצריכים לרשום את ילדיהם לקייטנות או מחנות קיץ ייפנו לקייטנות ולמחנות בהקדם כדי לברר את פתיחתם ונוהלי ההרשמה שלהם. לקבלת מידע על אתרים מאושרים של מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק, בקרו בדף nyc.gov/health וחפשו "Child Care Connect" (מסגרות לילדים).

טיפים ושאלות בנושא הקיץ

האם תוכניות חלוקת האוכל בחינם יימשכו גם בקיץ?

כן. מבוגרים וילדים יכולים לאסוף ארוחות בחינם מיותר מ-400 מרכזי חלוקת מזון הפזורים ברחבי העיר. מידע נוסף על מזון ומשאבים נוספים לתושבי ניו יורק זמין בדף nyc.gov/coronavirus.

האם ילדים יכולים ללכת למפגשי משחק או לבתים של חברים אם אף אחד לא מרגיש חולה?

- נסו להגביל [מפגשים חברתיים](#) פיזיים לקבוצה קטנה של חברים ובני משפחה. יש לתאם מפגשי משחק בזהירות, וקיימת הגבלה של 10 אנשים.
- למזעור סיכוני ההידבקות, יש לקיים מפגשים בחוץ, לעטות כיסוי פנים ולהקפיד על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים ממשקי בית אחרים.
- אם המפגשים כוללים ארוחה, הימנעו מהגשת מנות בסגנון משפחתי ומשיתוף מזון עם אנשים ממשקי בית אחרים.

האם אפשר לבלות בחיק הטבע?

- כן. אתם יכולים לצאת מהבית עם ילדיכם. האוויר הצח ושינוי התפאורה מועילים גם למבוגרים וגם לילדים. הימנעו מפעילויות שמעורבות בהן קבוצות גדולות, משום שמאוד קשה לילדים שאוהבים להתחבק, לשחק תופסת ולהתגושש עם חברים, לשמור על מרחק בטוח.
 - אם חם בחוץ, זכרו ללבוש בגדים קלים, למרוח מסנן קרינה ולשתות הרבה מים.
 - אם אתם יוצאים למקום מיוער, לבשו בגדים בצבעים בהירים ו**[היזהרו מקרציות](#)**.
- לשמירה על הבריאות והרווחה של המשפחה, חשוב להקפיד על פעילות יומית. להלן כמה אמצעים שבאפשרותכם לנקוט כדי להישאר פעילים אבל בצורה בטוחה:
 - יישמו את **[ארבע ההמלצות למניעת הפצת הנגיף](#)** שמפורטות בתחילת המאמר.
 - הימנעו מפעילויות ספורט קבוצתיות וממגרשי משחקים הומי אדם. העדיפו פעילויות כמו הליכה ורכיבה על אופניים.
 - קחו איתכם מחטא ידיים מבוסס-אלכוהול כדי שאם אתם או בני משפחה אחרים נוגעים במשטחים שאנשים רבים נוגעים בהם, כמו ידידות של דלתות ומעקות, תוכלו לנקות את הידיים. עם חזרתכם הביתה, הקפידו לשטוף את הידיים ביסודיות במים וסבון במשך לפחות 20 שניות.

האם בני נוער יכולים לבלות יחד?

- דברו עם בני הנוער שלכם כדי לוודא שהם מבינים את חשיבות הריחוק החברתי והשימוש בכיסויי פנים. הסבירו שהישארות בבית והימנעות מבילוי בקבוצות יעזרו להאט את התפשטות נגיף COVID-19, ולהגן עליהם, על בני משפחתם וחבריהם ועל הקהילות שבהן אנחנו חיים. הסבירו את החשיבות של המשך ההקפדה על ריחוק חברתי ושימוש בכיסויי פנים מחוץ לבית, גם אם הם וחבריהם לא חולים.

- עודדו בני נוער לשמור על קשר עם חברים באמצעות הטלפון, הרשתות החברתיות ואפליקציות לניהול שיחות וידאו.
- עודדו בני נוער שלא מפגינים תסמינים ולא סובלים ממחלות רקע לבלות זמן בחוץ, תוך הקפדה על ריחוק חברתי.
 - הליכה, ריצה ורכיבה על אופניים הן דוגמאות טובות לפעילויות שלא מחייבות שיתוף של ציוד או קירבה פיזית לאחרים.
- משאבים ספציפיים לבני נוער לשמירה על בריאות נפשית זמינים ב**[בדף האינטרנט של ארגון יוניצ"ף](#)**.

אם ילדיי או אני מעוניינים להשתתף בהפגנות ציבוריות, מה הדרך הבטוחה ביותר לעשות זאת?

