

## โควิด-19: คำถามที่พบบ่อยสำหรับพ่อแม่ (FAQ) และผู้ดูแลของเด็กก่อนวัยเรียนและเด็กวัยเรียน

โควิด-19 เบื้องต้น.....	1
สถานดูแลเด็กและแคมป์.....	2
คำแนะนำช่วงฤดูร้อนและคำถาม.....	3
การปรับตัวและสุขภาพจิต.....	5
แหล่งข้อมูลสำหรับครอบครัว.....	6

### โควิด-19 เบื้องต้น

#### ฉันจะป้องกันการแพร่กระจายโควิด-19 ได้อย่างไร

- อยู่บ้านถ้าป่วย ออกจากบ้านเพื่อการดูแลทางการแพทย์ที่จำเป็นและ [การตรวจ](#) หรือทำธุระที่จำเป็นเท่านั้น
- รักษาระยะห่างทางกาย อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุตเมื่ออยู่นอกบ้าน
- ใส่ [หน้ากาก](#) คุณอาจแพร่เชื้อได้แม้จะไม่มีอาการและอาจแพร่โรคไปให้ผู้อื่นเมื่อคุณไอ จาม หรือพูดคุย ปกป้องคนที่อยู่รอบคุณโดยการใส่หน้ากาก เด็กอายุเกิน 2 ปีควรใส่หน้ากากเช่นกัน
- รักษาสุขอนามัยของมือ [ล้างมือ](#) บ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในกรณีที่ไม่มีสบู่และน้ำ ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง ปิดปากและจมูกของคุณด้วยทิชชูหรือแขนเมื่อคุณจามหรือไอ ห้ามใช้มือ

#### เด็กมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโควิด-19 หรือไม่?

- [กลุ่มอาการอักเสบของหลายอวัยวะในเด็ก หรือ](#) (Multisystem inflammatory syndrome in children, MIS-C) เป็นอาการทางการแพทย์ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 ซึ่งปรากฏในเด็กในนครนิวยอร์ก (NYC) และที่อื่น ๆ ถึงแม้จะพบได้ยาก เด็ก ๆ ที่มี MIS-C อาจมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและอวัยวะอื่น ๆ และอาจจำเป็นต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล
- อาการที่พบได้บ่อยของ MIS-C รวมถึง อาการไข้หลายวัน, ปวดท้อง, ตาแดง และมีผื่น
- หากคุณคิดว่าเด็กอาจเป็น MIS-C กรุณาโทรหากุมารแพทย์ของคุณ หากเด็กป่วยหนักให้ไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด หรือโทรติดต่อ **911**

#### หน้ากากคืออะไรและเมื่อไหร่ฉันต้องใส่หน้ากาก?

- [หน้ากาก](#) หมายถึงกระดาษหรือผ้าที่สามารถปกปิดจมูกและปากของคุณอย่างมิดชิด เช่น ผ้าผูกผมหรือผ้าพันคอ

- คนที่ไม่มีอาการอาจสามารถที่จะแพร่กระจายโควิด-19 ได้  
หน้ากากสามารถช่วยป้องกันคุณจากการแพร่กระจายโควิด-19 ไปยังผู้อื่นได้  
ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องใส่เมื่อใดก็ตามที่คุณออกจากบ้านและไม่สามารถรักษาระยะ  
ห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากคนอื่นได้
- เมืองนิวยอร์ก (NYC) จะแจกจ่ายหน้ากากที่สวนสาธารณะ, กระทรวงศึกษาธิการ (DOE) [Grab-and-Go meal sites](#) (จุดรับอาหารแจก), อาคารการเคหะนิวยอร์ก (NYCHA), ดึก Mitchell-Lama (มิเชลล์-ลามมา) บางดึก,  
ร้านขายของกินของใช้และระหว่างการแข่งขันใช้การรักษาระยะห่างทางกาย

