

COVID-19: Domande frequenti (FAQ) per genitori e tutori di bambini in età prescolare e in età scolare

Informazioni di base sulla COVID-19.....	1
Assistenza all'infanzia e campi estivi	2
Suggerimenti e domande sull'estate	3
Reazione e salute mentale.....	5
Risorse per la famiglia.....	6

Informazioni di base sulla COVID-19

Come puoi prevenire la diffusione della COVID-19?

- Resta a casa se sei malato. Esci solo per ricevere cure mediche essenziali e [il test](#) o per sbrigare altre commissioni indispensabili.
- Mantieni la distanza fisica. Mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri quando sei fuori casa.
- Indossa la [mascherina per il viso](#). Puoi essere contagioso anche senza sintomi e diffondere la malattia quando tossisci, starnutisci o parli. Proteggi chi ti circonda indossando la mascherina per il viso. Anche i bambini dai 2 anni in poi devono indossare la mascherina per il viso.
- Adotta una corretta igiene delle mani. [Lavati spesso le mani](#) con acqua calda e sapone per almeno 20 secondi. Usa un disinfettante per le mani a base di alcool se acqua e sapone non sono disponibili. Pulisci regolarmente tutte le superfici toccate di frequente. Evita di toccarti il viso con le mani non lavate. Copri il naso e la bocca con un fazzoletto o la manica quando starnutisci o tossisci, non farlo con le mani.

I bambini sono a rischio di complicanze da COVID-19?

- La [sindrome infiammatoria multisistemica nei bambini](#) (MIS-C) è una patologia associata alla COVID-19 apparsa di recente nella Città di New York (NYC) e altrove. Sebbene sia raro, i bambini affetti da MIS-C possono presentare problemi al cuore e ad altri organi e potrebbero aver bisogno di ricevere cure mediche in ospedale.
- I sintomi più comuni di MIS-C includono febbre che dura diversi giorni, dolore addominale, congiuntivite ed eruzione cutanea.
- Se pensi che tuo figlio possa avere la MIS-C, chiama il suo medico. Se tuo figlio è gravemente malato, devi recarti al più vicino pronto soccorso o chiamare il **911**.

Che cos'è una mascherina per il viso e come va indossata?

- Una [mascherina per il viso](#) è un pezzo di carta o tessuto ben fissato, come una bandana o una sciarpa, che copre il naso e la bocca.
- Le persone che non presentano sintomi potrebbero essere ancora in grado di diffondere la COVID-19. Una mascherina per il viso può aiutarti a impedire la diffusione della COVID-19 ad altre persone, quindi è importante che ne indossi una ogni volta che esci di casa e non riesci a mantenere almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri.
- La Città di New York (NYC) distribuirà mascherine per il viso nei parchi, presso i [locali di ristorazione da asporto "Grab & Go"](#) del Dipartimento dell'Istruzione (Department of Education, DOE), negli edifici dell'Autorità per gli alloggi (NYC Housing Authority, NYCHA), in alcuni edifici Mitchell-Lama, nei negozi di alimentari e durante l'applicazione del distanziamento fisico.

I bambini devono indossare una mascherina per il viso?

Sì, tutti i bambini di età pari o superiore a 2 anni devono indossare una mascherina per il viso in altri luoghi pubblici in cui non sia possibile mantenere un allontanamento fisico di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri. I bambini di età pari o superiore a 2 anni non devono indossare la mascherina per il viso mentre frequentano un programma di assistenza all'infanzia. I bambini di età inferiore ai 2 anni **non** devono indossare la mascherina per il viso in quanto maggiormente esposti a un rischio di soffocamento. È più probabile che i bambini piccoli tocchino la loro mascherina per il viso, quindi i genitori e i responsabili dell'assistenza dovrebbero lavare spesso le mani dei bambini o applicare un disinfettante per le mani.

Mio figlio o io dobbiamo sottoporci al test per la COVID-19?

Tutti i newyorkesi possono sottoporsi a un test diagnostico per la COVID-19, indipendentemente dal fatto che abbiano sintomi o siano a maggior rischio. I test sono gratuiti presso i centri NYC Health and Hospitals (Ospedali e strutture sanitarie NYC). Visita il sito nyc.gov/covidtesting per trovare una struttura in cui effettuare il test nella tua zona. Consulta il pediatra per verificare se tuo figlio ha bisogno di un test per la COVID-19.

Nessuno ti farà domande sullo stato di immigrazione. I servizi di test e assistenza per la COVID-19 non sono prestazioni che rientrano nella [normativa relativa alle prestazioni assistenziali pubbliche](#).

