

## COVID-19: Często zadawane pytania (FAQ) dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym

Podstawowe informacje o COVID-19 .....	1
Opieka nad dziećmi i obozy .....	2
Porady na lato i pytania .....	3
Jak sobie radzić i dbać o zdrowie psychiczne.....	5
Źródła informacji dla rodzin .....	7

### Podstawowe informacje o COVID-19

#### Jak zapobiec rozprzestrzenianiu się COVID-19?

- Osoby chore muszą pozostać w domu. Z domu należy wychodzić tylko wtedy, gdy trzeba udać się do lekarza, [wykonać testy](#) lub załatwić inne istotne sprawy.
- Zachowuj dystans fizyczny. Przebywając poza domem zachowaj odległość co najmniej dwóch metrów (sześciu stóp) od innych osób.
- Noś [osłonę twarzy](#). Nawet osoby niewykazujące objawów mogą zarażać innych i rozprzestrzeniać chorobę w czasie kaszlu, kichania, lub mówienia. Chroń innych zakładając osłonę twarzy. Dzieci powyżej 2 roku życia powinny również zasłaniać twarz.
- Dbaj o higienę rąk. Często [myj ręce](#) wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Używaj środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne. Regularnie czyść często dotykane powierzchnie. Nie dotykaj twarzy nieumytymi rękami. Kiedy kichasz lub kaszlesz zakrywaj nos i usta chusteczką lub ramieniem; nie używaj przy tym rąk.

#### Czy dzieci są narażone na powikłania po COVID-19?

- [Wieloukładowy zespół zapalny u dzieci](#) (MIS-C) jest nowym stanem chorobowym związanym z COVID-19, który pojawia się u dzieci w Nowym Jorku (NYC) i innych miejscach. W rzadkich przypadkach dzieci z MIS-C mogą mieć problemy z sercem i innymi narządami i wymagać opieki medycznej w warunkach szpitalnych.
- Typowe objawy MIS-C obejmują utrzymującą się kilka dni gorączkę, ból brzucha, zapalenie spojówek i wysypkę.
- W razie podejrzenia u swojego dziecka MIS-C należy skontaktować się z lekarzem. Jeśli dziecko będzie ciężko chore należy zgłosić się na najbliższy oddział ratunkowy lub zadzwonić pod numer **911**.

#### Co może stanowić osłonę twarzy i kiedy trzeba ją nosić?

- [Osłona twarzy](#) to dowolna dobrze przylegająca osłona z papieru lub materiału, na przykład bandana lub szalik/apaszka, zakrywająca nos i usta.
- Osoby niewykazujące objawów, mogą nadal rozprzestrzeniać COVID-19. Osłona twarzy może pomóc zapobiegać rozprzestrzenianiu się COVID-19 na inne osoby, dlatego ważne jest, aby zakładać ją przy każdym wychodzeniu z domu, kiedy nie ma możliwości zachowania odległości co najmniej dwóch metrów (sześciu stóp) od innych osób.
- Władze Nowego Jorku zorganizują rozdawanie osłon twarzy w parkach, w punktach rozdawania bezpłatnych posiłków [Grab-and-Go meal](#) organizowanych przez Wydział Edukacji (DOE), budynkach Urzędu ds. Mieszkalnictwa w Nowym Jorku (NYCHA), niektórych budynkach Mitchell-Lama, sklepach spożywczych i podczas egzekwowania dystansu fizycznego.

### **Czy dzieci muszą nosić osłonę na twarz?**

Tak, każde dziecko w wieku 2 lat lub starsze musi zasłaniać twarz w innych miejscach publicznych, w których nie można zachować dystansu fizycznego co najmniej dwóch metrów (sześciu stóp) od innych osób. Dzieci w wieku 2 lat i starsze nie muszą zasłaniać twarzy, kiedy uczestniczą w programach opieki nad dziećmi. Dzieci w wieku poniżej 2 lat **nie** powinny nosić osłony na twarz ze względu na zwiększone zagrożenie uduszeniem się. Małe dzieci częściej dotykają osłony twarzy, dlatego rodzice i opiekunowie powinni często myć dzieciom ręce i stosować płyn do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.

