

## COVID-19：针对学前班和学龄儿童的家长和照顾人员的常见问答

COVID-19 基本知识.....	1
托儿服务和夏令营.....	2
夏季建议和疑问.....	3
适应和心理健康.....	4
家庭资源.....	5

### COVID-19 基本知识

#### 我要如何预防 COVID-19 的传播？

- 生病后待在家里。仅在接受必要的医疗护理、[检测](#)或办理其他必要事务时才外出。
- 保持身体距离。离家外出时，与其他人员保持至少 6 英尺的距离。
- 佩戴[面罩](#)。即使您没有任何症状，也可能具有传染性，您可以在咳嗽、打喷嚏或说话时传播这种疾病。请佩戴面罩，保护您周围的人员。年龄超过 2 周岁的儿童也需要佩戴面罩。
- 保持良好的手部卫生习惯。经常使用肥皂和水[清洗双手](#)，洗手时长应至少达到 20 秒。如果没有肥皂和水，则请使用含酒精的洗手液。定期清洁频繁接触的表面。避免在未洗手时接触您的面部。当您打喷嚏或咳嗽时，请用面巾纸或您的胳膊盖住口鼻；请勿使用您的双手覆盖。

#### 儿童是否有患上 COVID-19 并发症的风险？

- [儿童多系统炎症综合症 \(MIS-C\)](#) 是一种与 COVID-19 相关联的新疾病，已经在纽约市 (NYC) 和其他地区的儿童中开始出现。尽管比较罕见，但患有 MIS-C 的儿童可能出现心脏和其他器官病症，并可能需要在医院中接受治疗。
- MIS-C 的常见症状包括：持续数日发烧、腹痛、结膜炎和皮疹。
- 如果您认为您的孩子可能患上 MIS-C，请致电您孩子的医生。若您的孩子病情很重，请立即就近前往急诊室就医，或致电 **911**。

#### 什么是面罩，我何时必须佩戴口罩？

- [面罩](#)是任何能够严实覆盖口鼻部位的纸质或布料遮挡物（例如头巾或围巾）。
- 无症状患者仍旧可能传播 COVID-19。戴面罩能够帮助您避免将 COVID-19 传播给他人，因此凡是您离家外出并无法与他人保持至少 6 英尺的距离时，戴好面罩就尤为重要。

- NYC 将在各大公园、教育局 (Department of Education, DOE) [即取即走 \(Grab-and-Go\) 领餐处](#)、纽约市房屋局 (NYC Housing Authority, NYCHA) 大厦、部分 Mitchell-Lama 大厦、杂货店内，在保持身体距离规则执行期间，派发面罩。

### 儿童是否需要佩戴口罩？

是的，任何年龄在 2 周岁及以上的儿童，在其他无法与他人之间保持至少 6 英尺的身体距离的公共场所中，都必须佩戴口罩。年龄在 2 周岁及以上的儿童在托儿所中无需佩戴口罩。两周岁以下的儿童不应佩戴口罩，因为此举会增加窒息危险。低龄儿童更容易触摸自己的面罩，因此家长和照顾人员应当常常给孩子洗手或使用含酒精的消毒洗手液。

### 我的孩子和我是否应当接受 COVID-19 的检测？

不论是否拥有症状，或是否属于高危人群，所有纽约民众均可获得 COVID-19 诊断性检测。NYC 健康和医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 的检测站点可提供免费检测。请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 寻找您附近的检测站点。请咨询您的儿科医生，看看您的孩子是否需要接受 COVID-19 检测。

您将不会被问及移民身份。COVID-19 检测和医疗照顾不属于 [公共负担规定](#) 项下的公共福利。

## 托儿服务和夏令营

### 如果我需要托儿服务，该怎么办？

- 您可以搜索[此处](#)查找由纽约州儿童和家庭服务处 (NYS Office of Children and Family Services) 负责监管的集体家庭日托、家庭日托和学龄儿童托儿项目，这些服务项目均被视为必要业务，可能会持续保持开放。
- 目前，由 NYC 卫生局 (NYC Health Department) 负责监管的中心式和学校式托儿项目则可能仅面向响应 COVID-19 公共卫生紧急状况的必要工作者的孩子们开放。
- 如果您需要非正式的看护，则请从没有患病的可靠家庭成员或朋友处寻求看护。避免请求祖父母、其他老年人或患有其他疾病（例如慢性肺病、中度到重度气喘、心脏病、肥胖症、糖尿病、肾病、肝病、癌症或免疫力低下）的人员帮助看护，因为他们最易患上严重的 COVID-19 疾病。
- 某些必要岗位工作者，例如急救响应人员、健康照顾专业人士和其他为了满足本市公共卫生和安全需求的工作人员，可能可以将其孩子送去教育局 (DOE) 提供的地区加强学习中心 (Regional Enrichment Centers, REC)。如需了解更多信息，请访问 [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) 并搜索 REC（地区加强学习中心）。
- 如果您是一名必要岗位工作者，您可能符合[申请纽约州资助](#)的资格，帮助您支付现有的托儿服务费用。