נכון לעכשיו הפעולה הבטוחה ביותר שאפשר לנקוט היא להישאר בבית ככל האפשר, אבל אם אתם או ילדיכם מחליטים להצטרף להפגנה ציבורית, היעזרו בטיפים הבאים להגנה על עצמכם ועל יקיריכם:

- אם אינכם מרגישים טוב – הישארו בבית.
- עטו את כיסוי הפנים כהלכה – ודאו שהוא מכסה באופן מלא את האף, הפה והסנטר.
- קחו איתכם מחטא ידיים מבוסס-אלכוהול, והשתמשו בו.
- קחו איתכם בקבוק לחיץ עם מי סבון ובקבוק לחיץ עם מי ברז, למקרה שתיחשפו לתרסיס פלפל.
- הימנעו מצעקות – במקום זאת, השתמשו בשלטים וברעשנים.
- צאו בקבוצות קטנות, והקפידו על מרחק של לפחות 2 מ' מקבוצות אחרות.
- הניחו שנחשפתם לנגיף, **ועברו בדיקת** קורונה חמישה ימים לאחר ההיחשפות.
- לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus וחפשו "Protesting Safely" (הפגנה בצורה בטוחה).

אילו עצות מועילות קיימות לשהייה בטוחה יותר בבית?

- נקו וחסאו בקביעות משטחים וחפצים שנוגעים בהם בתדירות גבוהה (למשל שולחנות, משטחי עבודה, מתגי תאורה, ידיות של דלתות וידיות של ארונות) באמצעות חומר ניקוי רגיל, כמו אקונומיקה או חומר ניקוי המבוסס על תחמוצת המימן או אלכוהול..
- הקפידו לשמור את חומרי הניקוי וכימיקלים אחרים (כמו תרופות) במקום גבוה, הרחק מהישג ידם של ילדים.
- שטפו בתדירות גבוהה משטחים בתוך הבית, כמו רצפות ומסילות בחלונות, כמו גם את הידיים והצעצועים של הילדים, כדי להגביל את חשיפתם לסכנות סביבתיות אחרות, כמו עופרת.
- פתחו את החלונות כדי לשפר את תחלופת האוויר, אבל ודאו שבחלונות מותקנים כהלכה אמצעי בטיחות כמו סורגים. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nyc.gov/health/healthyhomes.
- מיזוג אוויר הוא הדרך הטובה ביותר להתקרב כשחם בחוץ, אבל לאנשים מסוימים אין מזגן בבית, או שהם לא משתמשים בו גם כשחם. עודדו אותם להפעיל את המזגן. אם אין דרך לצנן את הטמפרטורה בבית, לכו למקום ממוזג. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nyc.gov/health/heat.

התמודדות ובריאות נפשית

איך מומלץ לדבר עם ילדים בנושא COVID-19?

- נסו לפשט את המידע ולהזכיר להם שאנשים רבים משקיעים מאמצים גדולים כדי לשמור על הבריאות והבטיחות של כולם.
- ספקו לילדים מידע כן ומדויק בצורה שמתאימה לגילם ולרמת ההתפתחות שלהם.

- הישארו רגועים והשרו עליהם ביטחון. זכרו שילדים מגיבים לא רק לתוכן, אלא גם לצורת ההגשה. הם קולטים רמזים מהשיחות שאתם מנהלים איתם ועם אחרים.
- הקדישו זמן להקשיב להם ולדבר איתם. אפשרו לילדים לדעת שהם יכולים לפנות אליכם בכל שאלה.
- הימנעו משימוש בשפה שעלולה להתפרש כהפניית אצבע מאשימה וליצור סטיגמה. יורסים יכולים לפגוע בכולם, ללא תלות בגיל, גזע, לאום או ארץ מוצא. הימנעו מהנחת הנחות לגבי זהותם של חולי COVID-19. מידע מוטעה לגבי COVID-19 יכול לעורר פחד ושנאה שפוגעים באנשים, ומקשים לשמור על בריאות הציבור.
- צמצמו את משך החשיפה לאמצעי תקשורת שעוסקים בנושא COVID-19. יותר מדי מידע בנושא אחד יכול לעורר חרדות.
- דברו עם הילדים על כך שסיפורים מסוימים בנושא COVID-19 שמופצים באינטרנט וברשתות החברתיות עשויים להיות מבוססים על שמועות ומידע לא מדויק.

איך באפשרותכם לעזור לבני משפחתכם להתמודד עם המתח הנפשי שגורמת מגיפת הקורונה (COVID-19)?