### **Czy moje dziecko lub ja powinienem/powinnam wykonać test na COVID-19?**

Wszyscy nowojorczyki mogą wykonać test diagnostyczny w kierunku COVID-19 bez względu na to, czy mają objawy lub czy są w grupie podwyższonego ryzyka. Testy są wykonywane bezpłatnie w punktach organizowanych przez NYC Health + Hospitals. Na stronie [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) można znaleźć adres najbliższego punktu w swojej okolicy. Warto skonsultować się z pediatrą, aby sprawdzić, czy dziecko potrzebuje testu na COVID-19.

Nie będą zadawane pytania o status imigracyjny. Wykonanie testu na COVID-19 i związana z tym opieka nie stanowią świadczenia publicznego zgodnie z [zasadami udzielania opieki z funduszy publicznych](#) (zasada obciążenia publicznego).

## **Opieka nad dziećmi i obozy**

### **Co mogę zrobić, jeśli potrzebuję opieki nad dzieckiem?**

- [Tutaj](#) można wyszukać grupowe programy opieki w przedszkolu domowym (Group Family Day Care), domowe przedszkola (Family Day Care) oraz programy opieki nad dziećmi w wieku szkolnym (School Age Child Care) regulowane przez Urząd ds. Dzieci i Rodziny w Nowym Jorku, które są uważane za niezbędne i mogą pozostać otwarte.
- Obecnie programy opieki nad dziećmi prowadzone w ośrodkach i szkołach, regulowane przez Wydział Zdrowia w Nowym Jorku, mogą obsługiwać wyłącznie dzieci pracowników firm uznawanych za niezbędne, udzielających pomocy w związku ze stanem zagrożenia dla zdrowia publicznego spowodowanego przez COVID-19.

- Osoby potrzebujące nieformalnej opieki powinny poszukać pomocy u zaufanego członka rodziny lub przyjaciela, który nie jest chory. O pomoc nie należy prosić dziadków, innych osób starszych lub osób, u których występują dolegliwości zdrowotne (takie jak przewlekła choroba płuc, astma o nasileniu od umiarkowanego do ciężkiego, choroba serca, otyłość, cukrzyca, choroba nerek, choroba wątroby, rak lub osłabiony układ odpornościowy), ponieważ osoby te są najbardziej narażone na ciężki przebieg choroby COVID-19.
- Dzieci niektórych niezbędnych pracowników, takich jak służby udzielające pomocy, pracownicy służby zdrowia i inne osoby pracujące w celu zaspokojenia potrzeb miasta w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa publicznego, mogą mieć możliwość umieszczenia swoich dzieci w Regional Enrichment Centers (REC)(Regionalnych Centrach Wzbogacania) organizowanych przez DOE. Więcej informacji można znaleźć na stronie [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) wyszukując „REC”.
- Osoby będące niezbędnymi pracownikami mogą być również uprawnione do [ubiegania się o fundusze ze stanu Nowy Jork](#) na opłacenie obecnej opieki nad dzieckiem.

### **Czy będą dozwolone obozy letnie?**

- Tak, zgodnie z rozporządzeniem stanowym letnie obozy dzienne (półkolonie) będą organizowane od 29 czerwca. W najbliższych tygodniach władze stanowe podejmą decyzję w sprawie obozów z noclegami.
- Na obozach konieczne będzie przestrzeganie nowych wytycznych w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa, a wymóg zachowania dystansu fizycznego może spowodować ograniczenie liczby osób uczestniczących w wyjeździe. Rodzice, którzy potrzebują zapisać dzieci na obóz, powinni wcześniej skontaktować się z organizatorem, aby zapytać o plany i procedurę rejestracji. Placówki autoryzowane przez Wydział Zdrowia w Nowym Jorku można znaleźć na stronie [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) wyszukując „Child Care Connect” (usługa informacji na temat opieki nad dziećmi Connect).

## **Porady na lato i pytania**

### **Czy programy bezpłatnych posiłków będą kontynuowane latem?**

Tak. Osoby dorosłe i dzieci mogą odbierać bezpłatne posiłki w ponad 400 punktach gastronomicznych w całym mieście. Więcej informacji o pomocy żywnościowej i innej dla nowojorkczyków można znaleźć na stronie [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

### **Czy moje dziecko może umówić się z innymi dziećmi na zabawę lub iść do domu przyjaciela, jeśli nikt nie jest chory?**

- Należy postarać się ograniczyć osobiste [spotkania towarzyskie](#) do grupy najbliższych przyjaciół lub rodziny. Zabawy dzieci należy organizować z zachowaniem ostrożności i nie może w nich uczestniczyć więcej niż 10 osób.

