

## COVID-19: Perguntas frequentes (FAQ) para pais e cuidadores de crianças em idade pré-escolar e escolar

|  |   |
|--|---|
| Noções básicas sobre a COVID-19 .....          | 1 |
| Assistência infantil e acampamentos .....      | 2 |
| Dicas e dúvidas sobre o verão .....            | 3 |
| Como lidar com a situação e saúde mental ..... | 5 |
| Recursos para a família .....                  | 7 |

### Noções básicas sobre a COVID-19

#### Como conter a propagação da COVID-19?

- Fique em casa se adoecer. Saia apenas para receber atendimento médico essencial e [fazer um teste](#) ou para outras tarefas essenciais.
- Mantenha o distanciamento físico. Quando estiver fora de casa, mantenha uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) de outras pessoas.
- Use uma [proteção facial](#). Você pode contaminar outras pessoas, mesmo se não estiver com os sintomas, e transmitir a doença ao tossir, espirrar ou até falar. Proteja quem estiver por perto usando uma proteção facial. Crianças com mais de 2 anos também devem usar proteções faciais.
- Higienize bem as mãos. [Lave suas mãos](#) frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Use um desinfetante de mãos à base de álcool se não houver água e sabão por perto. Limpe regularmente as superfícies nas quais as pessoas encostam com frequência. Evite tocar em seu rosto com mãos não higienizadas. Cubra seu nariz e sua boca com um tecido ou com seu braço ao espirrar ou tossir; não use suas mãos.

#### As crianças correm risco de complicações decorrentes da COVID-19?

- [A síndrome inflamatória multissistêmica em crianças](#) (MIS-C) é um novo problema de saúde associado à COVID-19 que está aparecendo em crianças na Cidade de Nova York (NYC) e em outros lugares. Apesar de ser uma condição rara, as crianças que sofrem de MIS-C podem ter problemas cardíacos e em outros órgãos e precisam de atendimento médico em um hospital.
- Entre os sintomas comuns da MIS-C estão febre que dura vários dias, dor abdominal, conjuntivite e irritação.
- Se você achar que seu filho(a) está com MIS-C, ligue para seu pediatra. Caso a criança esteja gravemente doente, procure o atendimento emergencial mais próximo ou ligue para **911**.

### **O que é uma proteção facial e quando eu devo usar uma?**

- [Proteção facial](#) pode ser qualquer papel ou tecido resistente, como uma bandana ou cachecol, que cubra sua boca e seu nariz.
- As pessoas que não apresentam os sintomas ainda podem transmitir a COVID-19. A proteção facial pode impedir que você transmita a COVID-19 para outras pessoas. Por isso, é importante que você use uma sempre que sair de casa e não puder manter pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas.
- A Cidade de Nova York distribuirá proteções faciais em parques, no Departamento de Educação (DOE) [em locais de refeições do tipo Grab-and-Go](#) (para viagem), edifícios da NYCHA (NYC Housing Authority), em alguns edifícios da Mitchell-Lama, mercearias e durante a imposição do distanciamento físico.

### **As crianças precisam usar proteção facial?**

Sim, qualquer criança com 2 anos ou mais deve usar uma proteção facial em locais públicos nos quais não seja possível manter um distanciamento físico de pelo menos 6 pés (1,80 m) das outras pessoas. As crianças de 2 anos ou mais não precisam usar proteção facial enquanto estão em algum programa de assistência infantil. Crianças com menos de 2 anos **não** devem usar proteção facial devido ao perigo de asfixia. É bem provável que as crianças pequenas encostarão em suas proteções faciais. Por isso, os pais e responsáveis devem lavar as mãos delas, ou aplicar um desinfetante para as mãos à base de álcool, com mais frequência.

### **Meu filho e eu devemos fazer um teste de COVID-19?**

Todos os nova-iorquinos podem fazer um teste de diagnóstico de COVID-19, mesmo que não apresentem os sintomas ou façam parte do grupo de risco. Os testes são gratuitos nos locais de teste da NYC Health + Hospital. Acesse [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) para encontrar um local de teste perto de você. Converse com o seu pediatra sobre a necessidade de fazer um teste de COVID-19 em seu filho(a).

Ninguém vai perguntar sobre seu status de imigração. O teste ou atendimento para COVID-19 não é um benefício público contemplado sob a [regra de encargo público](#).