### เด็ก ๆ จำเป็นต้องใส่หน้ากากหรือไม่?

ใช่ เด็กคนใดที่มีอายุ 2 ปีขึ้นไปต้องใส่หน้ากากในที่สาธารณะอื่น ๆ

ซึ่งไม่สามารถรักษาระยะห่างทางกายอย่างน้อย 6 ฟุตจากคนอื่นได้ เด็กที่อายุตั้งแต่ 2  
ปีขึ้นไปไม่จำเป็นต้องใส่หน้ากากขณะเข้าร่วมโปรแกรมดูแลเด็ก เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2  
ปีไม่ควรใส่หน้ากากเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายจากการขาดอากาศหายใจได้

เด็กเล็กมีโอกาสจับหน้ากากของตนมากกว่า

ดังนั้นผู้ปกครองและผู้ดูแลจึงควรล้างมือของเด็กหรือใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์เป็น  
ส่วนผสมบ่อยครั้ง

### เด็กและฉันควรได้รับการตรวจโควิด-19 หรือไม่?

ชาวนิวยอร์กทุกคนสามารถรับการตรวจวินิจฉัยโควิด-19 ได้

โดยไม่คำนึงถึงว่าพวกเขามีอาการหรือมีความเสี่ยงสูงหรือไม่ คุณสามารถตรวจฟรีได้ที่จุดตรวจ NYC  
Health + Hospitals (สาธารณสุขนิวยอร์ก + โรงพยาบาล) เข้าดูที่ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)  
เพื่อหาจุดตรวจใกล้คุณ

ปรึกษากับกุมารแพทย์ของคุณเพื่อพิจารณาว่าเด็กของคุณจำเป็นต้องตรวจโควิด-19 หรือไม่

คุณจะต้องไม่ถูกถามเกี่ยวกับสถานะการเข้าเมือง การตรวจหรือการดูแลสำหรับโควิด-19

นี่ถือเป็นผลประโยชน์สาธารณะภายใต้กฎหมาย [การเป็นภาระของรัฐบาล](#)

## สถานดูแลเด็กและแคมป์

### ฉันควรทำอย่างไรถ้าฉันต้องการ child care?

- คุณสามารถค้นหา [ที่นี่](#) สำหรับสถานดูแลเด็กกลุ่มครอบครัวเวลากลางวัน (Group Family Day Cares), สถานดูแลเด็กเวลากลางวันสำหรับครอบครัว (Family Day Cares) และ  
โปรแกรมดูแลเด็กในวัยเรียนที่ควบคุมโดยสำนักงานรัฐนิวยอร์กสำหรับบริการเด็กและครอบครัว  
ซึ่งจัดว่าเป็นธุรกิจจำเป็นและอาจเปิดให้บริการ
- ในเวลานี้  
โปรแกรมดูแลเด็กแบบศูนย์หรือแบบโรงเรียนที่ควบคุมโดยกรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจให้บริการ  
เฉพาะเด็ก ๆ ของผู้ทำงานจำเป็นซึ่งรับผิดชอบต่อภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขจากโควิด-  
19
- ถ้าคุณต้องการการดูแลแบบไม่เป็นทางการ  
ให้หาจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนที่เชื่อถือได้ซึ่งไม่ป่วย หลีกเลี่ยงการขอร้องปู่ตายาย  
หรือผู้สูงอายุคนอื่นหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่นโรคปอดเรื้อรัง,  
โรคหอบหืดระดับปานกลางถึงรุนแรง, โรคหัวใจ, โรคอ้วน, เบาหวาน, โรคไต, โรคตับ,

มะเร็งหรือมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง) เนื่องจากพวกเขามีความเสี่ยงมากที่สุดที่จะป่วยโรคโควิด-19 แบบรุนแรง

- เด็กของลูกจ้างที่ทำงานจำเป็นบางประเภท เช่นผู้ช่วยเหลือในเหตุการณ์ฉุกเฉิน (first responder), บุคลากรทางการแพทย์ และงานอื่นตามความจำเป็นทางสาธารณสุขและความปลอดภัยของเมืองอาจสามารถนำเด็กไปไว้กับ the DOE's Regional Enrichment Centers (ศูนย์ส่งเสริมในพื้นที่ของกระทรวงสาธารณสุข) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดูที่ [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) และค้นหา "REC" (อาร์อีซี)
- ถ้าคุณเป็นแรงงานจำเป็น คุณอาจมีคุณสมบัติที่จะ [สมัครรับทุนจากรัฐนิวยอร์ก \(NYS\)](#) เพื่อช่วยจ่ายค่าจัดการดูแลเด็กของคุณที่มีอยู่

