

## COVID-19: 就学前および就学年齢の子供を持つ親に対する よくある質問とその答え (FAQ)

COVID-19 に関する基本情報.....	1
チャイルドケアおよびキャンプ.....	2
夏期のヒントおよび質問.....	3
対処および精神衛生.....	5
家族のリソース.....	6

### COVID-19 に関する基本情報

#### COVID-19 の感染拡大はどのようにして防止するのですか？

- 病気の症状が見られるときは外出しないようにします。必須の医療ケアおよび[検査](#)または他の必須の用事がある場合のみに外出します。
- 身体的距離を確保します。自宅の外にいる時は他者との距離を最低 2 メートル空けます。
- [フェースカバー](#)を着用します。症状がない場合でも人に感染させる可能性があり、咳やくしゃみ、会話をすると病気が拡散します。フェースカバーを着用してあなたの周囲の人を保護します。2 歳以上の子供もフェースカバーを着用すべきです。
- 健康的な手の衛生を心がけます。少なくとも 20 秒間、石鹸と水で頻繁に[手を洗います](#)。石鹸や水が使えない時はアルコール系消毒剤を使います。人々が触る表面を頻繁に洗浄します。洗っていない手で顔を触らないようにします。咳やくしゃみをする場合はティッシュまたは袖で鼻と口を覆います。

#### 子供には COVID-19 合併症のリスクがありますか？

- [小児多臓器系炎症性症候群 \(MIS-C\)](#) は COVID-19 に関連する新たな健康状態であり、ニューヨーク市 (NYC) やその他の地域の子どもに現れています。これは希ですが、MIS-C に罹った子供は心臓その他臓器に疾患が現れ、病院で医療ケアを受けなければならない場合があります。
- MIS-C の一般的な症状には、数日間継続する発熱、腹痛、結膜炎、発疹等があります。
- 子供が MIS-C に感染していると思われる場合は医師に連絡します。子どもの症状が重症のときは、最寄りの救急外来に連れて行くまたは **911** に連絡します。

フェースカバーとは何ですか、またいつ着用しなければならないのですか？

- [フェースカバー](#)とは口や鼻を覆うしっかりした紙または布（バンダナやスカーフ等）のことです。
- COVID-19 の症状がなくても他者を感染させる場合があります。フェースカバーは周囲の人への COVID-19 の感染予防に役立つので、自宅の外に出る時や他者との距離を2メートル空けることができない時に着用することが重要です。
- ニューヨーク市は物理的距離の確保が実施されている間、公園、教育局(DOE)の[包装された軽食サイト](#)、ニューヨーク市住宅公団(NYCHA)ビル、一部のミッチェル・ラマのビル、食料品店においてフェースカバーを配布します。

子供はフェースカバーを着用する必要がありますか？

はい。2歳以上の子供は、公共の場所や2メートル以上の物理的距離を確保できない場合にフェースカバーを着用しなければなりません。育児プログラムに参加中、2歳以上の子供はフェースカバーを着用する必要がありません。2歳未満の子供は窒息する可能性が高まるのでフェースカバーを着用すべきではありません。小さな子供はフェースカバーに触る可能性が高いので、両親や世話人は頻繁に子供の手を洗ったりアルコール系ハンドサニタイザーを使用します。

子供または私自身は COVID-19 検査を受けるべきですか？

すべてのニューヨーク居住者は、症状があるかどうかまたはリスクが高いかどうかに関わらず COVID-19 診断検査を受けることができます。NYC Health + Hospitals の検査場所での検査は無料です。検査場所については [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) にアクセスして下さい。子供が COVID-19 検査を受ける必要があるかどうかについては小児科医に相談して下さい。

