

## التصدي لفيروس كورونا (COVID-19)

[ابقِ على اطلاع على أحدث المعلومات الصحية](#)

[الوصول إلى الطعام](#)

[الوصول إلى خدمات الهاتف المحمول وشبكة WiFi](#)

[المساعدة في السكن و/أو سداد الإيجار و/أو منع الإخلاء \(الطرد من السكن\)](#)

[المرافق](#)

[برامج التبريد](#)

[التعليم](#)

[خدمات الصحة العقلية المجانية](#)

[المساعدة في استخدام خدمات الرعاية الصحية عن بُعد](#)

[الوصول إلى خدمات اللياقة البدنية](#)

[تعاطي الكحول والمخدرات](#)

[أعطية الوجه \(الكمامات\)](#)

[دعم أولياء الأمور ومقدمي الرعاية](#)

[موارد للمراهقين](#)

[جهات الاتصال في الحي الذي تعيش فيه](#)

[خطة لطفلك في حالة مرضك](#)

نظرًا للتأثير غير المسبوق لفيروس كورونا (COVID-19) في مدينة نيويورك، قامت إدارة خدمات الأطفال (ACS) ومدينة نيويورك بوضع قائمة موارد من أجل الأشخاص الباحثين عن المساعدة.

وتهدف المعلومات التالية إلى توصيل سكان نيويورك وأحبائهم بالموارد اليومية التي قد يحتاجوا إليها، والتي تشمل: زيادة الوصول إلى الطعام والإنترنت؛ ومساعدة الإسكان والمساعدة الإجبارية؛ والخدمات الطبية؛ وخدمات الصحة العقلية وعلاج تعاطي المخدرات. يمكنك أيضًا التحقق من خدمة المساعدة الآن التابعة لمدينة نيويورك [HelpNowNYC](#) بحثًا عن الطرق التي تقدم بها مدينة نيويورك وشركائها المساعدة، أو لدعم جهود الاستجابة لفيروس كورونا (COVID-19).

من الصعب أن تكون ولي أمر أو مقدم رعاية، خاصة في وقت كهذا. إذا كنت ولي أمر، أو تقدم الرعاية حاليًا لأطفال أو مراهقين، فإن القائمة الواردة أدناه تقدم لك معلومات حول كيفية التخلص من التوتر. ويمكنك أيضًا العثور على أنشطة تعليمية مجانية للأطفال الذين يمكنون في المنازل.

إذا تعرضت أنت، أو شخص تعرفه، للعنف المنزلي أو العنف على أساس نوع الجنس، فنرجو العلم بأن المساعدة متاحة. يُرجى الاتصال على الرقم 311 حتى يتم تحويلك إلى أقرب مركز للعدالة الأسرية بمدينة نيويورك (NYC Family Justice Center) أو الاطلاع على أرقام الهواتف المذكورة أدناه. يمكنك العثور على الموارد والدعم من خلال البحث في [دليل الموارد لبرنامج HOPE في مدينة نيويورك](#). اتصل بالخط الساخن للعنف المنزلي لمدينة نيويورك المتاح على مدار 24 ساعة يوميًا: (4673) 800-621-HOPE للتخطيط الفوري للسلامة والمساعدة في الحصول على مأوى وغيرهما من الموارد. الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY): 800-810-7444. في حالة الطوارئ، يرجى الاتصال بالرقم 911.

متوافر من الاثنين إلى الجمعة، 9 صباحًا وحتى 5 مساءً:

مركز العدالة الأسرية في مدينة نيويورك، Queens، اتصل على [718-575-4545](#)

مركز العدالة الأسرية في مدينة نيويورك، Brooklyn، اتصل على [718-250-5113](tel:718-250-5113)

مركز العدالة الأسرية في مدينة نيويورك، Bronx، اتصل على [718-508-1220](tel:718-508-1220)

مركز العدالة الأسرية في مدينة نيويورك، Manhattan، اتصل على [212-602-2800](tel:212-602-2800)

مركز العدالة الأسرية في مدينة نيويورك، Staten Island، اتصل على [718-697-4300](tel:718-697-4300)

وقد أنشأ مكتب العمدة لإنهاء العنف الأسري والعنف على أساس نوع الجنس (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence) نشرات وموارد ومجموعة أدوات مطبوعة بـ 11 لغة يمكن العثور عليها [هنا](#).

## ابق على اطلاع على أحدث المعلومات الصحية

تشهد مدينة نيويورك حاليًا انتشار نوع جديد من عدوى الجهاز التنفسي على نطاق واسع في المجتمع تُعرف بفيروس كورونا (COVID-19). يُمكنك الحصول على أحدث المعلومات الصحية من إدارة الصحة والسلامة العقلية في مدينة نيويورك (New York City's Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) للحفاظ على صحتك وسلامتك أنت وعائلتك. وتنتشر الإدارة الكثير من [التوجيهات وبيانات حالة مدينة نيويورك حول هذا المرض](#) (يُرجى اتباع هذا الرابط للاطلاع على توجيهات DOHMH المترجمة). يمكنك إرسال رسالة نصية تتضمن كلمة "COVID" إلى الرقم 692-692 لتلقي التحديثات عن طريق الرسائل النصية.