### ค่ายฤดูร้อนจะได้รับอนุญาตให้มีหรือไม่?

- มี ตามคำสั่งของรัฐค่ายฤดูร้อนกลางวันจะเริ่มเปิดวันที่ 29 มิถุนายน รัฐจะตัดสินใจเรื่องค่ายแบบค้างคืนในสัปดาห์ที่จะถึงนี้
- ค่ายจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยใหม่และอาจต้องลดจำนวนการรับคนเพื่อที่จะรักษาระยะห่างทางกาย พ่อแม่ที่ต้องการค่ายควรติดต่อแต่เนิ่น ๆ เพื่อสอบถามค่ายเกี่ยวกับแผนและกระบวนการลงทะเบียนของค่าย คุณสามารถค้นหาสถานที่ที่ได้รับอนุญาตจากกรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กโดยเข้าชมที่ [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) และค้นหา "Child Care Connect" (การเชื่อมต่อดูแลเด็ก)

## คำแนะนำช่วงฤดูร้อนและคำถาม

### โปรแกรมอาหารฟรีจะมีต่อในฤดูร้อนหรือไม่?

ใช่ ผู้ใหญ่และเด็กสามารถรับอาหารฟรีได้มากกว่า 400 จุดทั่วมือง เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารและแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ของชาวนิวยอร์กได้ที่ [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)

### เด็กของฉันจะนัดเล่นกับเพื่อนหรือไปบ้านเพื่อนได้หรือไม่ถ้าไม่มีใครป่วย?

- พยายามจำกัดคน [การรวมกลุ่ม](#) เป็นกลุ่มแกนของเพื่อนหรือครอบครัว การนัดเล่นควรจัดด้วยความระมัดระวังและไม่สามารถมีเกิน 10 คนได้
- เพื่อลดความเสี่ยง การรวมกลุ่มนอกบ้านให้ใส่หน้ากากและรักษาระยะห่างทางกายอย่างน้อย 6 ฟุตจากสมาชิกของบ้านอื่น
- ถ้ามีการรับประทานอาหารหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแบบครอบครัวโดยแชร์อาหารระหว่างสมาชิกของบ้านอื่น

### ออกไปใช้เวลาในบ้านได้หรือไม่?

- ใต้ ออกไปนอกบ้านกับเด็ก ๆ ของคุณ อากาศบริสุทธิ์และการเปลี่ยนบรรยากาศเป็นสิ่งที่ดีสำหรับทั้งผู้ใหญ่และเด็ก หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มใหญ่เพราะเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กซึ่งชอบที่จะกอด, เล่นไล่จับ และก๊อปปี้ไปมากับเพื่อนที่จะรักษาระยะปลอดภัย
  - อย่าลืมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนถ้าอากาศร้อน, ดื่มน้ำเยอะ ๆ และทาครีมกันแดด
  - ถ้าไปยังบริเวณป่า ให้ใส่เสื้อผ้าสีอ่อนและ [ตรวจดูเห็บ](#)
- เป็นเรื่องสำคัญที่จะมีเวลาเคลื่อนไหวร่างกายทุกวันเพื่อสุขภาพและความสุขของครอบครัวคุณ นี่คือการผ่อนคลายบางอย่างที่คุณสามารถทำให้เด็กและผู้ใหญ่กระฉับกระเฉงแต่ปลอดภัย

- ปฏิบัติตาม [คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยสีข้อ](#) ในตอนต้นของ FAQ ( คำถามที่พบบ่อย) นี้
- หลีกเลี่ยงกีฬาที่เล่นเป็นทีมและสนามเด็กเล่นที่แออัด เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การเดินและการขี่จักรยาน
- พกผลิตภัณฑ์ล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบไปด้วยเมื่อถ้าคุณหรือสมาชิกในครอบครัวสัมผัสพื้นผิวที่มีการสัมผัสร่วมเช่นที่จับประตูและราว  
คุณจะได้สามารถทำความสะอาดมือได้  
เมื่อกลับถึงบ้านอย่าลืมล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที

### วัยรุ่นใช้เวลาด้วยกันได้ไหม?

- พุดคุยกับวัยรุ่นของคุณให้มั่นใจว่าเข้าใจความสำคัญของระยะห่างทางกายและการใส่หน้ากาก อธิบายว่าการอยู่บ้านและไม่ไปอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มนั้นจะช่วยชะลอการระบาดของโควิด-19, ปกป้องพวกเขา, ครอบครัวและเพื่อน และชุมชนของเรา  
อธิบายว่าทำไมการรักษาระยะห่างทางกายและใส่หน้ากากอย่างต่อเนื่องเมื่อไม่อยู่บ้านจึงสำคัญ แม้ว่าพวกเขาและเพื่อนจะไม่รู้สึกป่วยก็ตาม
- กระตุ้นให้วัยรุ่นติดต่อกับเพื่อนผ่านทางโทรศัพท์, แอปพลิเคชัน (แอป) โซเชียลมีเดียและวิดีโอแชท
- กระตุ้นให้วัยรุ่นที่ไม่มีอาการและไม่มีโรคประจำตัวใช้เวลาในบ้านพร้อมกับรักษาระยะห่างทางกายไปด้วย
  - การเดิน การวิ่ง และการขี่จักรยานเป็นตัวอย่งกิจกรรมที่ดีที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกันและไม่ต้องใกล้ชิดกับผู้อื่น
- แหล่งข้อมูลสุขภาพจิตเฉพาะสำหรับวัยรุ่นสามารถดูได้ที่หน้าเว็บ [องค์การยูนิเซฟ](#)

### ถ้าเด็กของฉันหรือฉันต้องการเข้าร่วมในการประท้วงสาธารณะวิธีที่ปลอดภัยที่สุดคืออะไร?

การเคลื่อนไหวที่ปลอดภัยที่สุดขณะนี้คืออยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้แต่ถ้าคุณและเด็กของคุณต้องการเข้าร่วมการประท้วงสาธารณะ

ให้ใช้คำแนะนำด้านล่างนี้เพื่อการป้องกันที่ดีกว่าสำหรับตัวคุณเองและคนที่คุณใส่ใจ

- จงอยู่กับบ้านหากคุณรู้สึกไม่สบาย
- ใส่หน้ากากอย่างถูกต้อง ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามันปกปิดจมูก, ปาก และคางของคุณอย่างมิดชิด
- พกและใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ
- พกสบู่เหลวและน้ำประปาใส่ขวดเพื่อไว้ใช้ในกรณีที่สัมผัสกับสเปรย์พริกไทย
- อย่าตะโกน ให้ใช้ป้ายหรืออุปกรณ์ทำเสียงแทน
- ไปกับกลุ่มเล็กและรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากกลุ่มอื่น
- สันนิษฐานไว้ว่าคุณสัมผัสเชื้อแล้วและ [รับการตรวจ](#) โควิด-19 หลังจากสัมผัส 5 วัน
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม เข้าดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหาหัวข้อ "Protesting Safely" (การประท้วงอย่างปลอดภัย)

### คำแนะนำบางอย่างสำหรับการใช้เวลาที่บ้านเพิ่มขึ้นคืออะไร?

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและวัตถุต่าง ๆ ที่สัมผัสบ่อยเป็นประจำ (เช่น โถ้, เคาน์เตอร์, สวิตช์ไฟ, ลูกบิดประตู และที่จับตู้) โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดบ้านทั่วไป เช่น สารฟอกขาว, เปอร์ออกไซด์ หรือผลิตภัณฑ์ที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและสารเคมีอื่น (เช่น ยา) เก็บในที่สูงและห่างจากมือเด็กเล็ก
- ทำความสะอาดพื้นผิวในบ้านบ่อย ๆ เช่น พื้นหรือหน้าต่าง เช่นเดียวกับมือของเด็กหรือของเล่นเพื่อจำกัดการสัมผัสกับอันตรายอื่น ๆ เช่น สารตะกั่ว
- เปิดหน้าต่างเพื่อถ่ายเทอากาศ แต่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหน้าต่างได้ติดตั้งเหล็กดัดไว้อย่างเหมาะสมสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดู [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes)
- เครื่องปรับอากาศเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เย็นเมื่ออากาศภายนอกร้อน แต่บางคนก็ไม่มีเครื่องปรับอากาศหรือไม่เปิดเมื่อเขาจำเป็นต้องใช้มัน กระตุ้นพวกเขาให้ใช้เครื่องปรับอากาศ ไปยังสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศถ้าไม่สามารถอยู่ที่บ้านได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดู [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat)