在留資格は確認されません。COVID-19 検査およびケアサービスは[生活保護者規則](#)における公益ではありません。

## チャイルドケアおよびキャンプ

チャイルドケアが必要である場合はどうすればいいのですか？

- ニューヨーク州児童家庭局が管理する Group Family Day Care、Family Day Care および School Age Child Care プログラムは [ここ](#) から検索することができます。これらは重要ビジネスと見なされ、運営を継続することができます。
- 現時点において、ニューヨーク市保健局が管理するセンターベースおよび学校ベースのチャイルドケアプログラムは、COVID-19 公衆衛生緊急事態に対応する必要不可欠な労働者の子供のみを受け入れています。
- 非公式のケアが必要である場合は、信頼できる病気に罹っていない家族メンバーまたは友人に依頼して下さい。祖父母、他の高齢者または基礎疾患（慢性肺疾患、中程度から深刻な喘息、心臓疾患、肥満、糖尿病、腎臓病、肝疾患、癌、免疫系機能低下等）がある人は深刻な COVID-19 疾患のリスクが最も高いので依頼しないようにします。

- 初期対応者、ヘルスケアプロフェッショナル、市の公衆衛生および安全ニーズを満たすための他の作業員等の一部の必要不可欠な労働者の子供は、教育局の地域活性センターに預けることができます。詳細については [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) から「REC」を検索して下さい。
- 必要不可欠な労働者は、現在のチャイルドケア費用を支払うための [ニューヨーク市からの財政支援の申請](#) を行う資格を有する場合があります。

### サマーキャンプは許可されますか？

- はい。州の行政命令により、夏期の1日キャンプは6月29日から許可されます。州は今後数週間中に宿泊キャンプに関する判断を行います。
- キャンプは新しい健康および安全ガイドラインに従わなければならない、また物理的距離を保つために参加者数が減らされる場合があります。キャンプが必要である親は、予定および登録手順に関して事前にキャンプに連絡する必要があります。ニューヨーク市保健局が認可したサイトは [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) にアクセスして「**Child Care Connect**」（チャイルドケアコネクト）で検索することができます。

## 夏期のヒントおよび質問

### 無料の食事プログラムは夏期に継続されますか？

はい。大人および子供は、市内400カ所以上にある拠点で無料の食事を受け取ることができます。ニューヨーク居住者のための食事および他のリソースに関する詳細は [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) にアクセスして下さい。

### 誰も病気でなければ、子供がプレイデートに参加したり友人の家に行ったりすることができますか？

- 直接的な [社交的会合](#) を友人または家族の主要メンバーに限定します。プレイデートは注意して予定し、10名以上が集まらないようにします。
- リスクを減らすために、屋外で集まり、フェースカバーを着用し、他の家庭のメンバーからの距離を最低2メートル空けて物理的距離を確保します。
- 食事を取る場合は、他の家族と共有するファミリースタイルを避けるようにします。

### 屋外で時間を過ごしてもいいのですか？

- はい。子供と一緒に屋外に出て下さい。新鮮な空気を吸って気分転換を行うことは、大人と子供の両方にとり良いことです。大きなグループによる運動は、特に他の子供にハグしたり触れたりすることが好きな子供の場合に安全な距離を保つために避けるようにします。
  - 暑い場合は薄着を着用し、水分を十分に取り、そして日焼け止めを塗ります。

- 樹木が茂ったエリアに行く場合、淡い色の衣類を着用して[ダニに気を付けます](#)。
- 家族の健康を促進するために、毎日アクティブな時間を過ごすことが重要です。子供および大人が安全を守って活発に過ごすためにヒント：
  - このよくある質問とその答えの最初に記載されている[予防のための4つのヒント](#)に従います。
  - チームスポーツや混雑した遊び場を避けるようにします。歩いたり自転車に乗ったりする運動を行います。
  - ドアノブや手すり等、人がよく触る表面にあなたまたは他の家族メンバーが触れた場合に手を清潔にできるように、アルコール系ハンドサニタイザーを持参します。帰宅後、石鹸と水で最低20秒間しっかりと手を洗います。