**متلازمة الالتهابات المتعددة لدى الأطفال (MIS-C):** تحقق إدارات الصحة في الولاية والمدينة حاليًا في حالة قد تكون ضارة أو قاتلة للأطفال، ومن المحتمل أن تكون مرتبطة بفيروس كورونا (COVID-19). ومن المهم أن يكون الآباء ومقدمو الرعاية وغيرهم ممن يتعاملون مع الأطفال على وعي بهذه الحالة؛ لأنها على الرغم من أنها لا تزال غير شائعة، إلا أنها قد تكون قاتلة إذا لم يتم علاجها على الفور.

ويُطلق على هذه الحالة، التي لها خصائص مشابهة لمرض كاواساكي ومتلازمة الصدمة التسممية، اسم "متلازمة الالتهابات المتعددة لدى الأطفال (MIS-C) (التي كان يُشار إليها سابقًا باسم "PMIS")، وقد تكون مرتبطة بفيروس كورونا (COVID-19). ومن المهم أن يتم التعرف على علامات الإصابة التي تتضمن ارتفاع درجة الحرارة مع أعراض أخرى، مثل آلام البطن، والإسهال، والقيء، والطفح الجلدي، وتورم اليدين أو القدمين. إذا كان الطفل مريضًا بحُمى مستمرة، فيُرجى الاتصال بطبيب الأطفال الخاص به في أقرب وقت ممكن من أجل تقييم احتمالية إصابته بمتلازمة MIS-C. إذا كان يعاني من أعراض أخرى بدرجة حادة (مثل طفح جلد، أو ألم في البطن، أو ألم في الصدر) إلى جانب الحُمى، فيُرجى الاتصال بالرقم 911 فورًا.

### • [صحيفة الحقائق حول متلازمة الالتهابات المتعددة لدى الأطفال \(MIS-C\) من إدارة DOHMH](#) (بتنسيق PDF، 18 مايو 2020)

بالتزامن مع استمرار أولياء الأمور ومقدمي الرعاية في اتباع توجيهات التباعد الاجتماعي، يجب أن يعلموا أن التطعيم يعتبر أمرًا ضروريًا وسببًا وجيهًا لمغادرة المنزل. ومن المهم ألا يتأخر طفلك عن جدول التطعيمات الخاص به. وتقدم المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية في مدينة نيويورك (NYC Health + Hospitals) [تطعيمات مجانية للأطفال](#) حتى سن عامين. لقد تم إيلاء اهتمام خاص بمسألة التأكد من سلامة مواقع المستشفيات واتباعها للتوصيات من أجل تقليل تعرض الزوار للجراثيم. اتصل على [844-NYC-4NYC](tel:844-NYC-4NYC) (844-692-4692) لتحديد موعد.

يُرجى زيارة [الموقع الإلكتروني لإدارة DOHMH](#) للاطلاع على المزيد من المعلومات (بما في ذلك المواد المترجمة).

[العودة إلى الأعلى](#)

## الوصول إلى الطعام

للحصول على معلومات حول مخازن المواد الغذائية وبرامج الوجبات التي تخدم أطفال وعائلات مدينة نيويورك، وكذلك كبار السن وغيرهم من الأفراد المعرضين لخطر الجوع، يُرجى الاطلاع على ما يلي:

- [مخازن المواد الغذائية](#)
- [خريطة مخازن المواد الغذائية عبر أنحاء مدينة نيويورك](#)
- تلتزم إدارة التعليم في مدينة نيويورك بتوفير ثلاث وجبات مجانية يوميًا لأي شخص من سكان نيويورك. ويمكن لأي شخص من سكان نيويورك يرغب في ذلك أن يحصل على ثلاث وجبات مجانية في اليوم من أكثر من 400 مركز للوجبات عبر مختلف أنحاء المدينة. للتعرف على المواقع وساعات العمل وغيرها من المعلومات، [انقر هنا](#). لا يُطلب أي تسجيل أو رقم تعريف.
- [توصيل الطعام مجانًا إلى الأفراد الملائمين لمنزلهم](#)
- **City Meals on Wheels**: إذا كنت تبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر، ولا يمكنك تحضير وجبات الطعام، وتعيش في المنزل، [فانقر هنا](#).
- [مخصصات برنامج SNAP](#)
- [أدلة الموارد الغذائية لأحياء مدينة نيويورك](#): لمساعدة أفراد المجتمع المحتاجين للطعام، قام مركز The Hunter College NYC Food Policy Center بوضع أدلة توجيهية للموارد الغذائية في ظل فيروس كورونا (COVID-19) لكل حي من أحياء مدينة نيويورك.

يحاول الكثير منا زيادة ميزانيات الطعام، والتفكير في وصفات جديدة ومبتكرة، وإشراك جميع أفراد الأسرة في إعداد الوجبات لجعلها أقل إرهاقًا وأكثر متعة. وإليك فيما يلي بعض الموارد المتاحة للمساعدة:

- يقدم [My Plate Kitchen](#) وصفات طعام قابلة للبحث عنها حسب نوع الوجبة والتغذية ومجموعة أصناف الطعام ومعدات الطهي والتكلفة. كما أنهم يقدمون أيضًا وصفات برنامج SNAP التي تعتبر صحية وسهلة التحضير ولذيذة المذاق.
- يمتلك [Good Housekeeping](#) وصفات طعام وأفكارًا لتحضير الطعام وبدائل للمكونات من أجل الحصول على وجبات مبتكرة أثناء ممارسة التباعد الاجتماعي في المنزل.
- يقدم [Foodschool](#) دروس طهي عبر الإنترنت يمكن لجميع أفراد الأسرة الاستمتاع بها.
- يقدم برنامج [محو أمية الطعام \(Food Literacy Program\)](#) وصفات صحية ودروس طهي للآباء والأمهات لإعدادها مع أطفالهم.
- يقوم [Food52](#) بربط المشاهدين بدروس طهي مجانية عبر الإنترنت يقدمها 12 طاهيًا محترفًا مختلفًا.