- מגיפת COVID-19 הכלל-עולמית עשויה לגרום למתח נפשי אצלכם ובקרוב בני משפחתכם. פחד וחרדה ביחס למחלה עלולים לעורר רגשות עזים בקרב מבוגרים וילדים כאחד. טבעי לחוש מוצפים, עצובים, חרדים ומפוחדים, או לחוות תסמיני מתח, כמו קשיי שינה. חשוב לתמוך ברווחה הנפשית של ילדים, ולהגן עליה.
- כל אחד מגיב בצורה שונה למצבים רוויי-מתח, בהתאם גילו. הפגנת תמיכה היא הדרך האפקטיבית ביותר לעזור לילדים להתמודד עם המתח הנפשי הזה. רווחתם הנפשית של ילדים תלויה ברווחה הנפשית שלכם, לכן חשוב שתעשו כל שביכולתכם כדי לדאוג לעצמכם. כדי למזער את רמות המתח ולנהל את הסיטואציה, נסו להישאר חיוביים, להזכיר לעצמכם את החוזקות שלכם, לשמור על קשר עם חברים ואנשים אחרים שחשובים לכם באמצעים טכנולוגיים (כמו רשתות חברתיות, מסרונים ואפליקציות לניהול שיחות וידאו), וליישם כישורי התמודדות בריאים.
- משאבים להתמודדות ולשמירה על הרווחה הנפשית זמינים בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).
- אם תסמיני המתח הנפשי מכריעים אתכם, באפשרותכם לפנות ליועצים המוסמכים של NYC Well – שירות חינוכי ודיסקרטי לתמיכה בבריאות הנפשית, שיכול לעזור לתושבי ניו יורק להתמודד עם מצבים קשים. עובדי ומתנדבי NYC Well זמינים 24/7 ויכולים לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים ביותר מ-200 שפות. לקבלת תמיכה, חייגו **888-692-9355**, או נהלו צ'אט מקוון דרך [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- באפשרותכם גם לבקר בדף [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ולחוץ על [App Library](#) (ספריית האפליקציות) למציאת אפליקציות וכלים מקוונים שיעזרו לכם לנהל את רווחתכם הפיזית והנפשית מהבית.
- אם אתם חושבים לפגוע בעצמכם או באדם אחר, פנו לשירות [NYC Well](https://www.nyc.gov/nycwell) או למוקד **911** באופן מיידי.

משאבים למשפחות

- לקבלת מידע עדכני, בקרו בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) או בדף [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).
- לקבלת קישורים למשאבים עירוניים ומידע והורים בעיר ניו יורק, בקרו באתר התוכנית "[Growing Up NYC](#)" (לגדול בעיר ניו יורק).
- לקבלת משאבים לתלמידים רב-לשוניים, משאבים לחינוך גופני ופעילויות גופניות, משאבי הכנה ללימודים גבוהים ולקריירה, משאבים לחינוך מיוחד, משאבים לגילאים צעירים ומשאבים ספציפיים-לכיתה, בקרו בדף [הפעילויות לתלמידים](#) של מחלקת החינוך (DOE).
- לקבלת מידע ופעילויות לילדים קטנים, כולל נאום מיוחד לבוגרי מחזור 2020 מעוגיפולצת, בקרו בדף [.SesameStreet.org/caring](https://www.SesameStreet.org/caring).

- לקבלת טיפים לבטיחות מזון ורעיונות לבישול עם ילדים, בקרו בדף eatright.org וחפשו " **make the most of your time at home** " (הפקת המיטב מהשהות בבית).
- להורדת מדריך להורים ולמטפלים לסיוע בהתמודדות של בני המשפחה עם COVID-19, בקרו בדף nctsn.org וחפשו " **helping families cope with COVID-19** " (סיוע למשפחות בהתמודדות עם COVID-19).
- לקבלת משאבים חינמיים, כולל ספרים דיגיטליים, ספרי שמע, מגזינים מקוונים, שירים, סרטים, סרטונים, שעות סיפור וירטואליות ועזרה מרחוק בשיעורי בית, בקרו באתרי האינטרנט השונים של ספריית NYC בכתובות nypl.org, bklynlibrary.org ו-queenslibrary.org.
- לקבלת מידע על הדרך המומלצת לדבר עם ילדים על נגיף הקורונה וטיפים לטיפול שגרה חדשה בבית, בקרו בדף pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine.
- לצפייה בסרטוני התעמלות בחינם ולקבלת טיפים לפעילויות ורווחה משפחתיות, בקרו בדף ymcanyc.org/ymca-home.
- לקבלת טיפים למשפחות עם ילדים קטנים (עד גיל 3 חודשים), בקרו בדף zerotothree.org וחפשו " **tips on coronavirus** " (טיפים בנושא נגיף הקורונה).

6.26.20

מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב.