

Часто задаваемые вопросы о COVID-19 для родителей и опекунов детей дошкольного и школьного возраста

Основные сведения о COVID-19.....	1
Детские заведения и лагеря.....	2
Летние советы и вопросы.....	3
Преодоление стресса и психическое здоровье	6
Семейные ресурсы.....	7

Основные сведения о COVID-19

Как мне предотвратить распространение COVID-19?

- Если вы больны, оставайтесь дома. Выходите только для получения необходимой медицинской помощи и [тестирования](#) или по другим неотложным нуждам.
- Соблюдайте физическую дистанцию. За пределами дома держитесь на расстоянии не менее 2 метров от окружающих.
- Носите [защитные лицевые маски](#). Вы можете быть заразным, даже если у вас нет симптомов, и распространять инфекцию при кашле, чихании или разговоре. Надевайте лицевые маски для защиты окружающих. Дети старше двух лет также должны носить лицевые маски.
- Соблюдайте правила гигиены рук. [Часто мойте руки](#) водой с мылом не менее 20 секунд. В случае отсутствия мыла и воды используйте антисептическое средство для рук на спиртовой основе. Регулярно обрабатывайте высококонтактные поверхности. Не дотрагивайтесь до лица немытыми руками. Чихая или кашляя, прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом; не используйте для этого ладони.

Угрожают ли детям осложнения от COVID-19?

- [Педиатрический многосистемный воспалительный синдром](#) (ПМВС, MIS-C) — это новое заболевание, связанное с COVID-19. Оно наблюдается среди детей как в Нью-Йорке, так и других мест. В редких случаях у детей, больных MIS-C, могут возникать нарушения работы сердца и других органов. Они должны получать медицинскую помощь в больнице.
- Типичные симптомы MIS-C включают жар, который сохраняется несколько дней, боль в животе, конъюнктивит и сыпь.

- Если вам кажется, что у вашего ребенка MIS-C, позвоните педиатру. В случае тяжелого состояния ребенка обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи или позвоните по номеру **911**.

Что такое защитная лицевая маска и когда мне следует ее носить?

- В качестве [защитной маски](#) может быть использована любая хорошо закрепленная бумага или ткань (например, шейный платок или шарф), прикрывающая нос и рот.
- Даже в отсутствие симптомов люди могут распространять COVID-19. Защитная маска может помочь предотвратить передачу COVID-19 другим, поэтому очень важно носить маску всегда, когда вы выходите из дома и не можете поддерживать дистанцию не менее 2 метров от окружающих.
- Городские службы Нью-Йорка будут раздавать защитные маски в парках, [пунктах выдачи бесплатной еды «Grab-and-Go»](#) Департамента образования, зданиях Управления жилищного хозяйства г. Нью-Йорка (NYCHA), некоторых зданиях Митчел-Лама, продуктовых магазинах и в процессе контроля за соблюдением физического дистанцирования.

Нужно ли детям носить защитные маски?

Да, дети двух лет и старше должны носить защитные маски в тех общественных местах, где невозможно соблюдение минимальной физической дистанции в 2 метра от окружающих. Детям двух лет и старше не нужно носить защитные маски в дошкольных учреждениях. Дети младше 2 лет **не** должны носить защитные маски, поскольку их наличие увеличивает риск удушья. Поскольку маленькие дети с большей вероятностью могут прикасаться к своим маскам, родителям и опекунам следует часто мыть или дезинфицировать их руки.

Нужно ли мне или моему ребенку пройти тестирование на COVID-19?

Все жители Нью-Йорка могут пройти диагностическое тестирование на COVID-19 вне зависимости от наличия симптомов или принадлежности к группе высокого риска. Тестирование проводится бесплатно в пунктах Объединения здравоохранения и больниц г. Нью-Йорка (NYC Health and Hospitals). Чтобы найти ближайший пункт тестирования, посетите сайт nyc.gov/covidtesting. Чтобы решить, нужно ли проходить тестирование на COVID-19 вашему ребенку, проконсультируйтесь с педиатром.

Вам не будут задавать вопросы о вашем иммиграционном статусе. Тестирование на COVID-19 или лечение от него не относятся к числу социальных пособий, предусмотренных [правилом о государственном содержании](#).

Детские заведения и лагеря

Что делать, если мне нужно обеспечить присмотр за ребенком?

