

## COVID-19: प्री-स्कूल और स्कूल जाने की उम्र वाले बच्चों के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

COVID-19 की बुनियादी बातें .....	1
बच्चों की देखभाल और कैम्प्स.....	3
गर्मियों से जुड़े सुझाव और प्रश्न.....	4
स्थिति का सामना करना और मानसिक स्वास्थ्य.....	7
पारिवारिक संसाधन .....	9

### COVID-19 की बुनियादी बातें

#### मैं COVID-19 को फैलने से कैसे रोक सकता/सकती हूँ?

- बीमार होने पर घर में ही रहें। केवल आवश्यक चिकित्सा देखभाल और [परीक्षण](#) या अन्य आवश्यक कामों के लिए ही घर से बाहर निकलें।
- शारीरिक दूरी बनाए रखें। अपने घर से बाहर रहने पर लोगों से कम से कम 6 फीट दूर रहें।
- [फेस कवरिंग](#) पहनें। आप संक्रामक हो सकते हैं भले ही आपमें कोई भी लक्षण नहीं हैं और खाँसने, छींकने या यहाँ तक कि बात करने पर भी इस बीमारी को फैला सकते हैं। फेस कवरिंग पहनकर अपने आस-पास के लोगों का बचाव करें। 2 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को भी फेस कवरिंग पहननी चाहिए।
- हाथों की साफ़-सफ़ाई को अमल में लाएं। कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से बार-बार [अपने हाथ धोएं](#)। अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। अक्सर छूई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ़ करें। अपने चेहरे को गंदे हाथों से न छुएं। छींकने या खाँसने पर अपने मुँह और नाक को टिशू या अपनी आस्तीन से ढक लें; अपने हाथों का उपयोग न करें।

#### क्या बच्चों को COVID-19 से जुड़ी जटिल स्थितियों का जोखिम है?

- [बच्चों में मल्टीसिस्टम इन्फ्लैमेटरी सिन्ड्रोम \(MIS-C\)](#) COVID-19 से जुड़ी एक नई स्वास्थ्य स्थिति है जो न्यूयॉर्क शहर (NYC) और अन्य जगहों पर बच्चों में दिखाई दे रही है। हालाँकि यह दुर्लभ है, लेकिन MIS-C से पीड़ित बच्चों को उनके हृदय और अन्य अंगों से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं और अस्पताल में चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने की आवश्यकता हो सकती है।
- MIS-C के सामान्य लक्षणों में कई दिनों तक बुखार, पेट दर्द, कन्जंक्टिवाइटिस और रेश शामिल हैं।
- अगर आपको लगता है कि आपके बच्चे को MIS-C है, तो अपने बच्चे के डॉक्टर को कॉल करें। अगर आपका बच्चा गंभीर रूप से बीमार है, तो सबसे नज़दीकी एमर्जेंसी रूम में जाएं या 911 पर कॉल करें।

### फेस कवरिंग क्या है और वह मुझे कब पहननी चाहिए?

- [फेस कवरिंग](#) में आपके मुँह और नाक को ढकने वाला कोई भी अच्छी तरह से सुरक्षित कागज़ या कपड़ा, जैसे बैन्डाना या स्कार्फ़, शामिल है।
- जिन लोगों में लक्षण मौजूद नहीं हैं वे फिर भी COVID-19 को फैलाने में सक्षम हो सकते हैं। फेस कवरिंग अन्य लोगों में COVID-19 फैलाने से आपको रोकने में मदद कर सकती है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि जब भी आप घर से निकलते हैं और दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर नहीं रख सकते तो आप फेस कवरिंग पहनें।
- NYC पार्क, शिक्षा विभाग (DOE) [Grab-and-Go \(ग्रेब-एंड-गो\) मील साइट्स](#), NYC हाउसिंग अथॉरिटी (NYCHA) की बिल्डिंग्स, Mitchell-Lama की कुछ बिल्डिंग्स, ग़ोसरी स्टोर्स में, और शारीरिक दूरी लागू करने के दौरान फेस कवरिंग्स बाँटेगी।