Assistenza all'infanzia e campi estivi

Cosa posso fare se ho bisogno di assistenza all'infanzia?

- Puoi cercare [qui](#) i programmi per l'Assistenza familiare diurna di gruppo (Group Family Day Cares), l'Assistenza familiare diurna (Family Day Cares) e l'Assistenza per bambini in età scolare (School Age Child Care) regolati dall'Ufficio dei Servizi ai minori e alla famiglia (Office of Children and Family Services) dello Stato di New York, che sono considerati attività essenziali e possono rimanere aperti.
- Al momento, i programmi di assistenza all'infanzia a livello centrale e scolastico regolati dal Dipartimento della sanità della Città di New York possono servire solo i bambini di lavoratori essenziali che rispondono all'emergenza sanitaria pubblica per la COVID-19.

- Se hai bisogno di assistenza informale, cerca assistenza da un membro della famiglia o un amico affidabile che non sia malato. Evita di chiedere ai nonni, ad altri adulti più anziani o alle persone che hanno condizioni di salute di base (come malattie polmonari croniche, asma da moderato a grave, malattie cardiache, obesità, diabete, malattie renali, malattie del fegato, tumore o un sistema immunitario indebolito), in quanto la maggior parte di loro è a rischio di sviluppare la grave malattia COVID-19.
- I figli di alcuni dipendenti essenziali, come i primi soccorritori, gli operatori sanitari e altri che lavorano per soddisfare le esigenze di salute pubblica e sicurezza della città, possono essere in grado di collocare i bambini nei Centri regionali di arricchimento (Regional Enrichment Centers, REC) del DOE. Per ulteriori informazioni, visita il sito schools.nyc.gov e cerca i "REC" (Centri regionali di arricchimento).
- Se sei un lavoratore essenziale, potresti anche avere diritto a [richiedere un finanziamento da parte dello Stato di New York](#) per contribuire al pagare il tuo accordo di assistenza all'infanzia esistente.

Saranno ammessi i campi estivi?

- Sì, per ordine statale, i campi estivi saranno aperti a partire dal 29 giugno. Lo Stato deciderà sui campi per dormire nelle prossime settimane.
- I campi dovranno seguire le nuove linee guida in materia di salute e sicurezza e potrebbero aver ridotto le iscrizioni per mantenere l'allontanamento fisico. I genitori che necessitano di un campo devono contattare in anticipo per chiedere ai campi i loro piani e i processi di registrazione. È possibile cercare i centri autorizzati dal Dipartimento della salute della Città di New York visitando il sito nyc.gov/health e cercando "Child Care Connect" (Rete di assistenza all'infanzia).

Suggerimenti e domande sull'estate

I programmi di pasti gratuiti continueranno in estate?

Sì. Adulti e bambini possono ritirare i pasti gratuiti in oltre 400 centri pasto (Meal Hub) in tutta la città. Scopri di più sul cibo e altre risorse per i newyorkesi visitando il sito nyc.gov/coronavirus.

Va bene per mio figlio andare a un raduno di gioco o andare a casa di un amico se nessuno si sente male?

- Cerca di limitare gli [assembramenti sociali](#) a un ristretto numero di amici e familiari. I raduni di gioco devono essere organizzati con cautela e non possono includere più di 10 persone.
- Per ridurre il rischio, è necessario radunarsi all'aperto, indossare una mascherina per il viso e mantenere un allontanamento fisico di almeno 1,8 metri (6 piedi) dai componenti di altre famiglie.
- Se mangi, evita i pasti in stile familiare con il cibo condiviso tra commensali di altre famiglie.

Va bene trascorrere del tempo all'aperto?

- Sì. Vai all'aperto con i tuoi figli. Respirare aria fresca e cambiare contesto fa bene a adulti e bambini. Evita le attività che coinvolgono grandi gruppi, in quanto è particolarmente difficile per i bambini che amano abbracciarsi, afferrarsi e rotolarsi con gli amici mantenere un distanziamento di sicurezza.
 - Ricorda di indossare abiti leggeri se fa caldo, bere molta acqua e indossare la protezione solare.
 - Se visiti una zona boschiva, indossa abiti di colore chiaro e [verifica la presenza di zecche](#).
- È importante ritagliarsi ogni giorno del tempo attivo per la salute e il benessere della tua famiglia. Ecco alcune misure che puoi adottare per mantenere attivi e sicuri bambini e adulti:
 - Segui i [quattro suggerimenti per la prevenzione](#) riportati all'inizio di questa sezione di Domande frequenti.
 - Evita gli sport di squadra e i campi da gioco affollati. Impegnati in attività come camminare e andare in bici.
 - Porta con te disinfettante per le mani a base di alcol in modo che se tu o altri componenti della famiglia tocchiate superfici comuni come maniglie delle porte e ringhiere, possiate pulirvi le mani. Al ritorno a casa, assicurati di lavarti accuratamente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.