### [العودة إلى الأعلى](#)

## الوصول إلى خدمات الهاتف المحمول وشبكة WiFi

يمكن أن يؤدي الوصول إلى خدمات الهواتف المحمولة وشبكة الإنترنت وشبكة WiFi إلى إحداث فرق كبير في الوقت الذي نلتزم فيه بالتباعد الاجتماعي والعمل من المنازل والتعلم عن بعد. وخلال حالة الطوارئ المرتبطة بفيروس كورونا (COVID-19)، يقدم بعض مزودي هذه الخدمات تخفيضات أو مساعدات أخرى إلى عملائهم. للحصول على معلومات حول كيفية وصولك إلى هذه الخدمات، يُرجى الاطلاع على ما يلي أو الاتصال بمزود الخدمات الخاص بك للحصول على مزيد من المعلومات:

- خدمة الإنترنت ذات التكلفة المخفضة للعائلات منخفضة الدخل:
  - توفر Comcast خدمة إنترنت منزلية مخفضة التكلفة للعائلات ذات الدخل المنخفض، مع خدمة مجانية لمدة 60 يومًا للعملاء الجدد الذين يتقدمون بطلب وتتم الموافقة على اشتراكهم بحلول 31 ديسمبر 2020. [تفضل بزيارة Comcast](#) أو اتصل على [1-855-846-8376](tel:1-855-846-8376) (باللغة الإنجليزية)؛ [1-855-765-6995](tel:1-855-765-6995) (باللغة الإسبانية).
  - تقدم AT&T خدمة مخفضة التكلفة للعائلات محدودة الدخل أو للأشخاص المؤهلين لبرنامج وجبات الغداء المدرسية الوطني أو برنامج Head Start. تفضل بزيارة [Access from AT&T](#) للحصول على مزيد من المعلومات.
  - نتيج Spectrum برنامج إنترنت مخفض التكلفة للأسر المؤهلة التي تتلقى أيضًا المساعدة من خلال برنامج وجبات الغداء المدرسية الوطني أو دخل الضمان التكميلي (لمقدمي الطلبات ممن لا يقل عمرهم عن 65 عامًا فقط). تفضل بزيارة [Spectrum Internet Assist](#) للتعرف على المزيد.
- وقت البث والهاتف المحمول المجاني على أساس الدخل: برنامج [SafeLink Wireless](#) هو برنامج مدعوم من الحكومة ويقدم هواتف خلوية وفترات بث مجانية كل شهر للعملاء المؤهلين على أساس الدخل. وتقوم إحدى الشركات الخاصة بتقديم الخدمة. وهي ليست متصلة بأي وكالة تابعة لمدينة نيويورك. اتبع هذا [الرابط](#) للحصول على مزيد من المعلومات حول البرنامج.
- مزودو خدمات الهواتف المحمولة: وقّع العديد من شركات الهواتف المحمولة على تعهد ["Keep Americans Connected Pledge"](#) (إبقاء الأمريكيين على اتصال) واتفقت على وقف إنهاء الخدمة والتنازل عن الرسوم المتأخرة بالنسبة إلى العائلات التي تمر بضائقة مالية. يمكنك الاتصال بالشركة المزودة للخدمات الخاصة بك للحصول على مزيد من المعلومات.

## [العودة إلى الأعلى](#)

## المساعدة في السكن و/أو سداد الإيجار و/أو منع الإخلاء

- إذا كنت معرضًا لخطر الإخلاء (الطرد) أو تعتزم دخول مأوى، فيمكنك الاتصال ببرامج المساعدة القانونية ومساعدات الإيجار المقدمة من [إدارة الموارد البشرية \(HRA\) في مدينة نيويورك](#)
- يقدم مكتب العمدة لحماية المستأجرين (Mayor's Office to Protect Tenants) الموارد والمعلومات، بما يتضمن المشورة المجانية، والتوصيل بالمساعدة القانونية، وأحدث الأوامر الطارئة بشأن فيروس كورونا (COVID-19) التي قد تؤثر في عمليات الإخلاء ومحكمة الإسكان. ويمكنك زيارة [الموقع الإلكتروني](#) أو الاتصال على 311 وطلب "Tenant Helpline" (خط مساعدة المستأجرين)
- الأفراد المعاقون الذين يواجهون صعوبات في نظام المأوى: يُرجى التواصل مع Elizabeth Iannone، مديرة شؤون الإعاقة لخدمات المشردين، عن طريق البريد الإلكتروني [iannonee@dss.nyc.gov](mailto:iannonee@dss.nyc.gov)
- الأشخاص الصم وضعاف السمع الذين يحتاجون إلى التواصل مع إدارة الخدمات الاجتماعية: نتاح خدمة ASL Direct من إدارة الخدمات الاجتماعية. يُرجى التواصل مع Kim Dolan، [347-474-4231](tel:347-474-4231)
- للحصول على مزيد من المعلومات والموارد بشأن منع الإخلاء (بما يتضمن أوقات عمل الخط الساخن وساعات العمل)، يُرجى زيارة [برنامج منع الإخلاء المقدم من "التحالف من أجل المشردين"](#).