### क्या बच्चों को फेस कवरिंग पहनने की ज़रूरत है?

हाँ, 2 वर्ष या उससे अधिक उम्र के किसी भी बच्चे को ऐसी अन्य सार्वजनिक जगहों पर फेस कवरिंग पहननी चाहिए जहाँ दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखना संभव न हो। बच्चों की देखभाल के कार्यक्रम में भाग लेते हुए 2 वर्ष या उससे अधिक उम्र के बच्चों को फेस कवरिंग पहनने की ज़रूरत नहीं है। घुटन होने के अधिक खतरे की वजह से 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को फेस कवरिंग नहीं पहननी चाहिए। छोटे बच्चों की अपने चेहरे को छूने की संभावना अधिक होती है, इसलिए अक्सर माता-पिता और देखभालकर्ताओं को बच्चों के हाथों को धोना चाहिए या एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र लगाना चाहिए।

**क्या मेरे बच्चे को या मुझे COVID-19 के लिए टेस्ट करवाना चाहिए?**

सभी न्यूयॉर्क वासी COVID-19 डायग्नोस्टिक टेस्ट करवा सकते हैं, भले ही उनमें लक्षण या ज़्यादा जोखिम है या नहीं। NYC Health + Hospitals परीक्षण स्थलों पर टेस्ट मुफ्त हैं। अपने नज़दीक परीक्षण स्थल ढूँढने के लिए [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) पर जाएं। यह देखने के लिए अपने पीडियाट्रिशियन से सलाह लें कि आपके बच्चे को COVID-19 के लिए टेस्ट करवाने की ज़रूरत है या नहीं।

आपसे आप्रवासन स्थिति के बारे में नहीं पूछा जाएगा। COVID-19 परीक्षण और देखभाल सेवाएं [सार्वजनिक चार्ज नियम](#) के तहत सार्वजनिक लाभ नहीं हैं।

## बच्चों की देखभाल और कैम्प्स

**अगर मुझे बच्चों की देखभाल की ज़रूरत हो तो मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?**

- आप NYS बाल और पारिवारिक सेवाएं कार्यालय (NYS Office of Children and Family Services) द्वारा नियंत्रित ग्रुप फैमिली डे केयर्स (Group Family Day Cares), फैमिली डे केयर्स (Family Day Cares) और स्कूल एज चाइल्ड केयर (School Age Child Care) कार्यक्रमों को [यहाँ](#) खोज सकते हैं, जो आवश्यक व्यवसाय माने जाते हैं और खुले रह सकते हैं।
- इस समय, NYC स्वास्थ्य विभाग द्वारा नियंत्रित केंद्र-आधारित और स्कूल-आधारित बाल देखभाल कार्यक्रम केवल COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल का सामना करने वाले आवश्यक सेवाओं के कर्मचारियों के बच्चों को सेवा प्रदान कर सकते हैं।
- अगर आपको अनौपचारिक देखभाल की ज़रूरत है, तो परिवार के किसी विश्वसनीय सदस्य या दोस्त से देखभाल प्राप्त करें जो बीमार नहीं है। अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों (जैसे पुरानी फेफड़ों की बीमारी, मध्यम से लेकर गंभीर अस्थमा, हृदय रोग, मोटापा, डायबिटीज़, गुर्दे की बीमारी, यकृत रोग, कैंसर या कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली) वाले दादा-दादी/नाना-नानी, अन्य बुजुर्ग वयस्कों या लोगों से पूछने से परहेज़ करें, क्योंकि उन्हें गंभीर COVID-19 बीमारी का सबसे ज़्यादा जोखिम है।
- कुछ आवश्यक सेवाओं के कर्मचारियों, जैसे फर्स्ट रिस्पॉन्डर्स, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों तथा सिटी में सार्वजनिक स्वास्थ्य और सुरक्षा की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए काम करने वाले अन्य लोगों, के बच्चे DOE के क्षेत्रीय संवर्धन केंद्रों में रह सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) पर जाएं और REC खोजें।

- अगर आप किसी आवश्यक सेवा के कर्मचारी हैं, तो आप [NYS से फंडिंग के लिए आवेदन](#) करने के लिए योग्य हो सकते हैं ताकि आपको अपने बच्चे की देखभाल की मौजूदा व्यवस्था के लिए भुगतान करने में मदद मिल सके।