## **Assistência infantil e acampamentos**

### **O que eu posso fazer se precisar de assistência infantil?**

- Pesquise [aqui](#) em busca de programas de Group Family Day Cares (Creches familiares em grupo), Family Day Cares (Creches familiares) e School Age Child Care (Assistência a crianças em idade escolar) controlados pelo NYS Office of Children and Family Services (Departamento de serviços para crianças e famílias do Estado de Nova York), que são considerados serviços essenciais e podem permanecer abertos.

- No momento, os programas de assistência infantil baseados em centros e em escolas controlados pelo Departamento de Saúde da Cidade de Nova York podem atender aos filhos de trabalhadores essenciais que estejam trabalhando na emergência de saúde pública da COVID-19.
- Se você precisar de atendimento informal, peça a um familiar ou amigo de confiança que não esteja doente. Evite pedir a avós, a outros adultos mais velhos ou pessoas que possam ter problemas de saúde subjacentes (como doença pulmonar crônica, asma moderada a grave, doença cardíaca, obesidade, diabetes, doença renal, doença hepática, câncer ou sistema imune fragilizado), pois elas correm mais risco de contrair um quadro mais grave de COVID-19.
- Alguns trabalhadores essenciais, como socorristas, profissionais da saúde e outros que estejam trabalhando para atender às necessidades de saúde e segurança pública da cidade podem deixar seus filhos nos Centros de Aprimoramento Regionais do DOE (Departamento de Educação). Para saber mais, acesse [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) e procure por "REC" (Centros de Aprimoramento Regionais).
- Se você for um trabalhador essencial, também poderá [solicitar um auxílio financeiro do Estado de Nova York](#) para ajudar a pagar pelo cuidado com seu filho.

#### **Os acampamentos de verão poderão funcionar?**

- Sim, conforme ordem estadual, os acampamentos diários de verão abrirão a partir de 29 de junho. O Estado decidirá sobre os acampamentos com possibilidade de pernoite nas próximas semanas.
- Os acampamentos deverão seguir novas diretrizes de saúde e segurança e talvez tenham que reduzir a quantidade de vagas a fim de manter o distanciamento físico. Os pais que precisarem mandar os filhos para o acampamento deverão entrar em contato antecipadamente para perguntar sobre os planos e processos de inscrição. Procure os locais autorizados pelo Departamento de Saúde da Cidade de Nova York acessando [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e procurando por "Child Care Connect" (Conexão com assistência infantil).

### **Dicas e dúvidas sobre o verão**

#### **Os programas de refeição gratuita continuarão durante o verão?**

Sim. Adultos e crianças podem receber refeições gratuitas em mais de 400 Centros de refeições espalhados pela cidade. Saiba mais sobre alimentos e outros recursos disponíveis para nova-iorquinos acessando [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

#### **Tem algum problema meu filho participar de um encontro para brincar ou visitar a casa de um amigo se ninguém estiver se sentindo doente?**

- Tente limitar os [encontros sociais](#) presenciais a um grupo principal de amigos ou familiares. Os encontros para brincar devem ser organizados com cuidado e não podem ultrapassar quantidade de 10 pessoas.

- Para reduzir os riscos, reúnam-se em locais externos, usem proteções faciais e mantenham o distanciamento físico de pelo menos 6 pés (1,80 m) dos membros de outras famílias.
- Se forem fazer uma refeição, evitem compartilhar os alimentos entre membros de outras famílias.

### **Podemos passar algum tempo ao ar livre?**

- Sim. Saia com seus filhos para locais externos. O ar fresco e a mudança de cenário fazem bem para adultos e crianças. Evite atividades que envolvam grupos grandes, pois é mais difícil manter o distanciamento seguro entre crianças que adoram abraçar, correr e rolar com amigos.
  - Lembre-se de usar roupas leves se estiver muito quente, beber muita água e usar protetor solar.
  - Se for visitar florestas ou bosques, use roupas com cores claras e [tome cuidado com carrapatos](#).
- É importante ter um horário de atividades todos os dias para manter a saúde e o bem estar da sua família. Confira algumas dicas para manter adultos e crianças ativas, mas com segurança:
  - Siga as [quatro dicas de prevenção](#) indicadas no início destas perguntas frequentes.
  - Evite os esportes em equipe e parquinhos lotados. Faça atividades como caminhar e pedalar.
  - Leve um desinfetante de mãos à base de álcool, assim, se você ou outros membros da família encostarem em superfícies nas quais as pessoas encostam frequentemente, como maçanetas e corrimões, será possível limpar suas mãos. Quando voltar para casa, lave bem suas mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos.