## [العودة إلى الأعلى](#)

## المرافق

اعتبارًا من 13 مارس 2020، تطوعت مرافق نيويورك بتعليق عمليات قطع الخدمات بالنسبة للكهرباء والتدفئة والمياه لجميع العملاء.

[العودة إلى الأعلى](#)

## برامج التبريد

مخصصات مساعدة التبريد

يُمكن للأسر المؤهلة الحصول على المساعدة المالية لشراء وتركيب مكيف هواء واحد أو مروحة واحدة (حتى 800 دولار). يُقدم برنامج المساعدة في دفع نفقات الطاقة المنزلية (HEAP) هذا من مكتب المساعدة المؤقتة ومساعدة الإعاقة (OTDA) في ولاية نيويورك، وذلك بالتعاون مع إدارة الموارد البشرية (HRA) في مدينة نيويورك. إن الموعد النهائي لتقديم الطلبات هو الأحد، 30 أغسطس 2020. لتحديد الأهلية و/أو لتقديم الطلبات، يُرجى زيارة [الموقع الإلكتروني لمخصصات مساعدة التبريد لدى ACCESS NYC](#)، أو الاتصال على 311، أو الاتصال بخط المؤتمرات لدى HEAP على الرقم [\(212\) 331-3126](#).

### برنامج الحصول على مكيف الهواء (Get Cool Air Conditioner)

برنامج Get Cool Air Conditioner - إذا كان عمرك لا يقل عن 60 عامًا، وليس لديك مكيف هواء بالفعل، وتشارك بالفعل في واحد أو أكثر من برامج المخصصات في المدينة، فقد تكون مؤهلاً للحصول على مكيف هواء مجاني من خلال برنامج الحصول على مكيف الهواء (Get Cool Air Conditioner) لدى مدينة نيويورك. لمعرفة المزيد من المعلومات والمواعيد النهائية الحالية، أو لتحديد ما إذا كنت مؤهلاً، يُرجى زيارة [موقع 311 الإلكتروني](#)، أو الاتصال على 311، أو الاتصال بمدير العقار الخاص بك.

### إدارة الطوارئ في مدينة نيويورك—تغلب على الحرارة (Beat the Heat)

للحصول على نصائح حول الحفاظ على تبريد الهواء، أو أماكن العثور على مركز تبريد أثناء حالات الطوارئ المرتبطة بالحرارة، يُرجى زيارة صفحة [Beat the Heat لدى إدارة الطوارئ في مدينة نيويورك](#).

[العودة إلى الأعلى](#)

## التعليم

يُرجى زيارة [موقع الويب الخاص بإدارة التعليم \(DOE\)](#) للاطلاع على أحدث المعلومات حول العام الدراسي 2020 - 2021، بما يتضمن تدابير الصحة والسلامة، وكذلك نماذج التعلم التي سيتم توفيرها.

[العودة إلى الأعلى](#)

## خدمات الصحة العقلية المجانية

إذا كنت تشعر بالضغط العصبي أو التوتر أو الضعف، ففرجو منك أن تعرف بأنك لست وحدك. إن المساعدة متوافرة.

- **NYC Well:** يعتبر NYC Well وسيلتك للوصول إلى دعم الصحة العقلية بشكل مجاني وسري. تحدث إلى أحد الاستشاريين عبر الهاتف أو المراسلة النصية أو الدردشة وتمكّن من الوصول إلى خدمات الصحة العقلية والإدمان، بأكثر من 200 لغة، على مدار 24 ساعة يوميًا/ 7 أيام أسبوعيًا/365 يومًا في العام. تتاح المساعدة من خلال الهاتف أو الرسائل النصية أو الدردشة! لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>
- **الخط الساخن للدعم العاطفي أثناء انتشار فيروس كورونا (COVID-19) في ولاية نيويورك:** يمكن الوصول إلى استشارات الصحة العقلية المجانية على الرقم 1-844-863-9314.

### خدمات الصحة العقلية والخدمات الصحية للشباب البالغين

- **مركز الرعاية الصحية للمراهقين "Mount Sinai Adolescent Health Center":** تظل الأبواب مفتوحة من الاثنين إلى السبت لجميع الشباب الذين يحتاجون إلى الحصول على الخدمات. اتصل على 212-423-3000
- **دار العهد (Covenant House):** تظل الأبواب مفتوحة 24 ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا للشباب الذين يعانون من التشرد. اتصل على 212-613-0300 أو تفضل بزيارة الموقع [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org)