### 10代の子供が一緒に時間を過ごすことはできますか？

- 10代の子供と話をして物理的距離の確保およびフェースカバーの着用の重要さの理解を徹底します。自宅待機してグループで時間を過ごさないことがCOVID-19の蔓延を遅らせ、彼ら自身、家族、友人および地域社会を保護することに繋がることを説明します。友人が病気でない場合でも、自宅外にいる時に物理的距離の維持およびフェースカバーの着用が重要であることを説明します。
- 電話、ソーシャルメディアおよびビデオチャットアプリケーション（アプリ）を通して友人と連絡することを推奨します。
- 症状および基礎疾患のない10代の子供が物理的距離を保ちながら屋外で時間を過ごすように推奨します。
  - ウォーキング、ランニング、サイクリング等は設備の共有や人との濃厚接触を必要としない良い活動例です。
- 10代の子供に特化した精神衛生関連リソースは[UNICEFのウェブページ](#)で入手できます。

### 子供または自分自身が抗議活動に参加する場合、最も安全な方法は何ですか？

現時点で最も安全なのは自宅待機することですが、あなたまたはあなたの子供が抗議行動に参加する場合はあなた自身および大切な人達をより良く守るために次のヒントを使用します：

- 体調が悪い場合は自宅待機します。
- フェースカバーを適切に着用します。鼻、口、および顎が完全にカバーされることを徹底します。
- アルコール系ハンドサニタイザーを持参して使用します。
- 石鹸水および水道水をボトルに入れて持参し、催涙スプレーを浴びた場合に使用します。
- 叫ばないようにします。その代わりに看板や音を発する物を使用します。
- 小さな集団で参加し、他の集団から最低2メートルの距離を空けます。
- 自分は感染したと仮定し、感染から5日後にCOVID-19の[検査を受けます](#)。

- 詳細は[nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)にアクセスして「**Protesting Safely**」（抗議行動の安全）を参照して下さい。

### 自宅待機時の安全のヒントにはどのようなものがありますか？

- ブリーチ、過酸化水素、アルコール系製品等を使用して、よく触る表面および物体（テーブル、台所のカウンター、電気のスイッチ、ドアノブ、キャビネットの取っ手等）を定期的に清掃します。
- 清掃用品および他の化学薬品(例：医薬品)を高い場所に保管し、子供の手が届かないようにします。
- 床や窓枠等の屋内の表面、および子供の手や玩具を頻繁に清掃し、鉛等の環境危険物質に触れることを軽減します。
- 窓を開けて換気を良くします。この場合、窓ガードが適切に設置されていることを徹底します。詳細は[nyc.gov/health/healthyhomes](https://www.nyc.gov/health/healthyhomes)にアクセスして下さい。
- 屋外が暑い時にエアコンを使用するのは温度を下げる最も良い方法ですが、一部の人はエアコンを所有していなかったり必要な場合に使用しなかったりします。エアコンの使用を推奨します。自宅を涼しくできない場合はエアコンが効いた場所に行くようにします。詳細は[nyc.gov/health/heat](https://www.nyc.gov/health/heat)にアクセスして下さい。

## 対処および精神衛生

### COVID-19 について子供にはどのように話すべきですか？

- 情報を簡潔にし、みんなの安全および健康のために多くの人達が一生懸命働いていると説明します。
- 年齢および発達レベルに相応な方法で正直および正確な情報を子供に説明します。
- 冷静さを保ち安心感を与えます。子供は、話の内容およびどのように話されるかの両方に反応することを忘れないようにします。子供はあなたの会話からシグナルを感じ取ります。
- 話をよく聞いて喋るようにします。分からないことがあれば尋ねることができるので子供が理解するようにします。
- 他者を責めたり社会的汚名に繋がるような言語を使用しないようにします。ウイルスは、年齢、人種、民族、出生国に関わらず誰でも感染する可能性があります。誰がCOVID-19に感染しているかに関して仮定しないようにします。COVID-19に関する間違った情報は、恐怖心や人に危害を加える憎悪を生み出す可能性があり、みんなの健康を守ることが困難になります。
- COVID-19に焦点を当てたニュースを見る時間を減らします。ひとつの話題に関する過度の情報は不安に繋がる可能性があります。
- インターネットやソーシャルメディア上のCOVID-19の話は噂や不正確な情報に基づいている可能性があることを子供に話します。