## การปรับตัวและสุขภาพจิต

### เราควรจะคุยกับเด็ก ๆ ของเราอย่างไรเกี่ยวกับโควิด-19 ?

- พยายามให้ข้อมูลที่ง่ายและเตือนพวกเขาว่ามีคนอีกมากที่กำลังทำงานอย่างหนักเพื่อให้ทุกคนปลอดภัยและสุขภาพดี
- ให้ข้อมูลที่เป็นความจริงและเที่ยงตรงและเหมาะสมกับอายุและระดับพัฒนาการของเด็ก ๆ
- รักษาความสงบเยือกเย็นและความมั่นใจไว้ อย่าลืมนึกว่าเด็กจะมีปฏิกิริยาทั้งกับสิ่งที่คุณพูดและไม่ได้พูดออกมา พวกเขาสามารถจับนัยยะได้จากบทสนทนาของคุณกับพวกเขาและกับคนอื่น ๆ
- ทำให้ตัวเองว่างเพื่อรับฟังและพูดคุย บอกให้เด็กรู้ว่าพวกเขาสามารถมาหาคุณได้ถ้ามีข้อสงสัย
- หลีกเลี่ยงภาษาที่อาจจะกล่าวโทษผู้อื่นและนำไปสู่การตีตราจากสังคม ไวรัสสามารถทำให้ป่วยได้โดยไม่คำนึงถึงอายุ, เชื้อชาติ, ชาติพันธุ์หรือภูมิฐานะ หลีกเลี่ยงการสันนิษฐานว่าใครอาจเป็นโควิด-19 ข้อมูลที่ผิดพลาดเกี่ยวกับโควิด-19 สามารถสร้างความกลัวและความเกลียดชังซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้คนและทำให้ยากขึ้นไปอีกที่จะรักษาสุขภาพที่ดีให้ทุกคน
- ลดปริมาณการรับข่าวสารจากสื่อที่เพิ่งความสนใจไปที่โควิด-19 ข้อมูลในเรื่องเดียวกันที่มากเกินไปสามารถนำไปสู่ความวิตกกังวลได้
- พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับว่าบางเรื่องเกี่ยวกับโควิด-19 ทางอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียอาจเป็นเพียงข่าวลือและข้อมูลที่คลาดเคลื่อนได้

### คุณจะช่วยครอบครัวรับมือกับความเครียดของการระบาดใหญ่โควิด-19 ได้อย่างไร?

- การระบาดใหญ่โควิด-19 อาจเป็นเรื่องเครียดมากสำหรับคุณและครอบครัว ความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคสามารถทำให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงในผู้ใหญ่และเด็กได้ เป็นธรรมชาติที่คุณและครอบครัวจะรู้สึกสับสน, เศร้า, วิตกกังวล และหวาดกลัว หรือมีอาการอย่างอื่นของความทุกข์ เช่น นอนไม่หลับ เป็นเรื่องสำคัญที่จะให้ความช่วยเหลือและป้องกันสุขภาพทางด้านอารมณ์ของเด็ก
- แต่ละคนมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกันซึ่งขึ้นกับอายุเป็นส่วนใหญ่ การให้ความช่วยเหลือเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเด็กรับมือกับความเครียดนี้ สุขภาวะของเด็กขึ้นกับสุขภาวะของคุณ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะหาสิ่งที่ช่วยดูแลตัวเองด้วย เพื่อลดความเครียดและจัดการกับสถานการณ์ ให้พยายามมองโลกในแง่ดี,