### क्या समर कैम्पस की इजाज़त दी जाएगी?

- हाँ, स्टेट के आदेश के मुताबिक, 29 जून से शुरू करते हुए समर डे कैम्पस खुले रहेंगे। आने वाले सप्ताहों में स्टेट स्लीप-अवे कैम्पस पर फैसला करेगी।
- कैम्पस को स्वास्थ्य और सुरक्षा से जुड़े नए दिशानिर्देशों का पालन करना होगा और शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए उनमें नामांकन करने वाले लोगों की संख्या में कमी आ सकती है। जिन माता-पिता को कैम्प की ज़रूरत है, उन्हें कैम्पस की योजनाओं और रजिस्ट्रेशन की प्रक्रियाओं के बारे में पूछने के लिए कैम्पस से जल्द संपर्क करना चाहिए। आप [nyc.gov/health](#) पर जाकर और **Child Care Connect** (चाइल्ड केयर कनेक्ट) को खोज कर NYC स्वास्थ्य विभाग द्वारा अधिकृत साइट्स खोज सकते हैं।

## गर्मियों से जुड़े सुझाव और प्रश्न

### क्या मुफ्त भोजन कार्यक्रम गर्मियों में जारी रहेंगे?

हाँ। वयस्क और बच्चे पूरे शहर में 400 से ज़्यादा Meal Hubs (मील हब्स) से मुफ्त भोजन ले सकते हैं। [nyc.gov/coronavirus](#) पर जाकर न्यूयॉर्क वासियों के लिए भोजन और अन्य संसाधनों के बारे में और जानें।

### अगर कोई भी बीमार महसूस नहीं करता तो क्या मेरे बच्चे का किसी प्लेडेट पर जाना या किसी दोस्त के घर जाना ठीक है?

- [सामाजिक सभाओं](#) में व्यक्तिगत उपस्थिति को दोस्तों या परिवार के एक मुख्य समूह तक सीमित करने की कोशिश करें। सावधानी के साथ प्लेडेट्स की व्यवस्था की जानी चाहिए और उनमें 10 से अधिक लोग नहीं हो सकते।
- जोखिम को कम करने के लिए, बाहर इकट्ठे हों, फेस कवरींग पहनें और दूसरे परिवारों के सदस्यों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखें।
- अगर खाना खा रहे हैं, तो दूसरे परिवारों के सदस्यों के बीच भोजन साझा करके पारिवारिक-शैली से भोजन करने से बचें।

## क्या बाहर समय बिताना ठीक है?

- हाँ। अपने बच्चों के साथ बाहर जाएं। ताज़ी हवा और बदल हुआ माहौल वयस्कों और बच्चों, दोनों के लिए अच्छा हैं। बड़े समूहों को शामिल करने वाली गतिविधियों से बचें, क्योंकि विशेष रूप से बच्चों के लिए सुरक्षित दूरी बनाकर रखना मुश्किल हो सकता है जिन्हें दोस्तों से गले मिलना, उछल-कूद करना अच्छा लगता है।
  - अगर गर्मी है तो हल्के कपड़े पहनना, बहुत ज़्यादा पानी पीना और सनस्क्रीन लगाना याद रखें।
  - अगर आप किसी जंगली क्षेत्र में जा रहे हैं, तो हल्के रंग के कपड़े पहनें और [टिक्स का ध्यान रखें](#)।
- आपके परिवार के स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए रोज़ाना सक्रिय समय रखना महत्वपूर्ण है। यहाँ कुछ कदम दिए गए हैं जिन्हें आप बच्चों और वयस्कों को सक्रिय लेकिन सुरक्षित रखने के लिए उठा सकते हैं:
  - इस FAQ की शुरुआत में दिए गए [रोकथाम के चार सुझावों](#) का पालन करें।
  - टीमों वाले खेल खेलने और भीड़भाड़ वाले खेल के मैदानों से परहेज़ करें। पैदल चलने और साइकिल चलाने जैसी गतिविधियों में शामिल हों।
  - एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र अपने साथ रखें ताकि अगर आप या परिवार के अन्य सदस्य दरवाज़ों के हैंडल, रेलिंग जैसी आम सतहों को छूते हैं, तो आप अपने हाथ साफ़ कर सकें। घर लौटने के बाद, कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना न भूलें।