### الخدمات الطبية وخدمات الصحة العقلية لمجتمع LGBTQ

- **دليل فيروس كورونا (COVID-19) لمجتمع LGBTQ على مستوى المدينة التابع لمشروع NYC Unity Project:** للحصول على أحدث المعلومات حول أكثر من 100 برنامج وخدمة داعمة لمجتمع المثليات والمثليين، ومزدوجي الميل الجنسي، ومغايري الهوية الجنسية، والمشكلين جنسيًا، وثنائيي الجنس (LGBTQ)، التي لا تزال متوافرة افتراضياً أو بالحضور الشخصي عبر أنحاء مدينة نيويورك، يُرجى زيارة [دليل موارد فيروس كورونا \(COVID-19\) لمجتمع المثليات والمثليين، ومزدوجي الميل الجنسي، ومغايري الهوية الجنسية، والمشكلين جنسيًا، وثنائيي الجنس \(LGBTQ\) التابع لمشروع NYC Unity Project](#)
- **مشروع Trevor Project:** خط ساخن لحالات الرغبة في الانتحار، متاح على مستوى الولايات المتحدة على مدار 24 ساعة يوميًا ويتمتع بالخصوصية والمجانية، مخصص لشباب مجتمع LGBTQ. يتاح المستشارون المدربون من أجل تقديم الدعم لك 24 ساعة يوميًا/7 أيام أسبوعيًا. إذا كنت شابًا يافعًا وتعاني من أزمات أو تشعر بالرغبة في الانتحار أو تحتاج إلى مكان آمن وخالٍ من الأحكام المسبقة والتحيزات حتى تتحدث فيه بحرية، فاتصل بالرقم 1-866-488-7386 أو بادر بزيارة الموقع [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)
- **عيادة Callen-Lorde الصحية:** سيكون جدول الزيارات، للأشخاص الذين يعانون من أعراض طارئة أو الرعاية الشخصية، من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى 3 مساءً، بينما المرضى سيتم فحصهم عبر الهاتف. وسيستقبل الأشخاص المقرر لهم مواعيد روتينية مكاملة هاتفية يوم موعدهم. لا يتم قبول مرضى جدد في الوقت الحالي. ستكون ساعات عمل الصيدلية من 9 صباحًا إلى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة في تشيلسي وبرونكس، أما الذين يحتاجون إلى صرف وصفات طبية، فيمكنهم استلامها عبر خدمة التوصيل المجانية من Callen-Lorde. تفضل بزيارة الموقع [www.Callen-Lorde.org](http://www.Callen-Lorde.org)
- **دار العهد (Covenant House):** تظل الأبواب مفتوحة 24 ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا للشباب الذين يعانون من التشرد. اتصل على 212-613-0300 أو تفضل بزيارة الموقع [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org)
- **عيادة H.E.A.T:** ستظل مفتوحة ومتاحة للإجابة عن استفساراتك ومخاوفك عبر الهاتف بالرقم (718) 613-8453.

- **مركز المثليين جنسيًا:** يعمل فريق المعلومات والإحالة على مكاتب أمامية افتراضية من الساعة 9 صباحًا إلى 10 مساءً من الاثنين إلى السبت على الرقم 212-620-7310. – تفضل بزيارة [www.gaycenter.org](http://www.gaycenter.org)
- **Trans Lifeline:** يقدم Trans Lifeline خدمات دعم الأقران ويمكنهم مساعدتك في الوصول إلى العديد من صناديق الطوارئ وموارد المساعدات المتبادلة التي يتم جمعها على المستوى المحلي وعلى مستوى الولايات المتحدة. اتصل بهم عن طريق الرقم 877-565-8860. تفضل بزيارة: [www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)
- **تحقيق المساواة للمهاجرين:** خط ساخن مخصص فقط للأشخاص الذين يتصلون من الحجز: 917-654-9696. يتاح من 9:30 صباحًا وحتى 5:30 مساءً. من الاثنين إلى الجمعة. الطلبات العامة وغيرها من خدمات المساعدة القانونية: 212-714-2904. تتاح من 1:00 ظهرًا إلى 4:00 مساءً يومي الاثنين والأربعاء، ومن 10:00 صباحًا إلى 1:00 ظهرًا أيام الجمعة. تفضل بزيارة الموقع [www.immigrationequality.org](http://www.immigrationequality.org)

### [العودة إلى الأعلى](#)

## المساعدة في استخدام خدمات الرعاية الصحية عن بُعد

الرعاية الصحية عن بعد هي تلك التي تحصل فيها على الرعاية الصحية أو العلاج عبر هاتفك أو جهازك اللوحي أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك، بدلاً من الحضور شخصيًا لمقابلة مقدم الخدمات الاجتماعية أو الدعم أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. خلال أزمة فيروس كورونا (COVID-19)، يحصل العديد من الأشخاص على الخدمات من خلال الخدمات الصحية عن بُعد، من أجل المساعدة في تخفيف مخاطر انتشار الفيروس أو الإصابة به.

يُرجى الاطلاع على [نصائح الرعاية الصحية عن بُعد](#) هذه، والتي وضعتها عائلات مدينة نيويورك ومقدمي الخدمات فيها من أجل الإجابة عن الأسئلة الشائعة ومساعدتك في تحقيق أقصى استفادة من مواعيد الرعاية الصحية المقدمة عن بُعد. وسوف نتعرض على معلومات حول [إعداد الأداة التكنولوجية الخاصة بك](#)، و[الاستعداد للجلسة الافتراضية](#)، وغيرها من الأمور. يتوفر هذا المورد بإحدى عشر لغة.

### [العودة إلى الأعلى](#)

## الوصول إلى خدمات اللياقة البدنية

من المهم أن نحافظ على صحتنا ونشاطنا، حتى لو كنا ملازمين لمنازلنا. وتعتبر دروس التمارين المجانية المتاحة عبر الإنترنت حلًا رائعًا:

- [دروس التمارين الرياضية المجانية عبر الإنترنت:](#) تقدم YMCA دروس التمارين الرياضية المجانية عبر الإنترنت.

### [العودة إلى الأعلى](#)

## تعاطي الكحول والمخدرات

يمكن للأحداث العصبية، مثل جائحة فيروس كورونا (COVID-19)، أن تؤثر في طريقة تعاطي الناس للكحول والمخدرات. فقد يشرب الناس مزيدًا من الكحول ويتعاطون المخدرات بشكل أكثر تكرارًا ضمن استجاباتهم لفقدان الدخل بشكل مفاجئ أو فقدان الأحباء أو الملل أو عدم القدرة على ممارسة إستراتيجيات التأقلم الأخرى.