- เดือนตัวเองถึงความเข้มแข็งของคุณ, ติดต่อกับเพื่อนและคนที่คุณรักโดยการใช้เทคโนโลยี (เช่นโซเชียลมีเดีย, การส่งข้อความและพูดคุยทางวิดีโอผ่านแอป) และใช้ทักษะการรับมือที่ดี
- แหล่งข้อมูลในการรับมือและสุขภาพทางอารมณ์เข้าดูได้ที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)
  - ถ้าอาการของความเครียดรุนแรงมากขึ้น  
คุณสามารถติดต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมจาก NYC Well  
บริการฟรีที่รักษาความลับและช่วยชาวนิวยอร์กในการรับมือกับความเครียด เจ้าหน้าที่ของ NYC Well ทำงานทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง โดยสามารถให้คำปรึกษาอย่างสันในกว่า 200 ภาษา และสามารถส่งต่อการรักษาได้ สำหรับความช่วยเหลือ โทรติดต่อ 888-692-9355 หรือพูดคุยออนไลน์ได้ที่ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
  - คุณยังสามารถเข้าดูที่ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) และคลิกเลือกที่ [App Library](#) เพื่อหาแอปหรือเครื่องมือออนไลน์ที่ช่วยคุณจัดการสุขภาพกายและสุขภาพทางอารมณ์จากที่บ้าน
  - ถ้าคุณกำลังคิดทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ติดต่อที่ [NYC Well](#) หรือโทร **911** ทันที

## แหล่งข้อมูลสำหรับครอบครัว

- สำหรับข้อมูลล่าสุด โปรดเข้าดู [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) หรือ [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)
- สำหรับลิงก์ไปยังแหล่งข้อมูลของเมืองและข้อมูลของพ่อแม่เมืองนิวยอร์ก (NYC) เข้าดูที่ ["Growing Up NYC" \(เมืองนิวยอร์กที่กำลังโต\)](#)
- สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนหลายภาษา, สุขศึกษาและกิจกรรม, การเตรียมตัวสำหรับวิทยาลัยและอาชีพ, การศึกษาพิเศษ, แหล่งข้อมูลเด็กเล็กและเฉพาะเกรด เข้าดูที่ DOE's [หน้ากิจกรรมสำหรับนักเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ](#)
- สำหรับข้อมูลและกิจกรรมสำหรับเด็กเล็ก รวมทั้งสุนทรพจน์พิเศษ 2020 จากคูกี้มอนสเตอร์ เข้าดูที่ [SesameStreet.org/caring](https://SesameStreet.org/caring)
- สำหรับความปลอดภัยของอาหารและการทำอาหารสำหรับเด็ก เข้าดูที่ [eatright.org](https://eatright.org) (กินดี) และค้นหา **"make the most of your time at home"** (ใช้เวลาที่บ้านให้ดีที่สุด)
- สำหรับแนวทางของพ่อแม่และผู้ดูแลเพื่อรับมือกับโควิด-19 เข้าดูที่ [nctsn.org](https://nctsn.org) และค้นหา **"helping families cope with COVID-19"** (ช่วยครอบครัวรับมือกับโควิด-19)
- สำหรับข้อมูลฟรีรวมถึง หนังสืออิเล็กทรอนิกส์, หนังสือเสียง, นิตยสารอิเล็กทรอนิกส์, เพลง, วิดีโอ, นิทานเสมือนจริง และความช่วยเหลือและตัวเตอรบ้านทางไกล เข้าดูที่เว็บไซต์ต่าง ๆ ของห้องสมุดนิวยอร์ก (NYC library) ที่ [bklynlibrary.org](https://bklynlibrary.org), [nypl.org](https://nypl.org) และ [queenslibrary.org](https://queenslibrary.org)
- สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการพูดคุยกับเด็กเล็กเกี่ยวกับโคโรนาไวรัสและคำแนะนำสำหรับพ่อแม่ในการจัดการกิจวัตรใหม่ที่บ้าน เข้าดูที่ [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)
- สำหรับการออกกำลังกายฟรี, กิจกรรมของครอบครัวและคำแนะนำสุขภาพ เข้าดูที่ [ymcanyc.org/ymca-home](https://ymcanyc.org/ymca-home)
- สำหรับคำแนะนำครอบครัวเรื่องเด็กเล็ก (แรกเกิดจนถึง 3 ปี) เข้าดูที่ [zerotothree.org](https://zerotothree.org) และค้นหา **"tips on coronavirus"** (คำแนะนำโคโรนาไวรัส)

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ 6.26.20