- Вы можете воспользоваться [поиском](#) групповых семейных детских садов, семейных детских садов и детских заведений для школьников, которые регулируются

Управлением штата Нью-Йорк по делам семьи и детства. Все вышеперечисленные заведения считаются службами жизнеобеспечения и могут продолжать работать.

- В настоящее время детские сады-центры и детские сады при школах, которые регулируются Департаментом здравоохранения г. Нью-Йорка, могут обслуживать только детей работников служб жизнеобеспечения, действующих в условиях чрезвычайной ситуации в области здравоохранения, вызванной COVID-19.
- Если вы рассматриваете возможность неофициального присмотра за ребенком, обратитесь к надежному члену семьи или другу, который не болен. Не просите об этом дедушек и бабушек, других пожилых людей или людей с хроническими заболеваниями (например, хроническими заболеваниями легких, умеренно тяжелой и тяжелой астмой, сердечными заболеваниями, ожирением, диабетом, заболеваниями почек и печени, раком или ослабленной иммунной системой), поскольку они находятся в группе самого высокого риска развития серьезных осложнений COVID-19.
- Дети таких сотрудников служб жизнеобеспечения, как специалисты оперативного реагирования, медицинский персонал и другие работники, обеспечивающие функционирование общественного здравоохранения и безопасность в городе, могут быть помещены в региональные центры развития Департамента образования. Для получения дополнительной информации посетите сайт schools.nyc.gov и введите в строку поиска «REC» (Regional Enrichment Centers — региональные центры развития).
- Если вы являетесь работником служб жизнеобеспечения, вы также имеете право [подать заявку на субсидирование штатом Нью-Йорк](#), которое поможет оплатить избранный вами вариант присмотра за детьми.

Будут ли открыты летние лагеря?

- Да, по указу штата летние дневные лагеря будут открыты, начиная с 29 июня. Штат примет решение по лагерям с ночевкой в ближайшие недели.
- Лагеря должны будут следовать новым правилам по охране здоровья и безопасности и, возможно, снизят количество доступных мест в целях обеспечения физического дистанцирования. Родителям, которым необходимы лагеря, надо связаться с ними как можно раньше и ознакомиться с их планом работы и процессом регистрации. Вы можете найти авторизованные Департаментом здравоохранения г. Нью-Йорка учреждения, посетив сайт nyc.gov/health и введя в строку поиска «Child Care Connect» (Служба помощи по уходу за детьми).

Летние советы и вопросы

Продолжится ли действие программ по выдаче бесплатной еды летом?

Да. Дети и взрослые могут получать бесплатную еду более чем в 400 пунктах выдачи еды по всему городу. Дополнительную информацию о выдаче еды и других возможностях для жителей Нью-Йорка можно найти на сайте nyc.gov/coronavirus.

Можно ли моему ребенку играть с другим ребенком или идти в гости, если никто не чувствует себя больным?

- Постарайтесь ограничить личные [встречи](#) ключевой группой друзей или родственников. Встречи детей следует организовывать с осторожностью и следить за тем, чтобы количество людей не превышало 10 человек.
- Для снижения риска собирайтесь на улице, надевайте защитные маски и поддерживайте физическую дистанцию не менее 2 метров с членами других семей.
- Если вы будете есть, избегайте застолий семейного типа, при которых члены разных семей делятся друг с другом едой.

Можно ли проводить время на улице?

- Да. Выходите с детьми на улицу. Свежий воздух и смена обстановки полезны как взрослым, так и детям. Избегайте видов деятельности, включающих большие группы, поскольку детям, которые любят обниматься, играть в салочки и возиться с друзьями особенно тяжело поддерживать безопасное расстояние.
 - Не забывайте о том, что в жару надо одеваться в легкую одежду, много пить и пользоваться солнцезащитным кремом.
 - Если вы отправляетесь в лесистую местность, наденьте одежду светлых тонов и [проверяйте наличие клещей](#).
- Для сохранения здоровья и благополучия вашей семьи активное времяпрепровождение должно являться частью каждого дня. Вот некоторые действия, которые вы можете предпринять для того, чтобы физическая активность детей и взрослых не влияла на их безопасность:
 - Следуйте [четырем советам по профилактике](#) в начале этого руководства.
 - Избегайте командных видов спорта и переполненных детских площадок. Выбирайте такие виды деятельности, как прогулки и катание на велосипедах.
 - Носите с собой дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, чтобы в случае прикосновения к таким высококонтактным поверхностям, как дверные ручки и перила, вы или члены вашей семьи смогли обработать руки. Вернувшись домой, не забудьте помыть руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд.