- W celu zmniejszenia ryzyka warto spotykać się na zewnątrz, nosić osłony twarzy i utrzymywać fizyczną odległość co najmniej dwóch metrów (sześciu stóp) od członków innych gospodarstw domowych.
- Jeśli przewidziane jest jedzenie, należy unikać posiłków w rodzinnym stylu, kiedy wszyscy dzielą się ze sobą jedzeniem.

### **Czy można spędzać czas na świeżym powietrzu?**

- Tak. Należy wychodzić z dziećmi na zewnątrz. Świeże powietrze i zmiana otoczenia są dobre zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Należy unikać spotkań w dużych grupach, ponieważ dzieciom, które zwykle uwielbiają się przytulać, przewracać i trzymać się blisko innych jest szczególnie trudno zachować bezpieczną odległość.
  - W gorące dni należy zakładać lekkie ubrania, pić dużo wody i smarować się kremem z filtrami przeciwsłonecznymi.
  - W czasie wycieczek w obszary zalesione należy zakładać jasno kolorowe ubrania i [sprawdzać, czy nie ma kleszczy](#).
- Zdrowie i dobre samopoczucie rodziny zależą w dużym stopniu od codziennej aktywności. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, jak zadbać o aktywność dzieci i dorosłych jednocześnie zachowując bezpieczeństwo:
  - Pamiętaj o [czterech środkach zapobiegawczych](#) podanych na początku tego dokumentu z często zadawanymi pytaniami.
  - Unikaj sportów zespołowych i zatłoczonych placów zabaw. Uprawiaj aktywności takie jak spacerowanie i jazda na rowerze.
  - Noś ze sobą środek odkażający do rąk na bazie alkoholu, aby można było zdezynfekować ręce po dotknięciu często dotykanych powierzchni, takich jak klamki i poręcze. Po powrocie do domu należy koniecznie dokładnie umyć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.

### **Czy nastolatki mogą się spotykać?**

- Porozmawiaj ze swoimi nastoletnimi dziećmi, tak aby rozumiały konieczność zachowania dystansu fizycznego i noszenia osłon twarzy. Wyjaśnij, że zostanie w domu i nie spędzanie czasu w grupach pomoże spowolnić tempo rozprzestrzeniania się COVID-19 i w ten sposób ochronić ich, ich rodzinę, przyjaciół i nasze społeczności. Wyjaśnij, jak ważne jest utrzymanie dystansu fizycznego i noszenie osłon twarzy w czasie przebywania poza domem, nawet jeśli oni i ich przyjaciele nie czują się chorzy.
- Zachęcaj nastolatki do pozostawania w kontakcie ze znajomymi za pośrednictwem telefonu, mediów społecznościowych i aplikacji do czatów wideo.
- Zachęcaj nastolatki, które nie wykazują objawów i nie mają chorób towarzyszących, do spędzania czasu na świeżym powietrzu z zachowaniem dystansu fizycznego.
  - Spacerowanie, bieganie i jazda na rowerze to aktywności, które nie wymagają wspólnego korzystania ze sprzętu i bliskiego kontaktu z innymi osobami.
- Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego nastolatków są dostępne na [stronie internetowej UNICEF](#).

## **W jaki sposób moje dziecko lub ja sam(a) możemy bezpiecznie uczestniczyć w publicznych protestach?**

Obecnie najbezpieczniejszym zachowaniem jest pozostanie w domu w jak największym stopniu, jednak osoby, które zdecydują się dołączyć do publicznego protestu powinny przestrzegać poniższych wskazówek, aby jak najlepiej chronić siebie i bliskie sobie osoby:

- Zostań w domu, jeśli nie czujesz się dobrze.
- Osłaniaj prawidłowo twarz - upewnij się, że nos, usta i podbródek są całkowicie zakryte.
- Noś przy sobie i używaj odkażacza do rąk na bazie alkoholu.
- Miej przy sobie butelkę z wodą z mydłem i wodą z kranu na wypadek popryskania gazem pieprzowym.
- Nie krzycz; zamiast tego używaj transparentów i różnych przedmiotów wydających głośne dźwięki.
- Idź w małej grupie i zachowuj odległość co najmniej dwóch metrów (sześciu stóp) od innych grup.
- Załóż, że nastąpiła ekspozycja i pięć dni po niej [wykonaj test](#) w kierunku COVID-19.
- Więcej informacji można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) wyszukując „**Protesting Safely**” (Jak bezpiecznie protestować).