## क्या किशोर एक साथ समय बिता सकते हैं?

- यह सुनिश्चित करने के लिए अपने किशोरों से बात करें कि वे शारीरिक दूरी बनाए रखने और फेस कवरींग पहनने का महत्व समझते हैं। यह समझाएं कि घर पर रहना और समूहों में समय न बिताना COVID-19 के फैलाव को धीमा करने में मदद करेगा, जिससे उनका, उनके परिवार और दोस्तों का तथा हमारे समुदायों का बचाव होगा। यह समझाएं कि शारीरिक दूरी बनाए रखना और घर से बाहर रहने पर फेस कवरींग पहनना कितना महत्वपूर्ण है, भले ही उनकी और उनके दोस्तों की तबियत ठीक हो।
- किशोरों को फ़ोन, सोशल मीडिया और वीडियो चैट ऐप्लिकेशन्स (ऐप्स) के माध्यम से दोस्तों के साथ संपर्क में रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जिन किशोरों में लक्षण और अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियाँ मौजूद नहीं हैं, उन्हें शारीरिक दूरी रखने पर अमल करते हुए, बाहर समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करें।

- चलना, दौड़ना और साइकिल चलाना ऐसी गतिविधियों के अच्छे उदाहरण हैं, जिनमें उपकरणों को साझा करने की या नज़दीकी संपर्क रखने की ज़रूरत नहीं होती है।
- किशोरों के लिए खास मानसिक स्वास्थ्य के संसाधन [UNICEF के वेबपेज](#) पर उपलब्ध हैं।

**अगर मेरा बच्चा या मैं सार्वजनिक विरोधों में भाग लेना चाहते हैं, तो ऐसा करने का सबसे सुरक्षित तरीका क्या है?**

अभी के लिए सबसे सुरक्षित कदम है, जितना संभव हो घर पर रहें लेकिन, अगर आपका बच्चा या आप किसी सार्वजनिक विरोध में भाग लेने का फैसला करते हैं, तो स्वयं अपनी और, आप जिन लोगों की परवाह करते हैं, उनकी बेहतर सुरक्षा के लिए नीचे दिए गए सुझावों का उपयोग करें:

- अगर आपकी तबियत ठीक नहीं है, तो घर पर ही रहें।
- सही ढंग से फेस कवरींग पहनें—यह सुनिश्चित करें कि वह आपकी नाक, मुँह और ठोड़ी को पूरी तरह ढकती है।
- एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र अपने साथ रखें और उसे इस्तेमाल करें।
- अगर आप पैपर स्प्रे के संपर्क में आते हैं तो उस स्थिति में इस्तेमाल करने के लिए एक स्क्वर्ट बॉटल में साबुन का पानी और नल का पानी अपने साथ रखें।
- शोर न करें; उसके बजाय संकेतों और नाइज़ मेकर्स का उपयोग करें।
- एक छोटे समूह के साथ जाएं और अन्य समूहों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखें।
- मान लीजिए आप COVID-19 के संपर्क में आ चुके हैं और संपर्क में आने के पाँच दिन बाद उसके लिए [टेस्ट करवाएं](#)।
- अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और **Protesting Safely** (सुरक्षित ढंग से विरोध करना) खोजें।

**घर पर ज़्यादा समय बिताने के लिए कुछ सुरक्षा उपाय क्या हैं?**

- अक्सर छूई जाने वाली सतहों और चीज़ों (जैसे टेबल, काउंटर टॉप, लाइट स्विच, दरवाज़ों के हैंडल और कैबिनेट के हैंडल) को आम घरेलू क्लीनर, जैसे ब्लीच, पेरोक्साइड या कोई एल्कोहॉल-बेस्ड उत्पाद इस्तेमाल करके, नियमित रूप से साफ़ और कीटाणुमुक्त करें..
- यह सुनिश्चित करें कि सफ़ाई करने वाले उत्पादों और अन्य रसायनों (उदाहरण के लिए, दवाइयों) को बच्चों से परे, किसी उँची और पहुँच से दूर जगह पर रखा जाता है।