ويمكن للكثير من الأشخاص أن يستمتعوا بشرب الكحول بقليل من المخاطر الصحية، ولكن شرب الكحوليات بغرض التأقلم مع الأحداث العصبية قد يؤدي إلى تفاقم أي تحديات كنت تواجهها أثناء تحكّمك في تعاطيك للكحول أو الحد من تعاطيه. إن الانتباه إلى شربك للكحوليات يمكن أن يساعدك في وضع حدود تسمح لك بشرب الكحول بطريقة أكثر صحية. يُرجى الاطلاع على [الدليل المقدم من NYC DOHMH](#) للحصول على معلومات مفيدة حول استخدام الكحول (تتوافر الترجمات [هنا](#)).

لقد أصدرت إدارة NYC DOHMH أيضاً توجيهات للسلامة بشأن تعاطي المخدرات أثناء انتشار فيروس كورونا (COVID-19) والتي يمكنك الوصول إليها عبر الرابط المتاح [هنا](#) مع توافر الترجمات:

- [فيروس كورونا \(COVID-19\): توجيهات للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات](#)
- [التعامل مع الجرعات الزائدة خلال جائحة فيروس كورونا \(COVID-19\)](#)
- [كيفية الحصول على علاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية في المنزل أثناء جائحة فيروس كورونا \(COVID-19\)](#)
- [توجيهات بشأن التخزين الآمن للأدوية والمواد المخصصة للاستخدام الترفيهي أثناء جائحة فيروس كورونا \(COVID-19\)](#)

لدى مدينة نيويورك العديد من الخدمات المجانية ومنخفضة التكلفة للأشخاص الذين يعانون من تعاطي المخدرات و/أو الكحول. بالإضافة إلى القوائم المدرجة أدناه، يمكنك الاتصال بالخط الساخن لدى مدينة نيويورك والمتاح على مدار الساعة يومياً طوال أيام الأسبوع على [1-888-NYC-WELL](tel:1-888-NYC-WELL) (1-888-692-9355) أو زيارة [NYC Well](http://NYCWell.org) عبر الإنترنت. العثور على المساعدة

- **مكتب خدمات الإدمان والدعم (Office of Addiction Services and Supports, OASAS)** في نيويورك: حصل على برنامج العلاج المناسب من المخدرات أو الكحول باستخدام [محدد مواقع علاج الإدمان \(Addiction Treatment Locator\)](#). خدمات علاج الإدمان والتعافي لا تزال متاحة أثناء وباء فيروس كورونا (COVID-19) العالمي. وسواء كنت في حاجة للكلام أو كنت تشعر بالقلق من أن تدخل في انسحاب أو انتكاسة، فإن مقدمي الخدمة المرخصين أو الممولين من مكتب OASAS في أنحاء ولاية نيويورك متاحون عبر الهاتف/الفيديو أو وجهًا لوجه في وجود مسافة آمنة. للمساعدة 24 ساعة يوميًا/7 أيام أسبوعياً بخصوص الإدمان أو تعاطي المخدرات أو القمار، يرجى الاتصال بالرقم [877-846-7369](tel:877-846-7369)، أو أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة HOPENY إلى الرقم (467369)، أو [تفضل بزيارة OASAS](#) للحصول على المزيد من المعلومات.
- **الاجتماعات غير الكاشفة عن هوية مدمني الكحول والمنعقدة عن بُعد:** للتعرف على الاجتماعات غير الكاشفة عن هوية مدمني الكحول والمنعقدة عن بُعد، يُرجى زيارة [NY Intergroup](#).

## [العودة إلى الأعلى](#)

## أغطية الوجه (الكمامات)

### الأمان

يُرجى ملاحظة أنه يجب على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين (2) عدم ارتداء أغطية الوجه المصنوعة من القماش. أصدرت [الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال نصائح مفيدة للحفاظ على سلامة الأطفال عند استخدام أغطية الوجه](#) وأفكارًا حول كيفية المساعدة في تشجيع طفلك على استخدام غطاء الوجه عند الضرورة.

### افعل ذلك بنفسك (Do-It-Yourself)

لا يجب أن تكون أغطية الوجه باهظة الثمن ويمكن أن يكون صنعها ممتعًا!



- **يوافر مركز مكافحة الأمراض (CDC) تعليمات** حول كيفية استخدام أغطية الوجه، مع تعليمات لخيارات الخياطة أو دون الخياطة.
- يوضح **مقطع الفيديو هذا المقدم من New York Times** كيفية استخدام قميص قديم لصناعة غطاء وجه من القماش يمكن إعادة استخدامه (لا تلزم الخياطة).
- إليك **مثالاً سهلاً آخر، ولا يحتوي على خياطة** (ويرتبط الموقع بأمتلة أخرى من الأعمال المنزلية التي قد ترغب في تجربتها مع أطفالك).

## [العودة إلى الأعلى](#)

## دعم لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

**خطة لطفلك في حالة مرضك:** في حين أنه من المخيف للوالدين أن يفكروا في إصابتهم بالمرض، إلا أنك قد تشعر بالارتياح حين تتحدث إلى أصدقائك وعائلتك حول خطة لطفلك إذا حدث ذلك. يمكنك الحفاظ على سلامة طفلك من خلال الترتيب لشخص بالغ سليم ومسؤول أن يرعى طفلك إذا أصبحت مريضاً جداً بحيث لا يمكنك الاعتناء به أو إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى. قد يتخذ الوالدان ترتيبات مختلفة اعتماداً على وضع عائلتك. وقد وضعنا بعض النصائح التي يجب مراعاتها حول (1) من الذي يجب أن تطلب منه ذلك، و(2) كيف يمكن أن تعمل الخطة، و(3) التواصل.