## **Co można zrobić, żeby zadbać o bezpieczeństwo w czasie częstszego pozostawania w domu?**

- Regularnie czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie i przedmioty (takie jak stoły, blaty, włączniki światła, klamki i uchwyty szafek) za pomocą zwykłego domowego środka czyszczącego, takiego jak wybielacz, woda utleniona lub produkt na bazie alkoholu.
- Trzymaj środki czyszczące i inne chemikalia (np. leki) w miejscu niedostępnym dla małych dzieci, wysoko i poza ich zasięgiem.
- Często myj powierzchnie wewnętrzne, takie jak podłogi i parapety, a także ręce dzieci i zabawki, aby ograniczyć ich narażenie na inne zagrożenia środowiskowe, takie jak ołów.
- Otwieraj okna, aby poprawić wentylację, sprawdź jednak, czy w oknach są prawidłowo zainstalowane osłony zabezpieczające. Więcej informacji można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/healthyhomes](https://nyc.gov/health/healthyhomes).
- Klimatyzacja jest najlepszym sposobem na chłodzenie, kiedy na zewnątrz jest gorąco, jednak niektóre osoby nie mają klimatyzatora lub nie włączają go wtedy, gdy jest to potrzebne. Warto je zachęcać do korzystania z klimatyzacji. Jeśli takie osoby nie mogą zapewnić sobie chłodzenia w domu, pomóż im dostać się do miejsca, w którym działa klimatyzacja. Więcej informacji można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).

## **Jak sobie radzić i dbać o zdrowie psychiczne**

### **Jak należy rozmawiać z dziećmi na temat COVID-19?**

- Staraj się przekazywać proste komunikaty i przypominaj im, że wiele osób ciężko pracuje, aby wszyscy mogli być bezpieczni i zdrowi.

- Przekazuj dzieciom uczciwe i dokładne informacje w sposób odpowiedni do ich wieku i poziomu rozwoju.
- Zachowaj spokój i pewność siebie. Pamiętaj, że dzieci reagują zarówno na to, co im mówimy, jak i na to, jak to mówimy. Wyciągają wnioski z rozmów, które prowadzimy z nimi i innymi osobami.
- Zadbaj o to, aby mieć czas na wysłuchanie i rozmowę z dziećmi. Zapewnij dzieci, że zawsze mogą zwrócić się do ciebie z pytaniami.
- Unikaj używania języka, który mógłby obwiniać i stygmatyzować inne osoby. Wirusy nie wybierają - mogą wywoływać choroby u każdego, niezależnie od wieku, rasy, pochodzenia etnicznego lub kraju pochodzenia. Nie wyrażaj przypuszczeń, kto może mieć COVID-19. Błędne informacje na temat COVID-19 mogą wywoływać strach i nienawiść, które szkodzą ludziom i utrudniają dbanie o zdrowie.
- Ogranicz czas oglądania, słuchania i czytania informacji o COVID-19 w różnych mediach. Zbyt dużo informacji na jeden temat może wzbudzać niepokój.
- Porozmawiaj z dziećmi o tym, że niektóre historie o COVID-19 dostępne w Internecie i mediach społecznościowych mogą być oparte na plotkach i niedokładnych informacjach.