- भीतरी सतहों, जैसे फ़र्श और विंडोसिल्स, के साथ-साथ लेड जैसे अन्य पर्यावरणीय जोखिमों के साथ बच्चों के संपर्क को सीमित करने के उनके हाथों और खिलौनों को बार-बार धोकर साफ़ करें।
- वेंटिलेशन में सुधार के लिए खिड़कियाँ खोलें, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि खिड़कियों में विंडो गार्ड ठीक से लगाए गए हैं। अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes) पर जाएं।
- जब बाहर गर्मी हो तब एयर कंडीशनिंग ठंडक रखने का सबसे अच्छा तरीका है, लेकिन कुछ लोगों के पास एयर कंडीशनर नहीं होता या ज़रूरत पड़ने पर वे उसे चालू नहीं करते। उन्हें एयर कंडीशनिंग का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर वे घर पर ठंडक में नहीं रह सकते तो उन्हें किसी एयर कंडीशनिंग जगह पर जाना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat) पर जाएं।

## स्थिति का सामना करना और मानसिक स्वास्थ्य

हमें COVID-19 के बारे में अपने बच्चों से कैसे बात करनी चाहिए?

- जानकारी को सरल रखने की कोशिश करें और उन्हें याद दिलाएं कि हर किसी को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए कई लोग मेहनत कर रहे हैं।
- बच्चों को ऐसी जानकारी दें जो ईमानदार हो और इस तरह से सटीक हो जो उनकी उम्र और विकास के स्तर के लिए उचित हो।
- शांत और आश्वस्त रहें। याद रखें कि आप जो कहते हैं और उसे किस तरह से कहते हैं, बच्चे इन दोनों पहलुओं पर प्रतिक्रिया करते हैं। वे खुद उनके और दूसरों के साथ आपकी बातचीत से संकेत हासिल करते हैं।
- उनकी बात सुनने और उनसे बात करने के लिए खुद उपलब्ध रहें। बच्चों को यह बताएं कि जब उनका कोई भी सवाल हो तो वे आपसे पूछ सकते हैं।
- ऐसी भाषा इस्तेमाल करने से बचें जो दूसरों को दोष देती हो और जिससे किसी की बदनामी हो सकती हो। वायरस से कोई भी व्यक्ति बीमार हो सकता है, भले ही उसकी उम्र, नस्ल, जातीयता या मूल देश कोई भी हो। इस बारे में धारणा बनाने से परहेज़ करें कि किसे COVID-19 हो सकता है। COVID-19 के बारे में गलत जानकारी से डर और नफ़रत पैदा हो सकती है जो लोगों को नुकसान पहुँचाती है और हर किसी को स्वस्थ रखना मुश्किल बनाती है।

- COVID-19 पर केंद्रित मीडिया के संपर्क में आने की मात्रा को कम करें। एक विषय पर बहुत ज्यादा जानकारी चिंता का कारण बन सकती है।
- बच्चों के साथ इस बारे में बात करें कि इंटरनेट और सोशल मीडिया पर COVID-19 के बारे में कुछ खबरें कैसे अफवाहों और गलत जानकारी पर आधारित हो सकती हैं।

### आप COVID-19 महामारी के तनाव का सामना करने में अपने परिवार की मदद कैसे कर सकते हैं?

- COVID-19 महामारी आपके या आपके परिवार के लिए तनावपूर्ण हो सकती है। किसी बीमारी के बारे में डर और चिंता से वयस्कों और बच्चों में गहन भावनाएं उत्पन्न हो सकती हैं। आपके और आपके परिवार के लिए घबराहट, उदासी, चिंता और डर महसूस करना या विपत्ति के अन्य लक्षणों, जैसे कि सोने में परेशानी का अनुभव करना स्वाभाविक है। बच्चों की भावनात्मक बेहतरी का समर्थन और बचाव करना महत्वपूर्ण है।
- हर कोई तनावपूर्ण स्थितियों के लिए अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है और आपकी उम्र पर निर्भर करते हुए यह बहुत भिन्न हो सकता है। सहारा देना इस तनाव का सामना करने में बच्चों की मदद करने का सबसे प्रभावी तरीका है। बच्चों की बेहतरी आपकी बेहतरी पर निर्भर करती है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि अपनी देखभाल करने के लिए आप वह सब कुछ करें जो आप कर सकते हैं। अपने तनाव को कम करने और स्थिति को संभालने के लिए, पॉज़िटिव रहने की कोशिश करें, अपनी ताकत को याद रखें, तकनीक (जैसे सोशल मीडिया, टेक्स्टिंग और वीडियो चैट ऐप्स) का उपयोग करके दोस्तों और प्रियजनों के साथ जुड़ें, और स्थिति का सामना करने के लिए स्वस्थ कौशल का उपयोग करें।
- स्थिति का सामना करने और भावनात्मक बेहतरी से जुड़े संसाधन [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) पर उपलब्ध हैं।
- अगर तनाव के लक्षण बहुत ज्यादा असहनीय हो जाएं, तो आप एक मुफ्त और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा NYC Well में प्रशिक्षित सलाहकार के साथ जुड़ सकते हैं जो न्यूयॉर्क वासियों की ऐसी स्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकती है। NYC Well कर्मचारी-विभाग 24/7 उपलब्ध है और 200 से ज्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकता है। मदद के लिए, **888-692-9355** पर कॉल करें, या [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) पर जाकर ऑनलाइन चैट करें।
- घर पर आपके स्वास्थ्य और भावनात्मक बेहतरी को प्रबंधित करने में आपकी मदद करने के लिए ऐप्स और ऑनलाइन टूल्स ढूँढने के लिए आप [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) पर भी जा सकते हैं और उनकी [ऐप लाइब्रेरी](#) पर क्लिक कर सकते हैं।