### **Os adolescentes podem passar algum tempo juntos?**

- Converse com seus filhos/filhas adolescentes para ter certeza de que entenderam a importância do distanciamento físico e do uso de proteções faciais. Explique que ficar em casa e não se reunir em grupos ajudará a conter a propagação da COVID-19 e protegerá familiares, amigos e nossas comunidades, além deles mesmos. Explique como é importante respeitar o distanciamento físico e o uso de proteções faciais quando não estiver em casa, mesmo se ele/ela ou os amigos não estiverem se sentindo doentes.
- Incentive os adolescentes a manter contato com amigos por meio de telefone, mídias sociais e aplicativos de bate-papo com vídeo.
- Incentive os adolescentes que não estão apresentando sintomas e não têm qualquer problema de saúde subjacente a ficar um tempo ao ar livre, mas sempre praticando o distanciamento físico.
  - Caminhar, correr e pedalar são bons exemplos de atividades que não exigem o compartilhamento de equipamento ou o contato com outras pessoas.
- Há recursos de saúde mental específicos a adolescentes disponíveis na [página da Web da UNICEF](#).

## **Se eu ou meu filho quiser participar de protestos públicos, qual é a maneira mais segura de fazer isso?**

A ação mais segura no momento é ficar em casa o máximo possível, mas se você ou seu filho ou filha decidir participar de um protesto público, siga as dicas abaixo para se proteger melhor e proteger as pessoas com as quais você se importa:

- Fique em casa se você não se sentir bem.
- Use uma proteção facial corretamente, ou seja, cobrindo totalmente seu nariz, boca e queixo.
- Leve e use um desinfetante de mãos à base de álcool.
- Leve água com sabão e água de torneira em garrafas de esguicho para usar se sofrer exposição a spray de pimenta.
- Não grite; em vez disso, use placas e aparelhos que façam barulho.
- Participe com um grupo pequeno e mantenha pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas do grupo.
- Presuma que você sofreu exposição e [faça um teste](#) de COVID-19 cinco dias após a exposição.
- Para saber mais, acesse [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) e procure por "**Protesting Safely**" (Como protestar com segurança).

## **Quais são as dicas de segurança para passar mais tempo em casa?**

- Limpe e desinfete todos os dias as superfícies e objetos nos quais as pessoas encostam com frequência (por exemplo, mesas, balcões, interruptores, maçanetas e maçanetas de armários) usando um desinfetante comum, como cloro, peróxido ou um produto à base de álcool.
- Afaste produtos de limpeza e outros produtos químicos (por exemplo, remédios) de crianças pequenas, deixando-os em locais altos e fora do alcance.
- Lave com frequência as superfícies internas, como pisos e parapeitos, além das mãos e brinquedos das crianças, a fim de limitar a exposição deles a outros perigos ambientais, como chumbo.
- Abra as janelas para melhorar a ventilação, mas verifique se há proteções de janela instaladas adequadamente. Para saber mais, acesse [nyc.gov/health/healthyhomes](https://www.nyc.gov/health/healthyhomes).
- Ar condicionado é a melhor maneira de refrescar-se quando o clima estiver quente, mas algumas pessoas não têm ar condicionado ou não o ligam quando precisam. Incentive o uso de ar condicionado. Vá a um local com ar condicionado se não for possível se refrescar em casa. Para saber mais, acesse [nyc.gov/health/heat](https://www.nyc.gov/health/heat).

## **Como lidar com a situação e saúde mental**

### **Como podemos falar com os nossos filhos sobre a COVID-19?**

- Tente simplificar as informações e lembrá-los de que diversas pessoas estão trabalhando muito para preservar a saúde e a segurança de todos

- Dê às crianças informações sinceras e precisas de uma maneira adequada à faixa etária e nível de desenvolvimento delas.
- Mantenha a calma e a tranquilidade. Lembre-se de que as crianças reagem ao que você fala e à maneira como você fala. Elas pescam as informações a partir de conversas que você tem com elas e com outras pessoas.
- Esteja disponível para escutar e conversar. Avise as crianças que elas podem procurar você quando tiverem dúvidas.
- Evite discursos que possam colocar a culpa em outras pessoas e gerar estigma. Os vírus atacam qualquer pessoa, não importa a idade, raça, etnia ou país de origem. Evite fazer suposições sobre quem pode estar com a COVID-19. A desinformação sobre a COVID-19 pode gerar medo e ódio que prejudicam as pessoas e dificultar ainda mais a preservação da saúde de todos.
- Reduza a quantidade de tempo de exposição à mídia focada na COVID-19. Informações em excesso sobre um assunto podem gerar ansiedade.
- Converse com as crianças sobre como algumas histórias sobre a COVID-19 na internet e em mídias sociais podem ter base em boatos e em informações duvidosas.