### 夏令营是否允许开放？

- 是的，根据本州命令，日间夏令营从 6 月 29 日起允许开放。本州将在接下来几周内决定是否开放可以过夜的夏令营。

- 夏令营必须遵守新制定的卫生和安全指导，且可能必须减少招收人数，以确保能够保持身体距离。需要夏令营服务的家长应当提前接洽，向夏令营举办者了解计划和注册流程。如需搜索 NYC 卫生局授权的夏令营地点，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索 **Child Care Connect**（托儿联系）。

## 夏季建议和疑问

### 免费餐点项目夏季里是否还会继续？

是的。成人和儿童能够在遍布本市的 400 多家领餐处领取免费餐点。如需深入了解纽约民众可得到的食品及其他资源，请访问 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)。

### 在无人感觉生病的情况下，我的孩子是否可以参加玩耍约会，或去朋友家？

- 尝试将亲自参与的[社交集会](#)限制在少数几个核心朋友或家人的范围内。请谨慎安排玩耍约会，且参与人数不得超出 10 人。
- 为了减少风险、请在户外聚会，佩戴面罩并与其他家庭的成员之间保持至少 6 英尺的距离。
- 如果需要聚餐，则避免采取家庭式聚餐方式，以免与其他家庭的成员共享食物。

### 是否可以进行户外活动？

- 可以。与孩子一起到户外去，新鲜空气和景致变化对成人和儿童均有好处。避免涉及人数较多的群体活动，因为对于喜欢和朋友一起拥抱、打闹和翻滚的孩子们来说，尤其难以做到保持身体距离。
  - 如果天气炎热，请注意穿着轻薄的衣物，多喝水并涂抹防晒霜。
  - 若前往林地，则请穿着颜色较浅的衣物，并[慎防蜱虫](#)。
- 每天都安排一段活动时间，对于保持您家人的健康福祉而言，至关重要。您可以采取以下措施，让儿童和成人参与活动时确保安全：
  - 遵守本常见问答开头列出的[四大预防建议](#)。
  - 避免参加团队体育活动和去人员拥挤的游乐场玩耍。参与例如散步和骑车之类的活动。
  - 请随身携带含酒精的消毒洗手液，以便您或其他家庭成员在接触了公用表面（例如门把手、扶手）之后，用以清洁双手。回家后，请务必使用肥皂和水彻底清洁双手，时长至少为 20 秒。

### 青少年是否可以在一起共度时光？

- 请与您家的青少年进行交谈，确保他们理解保持身体距离和佩戴口罩的重要性。解释待在家里、不参加团队活动将有利于推迟 COVID-19 的传播，有助于保护他们、他们的家人和朋友，以及保护我们的社区。解释为何即使他们及其朋友并未感到生病，也要在离家外出时持续保持身体距离和佩戴口罩的规则如此重要。
- 鼓励青少年使用电话、社交媒体和视频聊天应用程序与朋友们保持联络。
- 鼓励青少年在没有症状和其他疾病时参与户外活动，同时注意保持身体距离。

- 散步、跑步和骑车都是很好的运动范例。这类活动无需共享设备或与他人进行密切接触。
- 针对青少年的心理健康资源可见于 [联合国儿童基金会 \(UNICEF\) 的网页](#)。

### 如果我的孩子或我想要参加公众抗议活动，最安全的方式是什么？

目前最安全的举措是尽可能地待在家里，但如果您或您的孩子决定参加公众抗议活动，则请采纳以下建议，更好地保护自身和您所关心的人员：

- 如果您感觉不适，请待在家中。
- 正确地佩戴口罩——确保该面罩能够完全覆盖您的鼻子、嘴和下巴。
- 随身携带并使用含酒精的消毒洗手液。
- 随身携带装在塑料挤瓶中的肥皂水和自来水，以备接触到辣椒喷雾之后使用。
- 请勿呼喊；代之以使用标识和噪音制造器。
- 与一小组人同去，与其他小组保持至少 6 英尺的距离。
- 请假定自己已经接触了病毒，并在接触之后的 5 天，去接受 COVID-19 [检测](#)。
- 如需更多信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](#) 并搜索 **Protesting Safely**（安全抗议）。

### 待在家里时，所需要遵守的安全建议有哪些？

- 定期使用常规家庭清洁用品，例如漂白剂、含过氧化物或含酒精的产品，清洁消毒频繁接触的表面和物体（例如桌子、台面、电灯开关、门把手和橱柜把手）。
- 务必将清洁用品和其他化学品（例如药物）放置在低龄儿童无法接触的高处。
- 经常清洗室内的各种表面，例如地板、窗台、儿童的双手和玩具，从而限制他们接触其他环境有害物，例如铅。
- 打开窗户，改善通风，但请确保窗户均已正确安装了护栏。如需获取更多信息，请访问 [nyc.gov/health/healthyhomes](#)。
- 在室外炎热时，空调是保持凉爽的最佳方式，但有些人家并未安装空调，或在需要时没有开启空调。请鼓励他们使用空调。如果他们无法在家中保持凉爽，则请到一处有空调的地方去。如需获取更多信息，请访问 [nyc.gov/health/heat](#)。