Gli adolescenti possono trascorrere del tempo insieme?

- Parla con i tuoi ragazzi per assicurarti che comprendano l'importanza dell'allontanamento fisico e dell'indossare una mascherina per il viso. Spiega che stare a casa e non passare il tempo in gruppo aiuterà a rallentare la diffusione della COVID-19, proteggendo loro, la loro famiglia, i loro amici e le nostre comunità. Spiega quanto è importante continuare a mantenere l'allontanamento fisico e l'uso della mascherina per il viso quando non sono a casa, anche se loro e i loro amici non si sentono male.
- Incoraggia gli adolescenti a rimanere in contatto con gli amici tramite applicazioni telefoniche, social network e di videochat (app).
- Incoraggia gli adolescenti che non hanno sintomi e senza condizioni di salute di base a trascorrere del tempo all'aperto, continuando a praticare l'allontanamento fisico.
 - Le camminate, le corse e le uscite in bici sono esempi validi di attività che non richiedono la condivisione di attrezzature o uno stretto contatto con altri.
- Risorse per la salute mentale specifiche per adolescenti sono disponibili sulla [pagina Web dell'UNICEF](#).

Se io o mio figlio volessimo partecipare a manifestazioni pubbliche di protesta, quale sarebbe il modo più sicuro per farlo?

La misura più sicura da intraprendere in questo momento è rimanere a casa il più possibile ma, se tu o tuo figlio decidete di partecipare a una manifestazione pubblica di protesta, utilizzate i suggerimenti seguenti per proteggere meglio voi stessi e le persone a cui tenete:

- Stai a casa se non stai bene.

- Indossa correttamente una mascherina per il viso: assicurati che copra completamente naso, bocca e mento.
- Porta con te e utilizza un disinfettante per le mani a base di alcol.
- Porta con te acqua saponata e acqua di rubinetto in un flacone con getto a spruzzo da utilizzare se vieni esposto a spray al peperoncino.
- Non urlare; usa invece cartelli e strumenti per generare rumore.
- Manifesta con un piccolo gruppo e rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri gruppi.
- Ipotizza di essere stato esposto e [sottoponiti al test](#) per la COVID-19 cinque giorni dopo l'esposizione.
- Per ulteriori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e cerca "Protesting Safely" (Manifestare in sicurezza).

Quali sono alcuni consigli di sicurezza per trascorrere più tempo a casa?

- Pulisci e disinfetta regolarmente le superfici e gli oggetti toccati più di frequente (come tavoli, ripiani, interruttori della luce, maniglie delle porte e maniglie dei mobili) utilizzando un normale detergente per la casa, come candeggina, perossido o un prodotto a base di alcol.
- Assicurati di tenere i prodotti per la pulizia e altre sostanze chimiche (ad es. i medicinali) lontano dai bambini piccoli, in alto e fuori dalla loro portata.
- Lava frequentemente le superfici interne, come pavimenti e davanzali, nonché le mani e i giocattoli dei bambini per limitare la loro esposizione ad altri rischi ambientali come il piombo.
- Apri le finestre per migliorare la ventilazione, ma assicurati che le finestre abbiano le relative protezioni installate correttamente. Per ulteriori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/healthyhomes.
- L'aria condizionata è il modo migliore per mantenere il fresco quando fuori fa caldo, ma alcune persone non hanno un condizionatore d'aria o non lo accendono quando ne hanno bisogno. Incoraggiali a usare l'aria condizionata. Raggiungete un posto climatizzato se non riescono a stare al fresco a casa. Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/heat.

Reazione e salute mentale

Come dobbiamo parlare ai nostri figli della COVID-19?

- Cerca di mantenere le informazioni semplici e ricorda loro che molte persone stanno lavorando duramente per mantenere tutti sani e salvi.
- Fornisci ai bambini informazioni oneste e accurate in modo adeguato alla loro età e livello di sviluppo.
- Resta calmo e rassicurante. Ricorda che i bambini reagiscono sia a ciò che dici che a come lo dici. Raccolgono spunti dalle conversazioni che hai con loro e con gli altri.
- Renditi disponibile per ascoltare e parlare. Fai sapere ai bambini che possono venire da te quando hanno domande.