#### **Jak można pomóc swojej rodzinie poradzić sobie ze stresem związanym z pandemią COVID-19?**

- Pandemia COVID-19 może być stresująca dla Ciebie lub Twojej rodziny. Strach i lęk przed chorobą mogą wywoływać silne emocje zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. W takiej sytuacji to normalne, że odczuwacie przytłoczenie, smutek, lęk i obawy lub inne objawy niepokoju, takie jak problemy ze snem. Należy koniecznie wspierać i chronić dobrostan emocjonalny dzieci.
- Każdy inaczej reaguje na stresujące sytuacje i w znacznym stopniu może to zależeć od wieku. Wspieranie jest najskuteczniejszym sposobem pomagania dzieciom w radzeniu sobie ze stresem. Dobrze samopoczucie dzieci zależy od naszego dobrego samopoczucia, dlatego ważne jest, abyśmy jak najlepiej dbali o siebie. Aby zmniejszyć stres i kontrolować sytuację, staraj się zachować pozytywne nastawienie, przypominaj sobie o swoich mocnych stronach, kontaktuj się z przyjaciółmi i bliskimi za pomocą technologii (takich jak media społecznościowe, SMS-y i czaty wideo) i wykorzystuj umiejętności zdrowego radzenia sobie.
- Materiały na temat radzenia sobie i dbania o dobre samopoczucie są dostępne na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- W przypadku odczuwania przytłaczających objawów stresu, można skontaktować się z przeszkolonymi doradcami z NYC Well, bezpłatnej i poufnej usługi wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają nowojorczykom poradzić sobie z obecną sytuacją. Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer **888-692-355** lub wejść na czat online na [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Można również odwiedzić stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) i kliknąć [App library](#) (Biblioteka aplikacji), aby znaleźć aplikacje i narzędzia online, które pomogą w dbaniu o swoje zdrowie i samopoczucie psychiczne bez wychodzenia z domu.

- Jeśli masz myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie lub komuś innemu, skontaktuj się z [NYC Well](#) lub natychmiast zadzwoń pod **911**.

## Źródła informacji dla rodzin

- Najnowsze informacje dostępne są na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) lub [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Linki do zasobów miejskich i źródeł informacji dla rodziców w Nowym Jorku dostępne są na stronie [„Growing Up NYC”](#) (Dorastanie w Nowym Jorku).
- Źródła informacji dla uczniów wielojęzycznych, dotyczące wychowania fizycznego i zajęć, przygotowania do college'u i dalszej kariery, edukacji specjalnej, wczesnego dzieciństwa i zasoby właściwe dla poszczególnych klas dostępne są na stronie DOE [„Activities for Students”](#) (Zajęcia dla uczniów).
- Informacje i zajęcia dla małych dzieci, w tym specjalne przemówienie Ciasteczkowego Potwora na zakończenie roku 2020 można znaleźć na stronie [SesameStreet.org/caring](https://SesameStreet.org/caring).
- Porady dotyczące bezpieczeństwa żywności i pomysły na gotowanie z dziećmi można znaleźć na stronie [eatright.org](https://eatright.org), wyszukując „**make the most of your time at home**” (jak najlepiej wykorzystać czas spędzany w domu).
- Poradnik dla rodziców i opiekunów, który pomoże rodzinom poradzić sobie w czasach COVID-19 można znaleźć na stronie [nctsn.org](https://nctsn.org), wyszukując „**helping families cope with COVID-19**” (pomoc rodzinom w radzeniu sobie z COVID-19).
- Bezpłatne źródła informacji, w tym e-booki, audiobooki, e-czasopisma, piosenki, filmy, wideo, wirtualne historie oraz zdalna pomoc w zadaniach domowych i korepetycje, dostępne są na stronach internetowych różnych bibliotek w Nowym Jorku [bklynlibrary.org](https://bklynlibrary.org), [nypl.org](https://nypl.org) i [queenslibrary.org](https://queenslibrary.org).
- Informacje o tym, jak rozmawiać z małymi dziećmi na temat koronawirusa oraz wskazówki dla rodziców, jak ustalić nową rutynę w domu dostępne są na stronie [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).
- Bezpłatne filmy z treningami, zajęcia rodzinne i porady na temat utrzymania dobrej kondycji fizycznej i dobrego samopoczucia dostępne są na stronie [ymcanyc.org/ymca-home](https://ymcanyc.org/ymca-home).
- Wskazówki dla rodzin z małymi dziećmi (od noworodka do 3 lat) można znaleźć na stronie [zerotothree.org](https://zerotothree.org), wyszukując „**tips on coronavirus**” (wskazówki dotyczące koronawirusa).