Могут ли подростки проводить время вместе?

- Поговорите со своими детьми-подростками, чтобы убедиться, что они понимают важность физического дистанцирования и ношения защитных масок. Объясните, что пребывание дома и отсутствие групповых встреч помогает замедлить распространение COVID-19 и защищает их, их семью, их друзей и других жителей города. Объясните, что важно продолжать поддерживать физическую дистанцию и носить защитные маски вне дома, даже если они и их друзья не чувствуют себя больными.
- Призывайте подростков поддерживать связь с друзьями по телефону, через социальные сети и приложения для видеоконференций.
- Призывайте бессимптомных подростков без хронических заболеваний проводить время на улице с соблюдением физической дистанции.

- Хорошими примерами деятельности, которая не требует использования общего инвентаря или близкого контакта с другими, являются прогулки, бег или катание на велосипедах.
- Психологические ресурсы, специально предназначенные для подростков, можно найти на [сайте ЮНИСЕФ](#).

Какой способ участия в общественных протестах является наиболее безопасным для моего ребенка или меня?

Самое безопасное действие, которые вы можете сейчас предпринять — это при любой возможности оставаться дома. Однако если вы или ваш ребенок решили присоединиться к общественному протесту, используйте советы ниже, чтобы лучше защитить себя и людей, о которых вы беспокоитесь:

- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома.
- Правильно надевайте защитную маску — следите за тем, чтобы она полностью закрывала ваш нос, рот и подбородок.
- Возьмите с собой и используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- На случай контакта с переносимым газом возьмите с собой мыльную и водопроводную воду в бутылках с пульверизатором.
- Не кричите; используйте знаки или шумовые приборы.
- Идите маленькой группой и держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других групп.
- Считайте, что вы подверглись контакту с COVID-19. [Пройдите тестирование](#) через пять дней после контакта.
- Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health/coronavirus и введите в строку поиска «**Protesting Safely**» (Безопасные протесты).

Какие меры безопасности следует предпринимать дома?

- Регулярно обрабатывайте и дезинфицируйте высококонтактные поверхности и предметы (включая столы, столешницы, выключатели, ручки дверей и шкафов) с помощью таких бытовых чистящих средств, как хлорка, перекись или спиртосодержащие средства.
- Не забывайте убирать чистящие средства и другие химикаты (например, лекарства) на верхние полки и в другие места, недоступные для маленьких детей.
- Часто мойте такие внутренние поверхности, как полы и подоконники, а также руки и игрушки детей в целях ограничения их контакта с другими экологически опасными веществами, включая свинец.
- Открывайте окна для улучшения вентиляции, но следите за тем, чтобы на них были установлены оконные ограждения. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health/healthyhomes.

- Использование кондиционеров является самым лучшим способом поддержания прохлады в жаркую погоду, однако у некоторых людей нету кондиционера или они не включают его, когда это нужно. Призывайте их использовать кондиционеры. Отправьтесь в место, где установлен кондиционер, если не удастся поддерживать прохладную температуру дома. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health/heat.

Преодоление стресса и психическое здоровье

Как нам говорить с детьми о COVID-19?

- Старайтесь говорить простыми словами и напоминать им о том, что многие люди усердно трудятся над сохранением здоровья и безопасности общества.
- Сообщайте детям достоверные и точные сведения способом, подходящим для их возраста и уровня развития.
- Сохраняйте спокойствие и убедительность. Помните о том, что дети реагируют как на то, что вы говорите, так и на то, как вы это говорите. Они делают выводы на основании ваших разговоров с ними и другими людьми.
- Показывайте, что вы готовы слушать и говорить. Дайте детям знать, что они могут прийти к вам, когда у них есть вопросы.
- Избегайте выражений, обвиняющих других и ведущих к стигматизации. Вирусные заболевания не знают разницы между возрастными, расами, этническими группами или странами происхождения. Избегайте предположений о том, кто может заболеть COVID-19. Ложная информация о COVID-19 может привести к страху и ненависти, которая вредит людям и осложняет поддержание здоровья общества.
- Уменьшайте количество контактов со СМИ, сосредоточенными на COVID-19. Слишком много информации по одной теме может привести к возникновению тревоги.
- Говорите с детьми о том, как некоторые рассказы о COVID-19 в интернете и социальных сетях могут быть основаны на слухах и неточной информации.