- Evita un linguaggio che potrebbe incolpare gli altri e portare alla discriminazione. I virus possono far ammalare chiunque, indipendentemente da età, razza, etnia o Paese di origine. Evita di fare ipotesi su chi potrebbe avere la COVID-19. La disinformazione sulla COVID-19 può creare paura e odio che danneggiano le persone e rendono più difficile mantenere tutti sani.
- Riduci la quantità di esposizione ai mezzi di comunicazione incentrati sulla COVID-19. Troppe informazioni su un argomento possono causare ansia.
- Racconta ai bambini come alcune storie sulla COVID-19 su Internet e sui social network possano essere basate su voci e informazioni inesatte.

Come puoi aiutare la tua famiglia a far fronte allo stress della pandemia di COVID-19?

- La pandemia di COVID-19 può essere stressante per te o la tua famiglia. La paura e l'ansia per una malattia possono causare forti emozioni negli adulti e nei bambini. È naturale per te e la tua famiglia sentirvi sopraffatti, tristi, ansiosi e impauriti o provare altri sintomi di angoscia, come difficoltà a dormire. È importante sostenere e proteggere il benessere emotivo dei bambini.
- Ognuno reagisce in modo diverso a situazioni stressanti e questo può variare notevolmente a seconda della tua età. Fornire supporto è il modo più efficace per aiutare i bambini a reagire a questo stress. Il benessere dei bambini dipende dal tuo benessere, quindi è importante che tu faccia tutto il possibile per prenderti cura di te stesso. Per ridurre lo stress e gestire la situazione, cerca di rimanere positivo, ricorda a te stesso i tuoi punti di forza, rimani in contatto con gli amici e le persone care utilizzando la tecnologia (come social network, app di messaggistica e videochat) e usa tecniche di reazione sane.
- Risorse su come reagire e trovare benessere emotivo sono disponibili sul sito nyc.gov/health/coronavirus.
- Se i sintomi dello stress diventano opprimenti, puoi contattare un consulente qualificato al NYC Well, un servizio gratuito e riservato di sostegno per la salute mentale che può aiutare i newyorkesi ad affrontare questo periodo. Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24 e può offrire brevi consulenze e riferimenti per l'assistenza necessaria in oltre 200 lingue. Per ricevere supporto, chiama l'**888-692-9355** oppure parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell.
- Puoi inoltre visitare il sito nyc.gov/nycwell e fare clic sulla loro [Raccolta di applicazioni](#) per trovare app e strumenti online per aiutarti a gestire la tua salute e il tuo benessere emotivo da casa.
- Se stai pensando di fare del male a te stesso o a qualcun altro, contatta [NYC Well](#) o chiama il **911** immediatamente.

Risorse per la famiglia

- Per informazioni più aggiornate, visita il sito nyc.gov/coronavirus oppure cdc.gov/covid19.
- Per i collegamenti a risorse e informazioni sull'amministrazione cittadina per i genitori di New York, visita ["Growing Up NYC"](#) (Crescere nella Città di New York).

- Per risorse per studenti multilingue, educazione fisica e attività, preparazione al college e alla carriera, istruzione speciale, prima infanzia e risorse specifiche per diploma, visita la [pagina “Activities for Students”](#) (Attività per gli studenti) del DOE.
- Per informazioni e attività per i bambini piccoli, incluso uno speciale discorso di laurea 2020 di Cookie Monster, visita [SesameStreet.org/caring](#).
- Per suggerimenti sulla sicurezza alimentare e idee per cucinare con i bambini, visita [eatright.org](#) e cerca la sezione dedicata a **“make the most of your time at home” (mettere a frutto il tempo che trascorri a casa)**.
- Per una guida per genitori e prestatori volontari di cura per aiutare le famiglie a far fronte alla COVID-19, visita [nctsn.org](#) e cerca la sezione dedicata a **“helping families cope with COVID-19”** (aiutare le famiglie a reagire alla COVID-19).
- Per risorse gratuite tra cui eBook, audiolibri, riviste elettroniche, canzoni, film, video, tempi di storie virtuali e aiuto e tutoraggio a distanza sui compiti a casa, visita i vari siti Web delle biblioteche della Città di New York su [bklynlibrary.org](#), [nypl.org](#) e [queenslibrary.org](#).
- Per informazioni su come parlare ai bambini piccoli del coronavirus e consigli per i genitori su come creare nuove abitudini in casa, visita [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](#).
- Per video gratuiti di allenamento, attività per la famiglia e consigli sul benessere, visita [ymcanyc.org/ymca-home](#).
- Per suggerimenti per famiglie con bambini piccoli (dai 3 anni in su), visita [zerotothree.org](#) e cerca i **“tips on coronavirus”** (consigli sul coronavirus).

Il NYC Health Department (Dipartimento della salute NYC) può modificare le raccomandazioni in base all’evolversi della situazione.

6.26.20