### 家族が COVID-19 パンデミックのストレスに対処することをどのように支援できますか？



- COVID-19パンデミックはあなた自身またはあなたの家族にストレスを与える場合があります。病気に対する恐怖や心配は大人および子供に強い感情を引き起こす可能性があります。困惑、悲しみ、不安、恐怖を感じたり、睡眠障害等の極度の不安を経験したりするのは当然のことです。子供の精神的健康を支援して保護することは重要です。
- ストレスの多い状況への対応は人によって異なり、年齢によって大きく変わります。支援を提供することは、このストレスに子供が対処することに役立つ最も効果的な手段です。子供の健康はあなたの健康に左右されるので、あなた自身の面倒を見るための手段を講じることが重要です。あなたのストレスを減らして状況を管理するために、前向きな態度を保ち、自分の長所について考え、技術（ソーシャルメディア、テキスト、ビデオチャットアプリ等）を使って友人や大切な人との繋がりを持ち、そして健康的な対処スキルを活用します。
- 対処および精神衛生に関するリソースは [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) から入手できます。
- ストレスの症状に押しつぶされそうになった場合、ニューヨーク居住者の対処を支援することができる無料および秘密保持での精神衛生サポートを提供する NYC Well の熟練カウンセラーに連絡することができます。NYC Well のスタッフは 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しており、200 カ国語以上の言語で簡単なカウンセリングとケアへの照会を行っています。サポートが必要な場合は、**888-692-9355** に電話で連絡するか、または [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) でオンラインチャットを利用して下さい。
- また、自宅での健康および精神衛生の管理に役立つアプリを検索するには、[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) にアクセスして[アプリライブラリ](#)をクリックします。
- 自分または他者を傷つけようと考えている場合、速やかに [NYC Well](#) に連絡するまたは **911** に電話をします。

## 家族のリソース

- 最新情報については [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) または [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) をご覧下さい。
- ニューヨーク市在住の親に対する市のリソースおよび情報へのリンクは「[Growing Up NYC](#)」（グローイングアップ NYC）にアクセスして下さい。
- 多言語学習者、体育およびアクティビティ、大学およびキャリア準備、特殊教育、幼児期および学年に特化したリソースに関しては教育局の[学生アクティビティページ](#)にアクセスして下さい。
- 幼児に関する情報およびアクティビティ（クッキーモンスターからの 2020 卒業スピーチを含む）については [SesameStreet.org/caring](https://SesameStreet.org/caring) にアクセスして下さい。
- 食品の安全のヒントおよび子供との料理に関するアイデアについては、[eatright.org](https://eatright.org) にアクセスして「**make the most of your time at home**」（自宅で時間を最大限に活用する）を検索して下さい。

- 家族のCOVID-19への対処を支援するための親および介護者へのガイドは、[nctsn.org](https://nctsn.org)にアクセスして「**helping families cope with COVID-19**」（家族のCOVID-19への対処を支援する）を検索して下さい。
- Book、オーディオブック、電子雑誌、歌、映画、ビデオ、オンラインでの話の時間、およびリモートでの宿題支援および個人指導については、各ニューヨーク市図書館ウェブサイト（[bklynlibrary.org](https://bklynlibrary.org)、[nypl.org](https://nypl.org)および[queenslibrary.org](https://queenslibrary.org)）にアクセスして下さい。
- コロナウイルスについてどのように子供に話すかについての情報や、自宅での新しい日課作りに関する親へのヒントについては[pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](https://pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine)にアクセスして下さい。
- 無料のエクササイズビデオ、家族でのアクティビティおよび健康に関するヒントについては[ymcanyc.org/ymca-home](https://ymcanyc.org/ymca-home)にアクセスして下さい。
- 幼児（新生児から3歳まで）がいる家庭へのヒントについては、[zerotothree.org](https://zerotothree.org)にアクセスして「**tips on coronavirus**」（コロナウイルスに関するヒント）を検索して下さい。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。 6.26.20