### **Como você pode ajudar a sua família a lidar com o estresse causado pela pandemia da COVID-19?**

- A pandemia da COVID-19 pode ser estressante para você e sua família. Medo e ansiedade com relação a uma doença podem causar emoções fortes em adultos e crianças. É natural, tanto para você quanto para a sua família, sentir a sobrecarga, tristeza, ansiedade e medo, ou enfrentar outros sintomas de angústia, como dificuldade para dormir. É importante dar apoio e proteção ao bem-estar emocional das crianças.
- Cada pessoa reage de um jeito a situações estressantes, e isso pode variar muito de acordo com a idade. Fornecer apoio é a maneira mais eficiente de ajudar as crianças a lidar com esse estresse. O bem-estar das crianças depende do seu bem-estar, por isso, é importante fazer o possível para cuidar de si mesmo(a). Para reduzir o estresse e administrar a situação, tente manter a positividade, recordar-se das próprias virtudes, manter contato com amigos e entes queridos por meio da tecnologia (como mídias sociais, SMS e aplicativos de bate-papo com vídeo) e usar habilidades saudáveis de superação.
- Encontre recursos sobre como lidar com a situação sobre bem-estar emocional em [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- Se os sintomas de estresse forem intensos demais, conecte-se com conselheiros treinados na NYC Well, um serviço grátis e confidencial de suporte à saúde mental que pode ajudar os nova-iorquinos a suportar o momento. A equipe da NYC Well está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, e pode fornecer orientações curtas e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Para receber suporte, ligue para **888-692-9355** ou converse on-line em [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Acesse também [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) e clique na [App Library](#) (Biblioteca de aplicativos) para encontrar aplicativos e ferramentas on-line que ajudarão você a administrar sua saúde e seu bem-estar emocional em casa.

- Se você estiver pensando em se machucar ou machucar outra pessoa, entre em contato com a [NYC Well](#) ou ligue para **911** imediatamente.

## Recursos para a família

- Para obter as informações mais recentes, acesse [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ou [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Para encontrar links para recursos da Cidade e informações para pais na Cidade de Nova York, acesse "[Growing Up NYC](#)" (Crescendo na Cidade de Nova York).
- Para conferir os recursos para estudantes de vários idiomas, educação e atividades físicas, preparação para ginásio e carreira, educação especial, recursos para infância e específicos à fase, acesse a [página Activities for Students](#) (atividades para estudantes) do Departamento de Educação.
- Para obter informações e atividades para crianças pequenas, incluindo um discurso especial de graduação de 2020 do Come Come, acesse [SesameStreet.org/caring](https://SesameStreet.org/caring).
- Para conferir dicas e ideias de segurança alimentar para cozinhar com as crianças, acesse [eatright.org](https://eatright.org) e procure "**make the most of your time at home**" (aproveitar ao máximo seu tempo em casa).
- Para conferir um guia para pais e cuidadores que ajudará as famílias e lidar com a situação da COVID-19, acesse [nctsn.org](https://nctsn.org) e procure por "**helping families cope with COVID-19**" (ajudar as famílias a lidar com a COVID-19).
- Para obter recursos grátis, incluindo eBooks, audiolivros, revistas eletrônicas, músicas, filmes, vídeos, histórias virtuais e auxílio e orientação com o dever de casa remoto, acesse os diversos sites da biblioteca da Cidade de Nova York em [bklynlibrary.org](https://bklynlibrary.org), [nypl.org](https://nypl.org) e [queenslibrary.org](https://queenslibrary.org).
- Para saber como conversar com seu filho pequeno sobre o coronavírus e receber dicas para pais sobre como criar uma nova rotina em casa, acesse [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).
- Para obter vídeos de exercícios físicos gratuitos, atividades em família e dicas de bem-estar, acesse [ymcanyc.org/ymca-home](https://ymcanyc.org/ymca-home).
- Para obter dicas para famílias com crianças pequenas (recém-nascidos e até 3 anos), acesse [zerotothree.org](https://zerotothree.org) e procure por "**tips on coronavirus**" (dicas sobre o coronavírus).

**O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação.**

6.26.20