## 适应和心理健康

### 我们应当如何与孩子们谈及 COVID-19？

- 尝试精简信息，提醒他们许多人正在努力工作，以确保每个人安全健康。
- 为儿童提供诚实准确、适于其年龄段和发育水平的信息。
- 请保持冷静，给予宽慰。请谨记，儿童会对您所说的内容和交谈方式都产生反应。他们会从您与他们和其他人之间的交谈中察觉信息。
- 确保您随时能够聆听并与之交谈。让儿童知晓他们能够在有疑问时随时找您。

- 避免使用责怪和侮辱他人的语言。病毒可能会导致任何人生病，不论该人员的年龄、种族、族群或原籍如何。避免猜测谁可能患有 COVID-19。关于 COVID-19 的错误信息可以制造恐慌和仇恨，从而伤害他人，导致确保所有人健康的工作愈加困难。
- 减少关注集中报导 COVID-19 的媒体。针对一个主题获得过多信息会带来焦虑感。
- 告诉孩子，为什么互联网和社交媒体上有关 COVID-19 的某些报导，可能是基于谣言或不实信息。

### 如何帮助您的家庭应对 COVID-19 疫情所带来的压力？

- COVID-19 疫情可能给您或您的家庭带来了压力。针对一种疾病所产生的恐惧和焦虑可能导致成人和儿童产生强烈的情绪。您和您的家人如果感到难以承受、悲伤、焦虑和恐惧，或是产生其他忧伤症状，例如难以入睡，都是正常的。支持和保护儿童的情绪健康尤为重要。
- 每个人面对压力时的反应各不相同，且会随着年龄不同产生巨大差异。提供支持是帮助儿童应对压力的最有效方式。儿童的健康取决于您的健康，因此重要的是您需要尽全力照顾好自己。减少您的压力，管理当前形势，尝试保持积极向上，提醒自己您的自身优势，使用技术（例如社交媒体、短信和视频聊天应用程序）与朋友和亲人保持联系，使用健康的适应技能。
- 如需有关适应和情绪健康的资源，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。
- 如果忧伤症状让您难以承受，您还可以联系 NYC Well（NYC 迎向健康）受过训练的心理咨询师们。这是一项保密的免费心理健康支持服务，能够帮助纽约民众适应当前情况。NYC Well 的工作人员提供全天候服务，以超过 200 种语言给予您简短心理辅导和治疗转介。如需支持，请致电 **888-692-9355**，发送短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 进行网上聊天。
- 您还可以访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 并点击 [App Library（应用程序库）](#) 查找各类应用程序和在线工具，帮助您在家中管理自己的身体和情绪健康。
- 如果您有伤害自己或他人的想法，请联系 [NYC Well](#) 或立即致电 **911**。

## 家庭资源

- 欲知最新信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)。
- 如需获得为 NYC 家长提供的本市资源和信息，请访问 [Growing Up NYC（成长在 NYC）页面](#)。
- 如需多语言学习者、体育课及活动、大学和职业准备、特殊教育、早期教育和具体年级的相关资源，请访问教育局 (DOE) 的 [Activities for Students（学生活动）页面](#)。
- 如需低龄儿童的信息和活动，包括来自饼干怪 (Cookie Monster) 的特别 2020 年毕业演讲，请访问 [SesameStreet.org/caring](https://SesameStreet.org/caring)。
- 如需有关与孩子一起烹饪的安全建议和想法，请访问 [eatright.org](https://eatright.org) 并搜索“**make the most of your time at home**”（充分利用居家时光）。
- 如需查阅帮助家庭应对 COVID-19 的家长及照顾者指导，请访问 [nctsn.org](https://nctsn.org) 并搜索“**helping families cope with COVID-19**”（帮助家庭应对 COVID-19）。

- 如需获取免费资源，包括电子书、有声书、电子杂志、歌曲、电影、视频、虚拟讲故事时间、远程家庭作业援助和辅导等，请访问 NYC 各大图书馆网站 [bklynlibrary.org](http://bklynlibrary.org)、[nypl.org](http://nypl.org) 和 [queenslibrary.org](http://queenslibrary.org)。
- 如需获得有关如何与低龄儿童谈及冠状病毒，以及家长如何制定居家生活新惯例方面的建议，请访问 [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](http://pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine)。
- 如需获得免费锻炼视频、家庭活动和健康建议，请访问 [ymcanyc.org/ymca-home](http://ymcanyc.org/ymca-home)。
- 如需适用于低龄儿童（新生儿至 3 周岁）家庭的建议，请访问 [zerotothree.org](http://zerotothree.org) 并搜索“**tips on coronavirus**”（应对冠状病毒的建议）。