للعائلات التي لديها حيوانات أليفة: قامت إدارة الطوارئ في مدينة نيويورك وفريق التخطيط للحيوانات بإنشاء الخط الساخن للحيوانات الأليفة "COVID-19 Pet Hotline" وهو المخصص لمالكي الحيوانات المتضررين من جائحة فيروس كورونا (COVID-19) ويحتاجوا إلى المساعدة. اتصل على **204-8821 (877)**، وهو مفتوح طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحاً إلى 8 مساءً حسب التوقيت الشرقي. (اطلع على المنشور **باللغة الإنجليزية** أو **باللغة الإسبانية**)

مع إغلاق المدارس وبقاء الأطفال في المنازل، يواجه العديد من أولياء الأمور ضغطاً إضافياً. وفيما يلي الطرق التي يمكن أن تساعد في تخفيف الضغط على أولياء الأمور:

- **Mindfulness For Parents (اليقظة لأولياء الأمور)**
- **أساليب التنفس العميق**

نظرًا لأننا قد نظل في منازلنا لفترات طويلة من أجل المساعدة في وقف انتشار فيروس كورونا (COVID-19)، قد يواجه الآباء والأمهات تحديات خاصة.

- وهذه بعض **النصائح الإيجابية للآباء والأمهات** من أجل الحفاظ على هدوء المنزل.
- اطلع أيضًا على، **موارد حول فيروس كورونا ونصائح للآباء والأمهات والأطفال وغيرهم**
- نصائح **للتعامل مع الأطفال الجدد** أثناء انتشار فيروس كورونا (COVID-19)
- موارد مخصصة **لدعم حسن معيشة الأطفال العاطفية** خلال جائحة فيروس كورونا (COVID-19)
- **نصائح من مكتب خدمات الإدمان والدعم (OASAS) في ولاية نيويورك** حول إدارة التوتر والوقاية من تعاطي المخدرات خلال أزمة فيروس كورونا (COVID-19)

يبحث العديد من أولياء الأمور عن النصائح حول كيفية التحدث مع الأطفال حول فيروس كورونا (COVID-19). فيما يلي بعض مقاطع الفيديو وأوراق الأنشطة المفيدة:

- **PBS:** اقرأ هذا المقال من PBS Kids وستجد فيه نصائح مفيدة حول التحدث عن فيروس كورونا (COVID-19) مع الأطفال.

- **Sesame Street (عالم سمسم):** أنشأ أصدقاؤنا في Sesame Street دليلاً حول كيفية مناقشة فيروس كورونا (COVID-19) مع الأطفال الصغار.
- **أهمية غسل اليدين:** أنشأت Sesame street صفحات ملونة ممتعة قابلة للطباعة والتي تُعلم الأطفال كيفية غسل أيديهم خطوة بخطوة.

هل تبحث عن بعض الأنشطة الترفيهية والتعليمية الممتعة لأطفالك أثناء إقامتك في المنزل؟

- **مكتبة بروكلين العامة (Brooklyn Public Library):** برامج افتراضية للأطفال من جميع الأعمار، بما في ذلك: اليوغا ووقت سرد القصص والتحسين وغيرها.
- **متحف الأطفال في مانهاتن (Children's Museum of Manhattan):** قد لا تكون قادرًا على زيارة متحف الأطفال، ولكن لماذا لا تُحضره إلى منزلك؟ استمتع بزيارة الموقع الإلكتروني لمتحف الأطفال في مانهاتن للحصول على بعض الأفكار حول كيفية ملء يوم الطفل بالأنشطة التفاعلية الجذابة. هناك أشياء تناسب جميع أيام الأسبوع!
- **متحف الفنون المخصص للأطفال (Children's Museum of the Arts):** شاهد مقاطع الفيديو هذه من متحف الفنون المخصص للأطفال وتعلم كيفية إنشاء مشاريع فنية من المواد المنزلية: زهور مربوطة وملونة ومحطات فضاء وعرائس. هناك أشياء تناسب الجميع!
- **تمارين ديزني الرياضية (Disney Workouts):** تقدم ديزني سلسلة تمارين مجانية مناسبة للعائلات والتي ستجعلك تتعرق دون أن تغادر منزلك.
- **فصول Lincoln Center Pop-up Classroom:** جُرعة إبداع يومية يصممها ويقودها باقة من أفضل الفنانين والمُعلمين في العالم. كل فصل من الفصول الرقمية التي تُبث مباشرة كل يوم سيستخدم المواد الموجودة في المنزل لمساعدة العائلات التي لديها أطفال على استكشاف مجموعة متنوعة من الأشكال الفنية.
- **متنزهات مدينة نيويورك (NYC Parks):** أثناء التزامك بالتباعد الاجتماعي و/أو البقاء في المنزل، انضم إلينا في المتنزهات - عبر الإنترنت. انضم إلينا في جولات المتنزهات الحية والتأمل واللياقة البدنية ودروس الفنون والأنشطة الترفيهية للأطفال وغيرها الكثير!
- **Scholastic:** أنشأت Scholastic قائمة ممتعة من الأنشطة المجانية في المنزل من أجل الأطفال.
- **Storyline Online:** مكتبة رقمية تضم عشرات من كتب الأطفال التي يقرأها عليهم ممثلون مشهورون، بما في ذلك Oprah Winfrey.
- **مركز المعسكرات الصيفية (Summer Camp Hub):** دليل للمعسكرات الصيفية الافتراضية المجانية التي تقدم باقة واسعة من الأنشطة، مثل الروبوتات والرياضيات والفن والقراءة والكتابة وغيرها.
- **Time for Kids:** مجلة إلكترونية الوصول إلى أرشيفها الرقمي. وتعتبر القصص مناسبة لتلاميذ الصفوف من رياض الأطفال إلى الصف السادس وتم تصنيفها إلى مجموعات وفقًا لمستوى الصف. وهي مصممة لتعليم الأطفال عما يوجد في العالم من حولهم وبناء قدراتهم على قراءة وكتابة الأخبار.