Как вы можете помочь своей семье справиться со стрессом во время пандемии COVID-19?

- Пандемия COVID-19 может быть причиной стресса для вас или вашей семьи. Страх и тревога в связи с болезнью могут вызывать сильные эмоции у взрослых и детей. Вполне естественно, если вы или члены вашей семьи чувствуют подавленность, грусть, тревогу или страх, а также испытывают другие симптомы психологического стресса, например, бессонницу. Важно поддерживать и защищать эмоциональное благосостояние детей.
- Все люди реагируют на стрессовые ситуации по-разному, и на эту реакцию очень влияет возраст. Оказание поддержки является самым эффективным способом помочь детям справиться с этим стрессом. Благосостояние детей зависит от вашего благосостояния, поэтому вам необходимо делать все возможное для самих себя. Для снижения стресса и сохранения контроля над ситуацией старайтесь придерживаться позитивного настроения, напоминать себе о своих сильных сторонах, оставаться на связи с друзьями и близкими с помощью технологических средств (таких, как социальные сети,

текстовые сообщения и приложения для видеоконференций), а также используйте здоровые навыки борьбы со стрессом.

- Информацию о преодолении стресса и эмоциональном благополучии можно найти по адресу nyc.gov/health/coronavirus.
- Если вы ощущаете, что симптомы стресса становятся слишком сильными, вы можете связаться с профессиональными консультантами организации NYC Well (Благополучный Нью-Йорк), — бесплатной конфиденциальной службы психологической поддержки, помогающей жителям Нью-Йорка справиться с ситуацией. Сотрудники организации NYC Well работают ежедневно и круглосуточно и могут дать краткую консультацию и рекомендовать специалиста на более чем 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру **888-692-9355** или воспользуйтесь онлайн-чатом на сайте nyc.gov/nycwell.
- Для поиска приложений и сетевых ресурсов, помогающих сохранять здоровье и эмоциональное благополучие, находясь дома, вы также можете воспользоваться [App Library](#) (Библиотекой приложений) на сайте nyc.gov/nycwell.
- Если вы размышляете о нанесении вреда себе или окружающим, немедленно свяжитесь со службой [NYC Well](#) или позвоните по номеру **911**.

Семейные ресурсы

- Для получения последней информации посетите сайты nyc.gov/health/coronavirus или cdc.gov/covid19.
- Ссылки на городские ресурсы и информацию для родителей Нью-Йорка можно найти на сайте [«Growing Up NYC»](#) (Дети Нью-Йорка).
- Информацию для многоязычных детей, о физическом воспитании и спорте, колледже и карьере, инклюзивном образовании, а также ресурсы, специально предназначенные для маленьких детей и детей школьного возраста, можно найти на сайте Департамента образования [Activities for Students \(Занятия для школьников\)](#).
- Информацию о занятиях для маленьких детей, включая особую выпускную речь 2020 года, записанную Коржиком, можно получить на сайте SesameStreet.org/caring.
- Для советов о мерах безопасности при обращении с едой и идей о готовке с детьми посетите eatright.org и введите в строку поиска **«make the most of your time at home»** (воспользуйтесь временем дома оптимальным образом).
- Для поиска рекомендаций по преодолению стресса при COVID-19 родителям и опекунам посетите nctsn.org и введите в строку поиска **«helping families cope with COVID-19»** (помощь семьям в преодолении COVID-19).
- Для поиска таких бесплатных ресурсов, как электронные и аудиокнижки, электронные журналы, песни, книги, видео, виртуальное чтение сказок, дистанционная помощь с домашней работой и частные уроки посетите сайты различных библиотек Нью-Йорка по адресам bklynlibrary.org, nypl.org и queenslibrary.org.
- Информация о том, как разговаривать с маленькими детьми о коронавирусе и советы родителям по созданию дома нового расписания содержатся на сайте pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine.

- Бесплатные видеозаписи тренировок и семейных занятий, а также советы по здоровому образу жизни находятся по адресу ymcanyc.org/ymca-home.
- Советы для семей с маленькими детьми (от рождения до трех лет) можно найти на сайте zerotothree.org, введя в строку поиска «**tips on coronavirus**» (советы по коронавирусу).

Рекомендации Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка могут изменяться по мере развития ситуации.

6.26.20