- अगर आप खुद को या किसी और को नुकसान पहुँचाने के बारे में सोच रहे हैं, तो तुरंत [NYC Well](#) से संपर्क करें या 911 पर कॉल करें।

## पारिवारिक संसाधन

- नवीनतम जानकारी के लिए, [nyc.gov/coronavirus](#) या [cdc.gov/covid19](#) पर जाएँ।
- NYC में माता-पिता के लिए सिटी के संसाधनों और जानकारी के बारे में लिंक्स के लिए, [Growing Up NYC \(ग्रोइंग अप NYC\)](#) पर जाएँ।
- बहुभाषी शिक्षार्थियों के लिए संसाधनों, शारीरिक शिक्षा और गतिविधियों, कॉलेज और कैरियर की तैयारी, विशेष शिक्षा, बचपन और ग्रेड-विशिष्ट संसाधनों के लिए, DOE के [छात्रों के लिए गतिविधियाँ पेज](#) पर जाएँ।
- Cookie Monster की विशेष 2020 ग्रैजुएशन स्पीच सहित, छोटे बच्चों के बारे में जानकारी और गतिविधियों के लिए, [SesameStreet.org/caring](#) पर जाएँ।
- फूड सेफ्टी से जुड़े सुझावों और बच्चों के साथ कुकिंग के आइडिया के लिए, [eatright.org](#) पर जाएँ, और **make the most of your time at home** (घर पर अपने समय का ज़्यादा से ज़्यादा लाभ उठाएं) खोजें।
- COVID-19 का सामना करने में परिवारों की मदद करने के लिए माता-पिता और देखभालकर्ता गाइड के लिए, [nctsn.org](#) पर जाएँ और **helping families cope with COVID-19** (COVID-19 का सामना करने में परिवारों की मदद करना) खोजें।
- ई-बुकस, ऑडियोबुकस, ई-मैगज़ीन्स, गीतों, फ़िल्मों, वीडियो, वर्चुअल स्टोरी टाइम्स और रिमोट होमवर्क सहायता और ट्यूटोरिंग सहित मुफ्त संसाधनों के लिए, [bklynlibrary.org](#), [nypl.org](#) और [queenslibrary.org](#) पर NYC लाइब्रेरी की विभिन्न वेबसाइट्स पर जाएँ।
- कोरोनावायरस के बारे में छोटे बच्चों के साथ बात करने के तरीके के बारे में जानकारी और घर में नया रूटीन बनाने के तरीके के बारे में माता-पिता के लिए सुझावों के लिए, [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](#) पर जाएँ।
- मुफ्त वर्कआउट वीडियो, पारिवारिक गतिविधियों और तंदुरुस्ती से जुड़े सुझावों के लिए, [ymcanyc.org/ymca-home](#) पर जाएँ।
- छोटे बच्चों (नवजात से लेकर 3 साल की उम्र तक) वाले परिवारों के लिए सुझावों के लिए, [zerotothree.org](#) पर जाएँ और **tips on coronavirus** (कोरोनावायरस से जुड़े सुझाव) खोजें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 6.26.20