تقدم ACS الدعم المنزلي والمجتمعي (الآن باستخدام العمليات عن بعد والافتراضية) التي تستهدف تلبية الاحتياجات الفريدة لعائلتك.

- **خدمات الوقاية:** تقوم **خدمات الوقاية** بمساعدة العائلات على الحفاظ على سلامة الأطفال في المنزل. هذه الخدمات مجانية وطوعية ومتاحة في كل حي في مدينة نيويورك لدعم الأسر التي لديها أطفال من الرضع، والأطفال في سن المدرسة، والمراهقين، والشباب البالغين. والخدمات مصممة لتلبية الاحتياجات الفردية وقد تشمل مساعدة الآباء ومقدمي الرعاية في مواجهة التحديات مثل: الأمراض العقلية، وإدمان المخدرات، والعنف الأسري، والشباب المستغل أو المعرض للخطر، والاحتياجات الطبية الخاصة؛ وتساعد على ربط الأسر بالدعم الملموس لتلبية المسكن أو رعاية الأطفال أو الاحتياجات الأساسية الأخرى. يُرجى إرسال بريد إلكتروني إلى [OPTA@acs.nyc.gov](mailto:OPTA@acs.nyc.gov) للحصول على المزيد من المعلومات والمطابقة مع البرنامج المناسب لعائلتك.

- برنامج تقييم الأسرة (Family Assessment Program): يوفر برنامج تقييم الأسرة (FAP) الدعم للأسر والشباب حتى عمر 18 عامًا الذين يعانون من التحديات اليومية. يعمل برنامج FAP على تقوية الأسر وتقليل النزاع ومساعدة الأسر على التعامل مع المخاوف مثل هروب طفل أو تخليه عن المدرسة أو إدمان المخدرات أو الكحول أو القيام بسلوك مدمر أو خطير خدمات برنامج FAP طوعية، ويمكن لكل أسرة الحصول على تقييم فردي مع أخصائي اجتماعي متخصص في حل الأزمات الأسرية.

مكاتب برنامج FAP مغلقة حاليًا أمام الجمهور، ولكن يمكن إجراء جميع الاستفسارات والتقييمات عبر الهاتف و/أو الفيديو. نحن نربط الأسر بالخدمات العلاجية المدعومة بالأدلة وكذلك المنظمات المجتمعية. يُرجى التواصل مع برنامج FAP عن طريق البريد الإلكتروني [FAPinquiry@acs.nyc.gov](mailto:FAPinquiry@acs.nyc.gov) وعبر الهاتف:

- مكتب Bronx: 718-664-1800
- مكتب Brooklyn: 646-584-8935 / 347-907-0464 / 646-584-5178
- مكتب Manhattan: 212-341-0012
- مكتب Staten Island: 718-720-0418 / 646-276-4170
- مكتب Queens: 718-725-3244 / 646-599-3308

يتم الرد على رسائل صندوق البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية من الاثنين إلى الجمعة 9-5، وسيتم الرد على جميع الرسائل.

### [العودة إلى الأعلى](#)

## موارد للمراهقين

حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة، لا يزال بإمكانك نشر فيروس كورونا (COVID-19) لأشخاص آخرين قد يمرضون بسببه بشدة. إن ابتعادك عن الآخرين وممارسة الأنشطة في المنزل هو أفضل طريقة للتواصل مع المجتمع والعناية به في الوقت الحالي.

لحسن الحظ، يمكنك العثور على وسائل عديدة للبقاء على تواصل [والاستمتاع بوقتك أثناء ملازمتك للمنزل](#).

**تعامل المراهقين مع فيروس كورونا (COVID-19):** يمكن أن يكون الاضطرار لملازمة المنزل أمرًا صعبًا. في الغالب، ستفتقد الذهاب إلى المدرسة، ومصاحبة أصدقائك، وقد يشعر البعض منكم بالإرهاق بسبب رعايته لأشقائه الأصغر عمرًا. قد يرتفع صوت الأشخاص الموجودين في المنزل أثناء التحدث معك أو بعضهم مع بعض. ربما تكون لديك استفسارات بخصوص فيروس كورونا (COVID-19)، أو غير ذلك من المسائل الصحية. أو ربما تحتاج لمن تتحدث إليه فقط! لكن الخبر السار هو أنه لا يزال هناك [الكثير من الخدمات والمساعدة المتوفرة للشباب](#).

### [العودة إلى الأعلى](#)

## جهات الاتصال في الحي الذي تعيش فيه

ابحث عن مركز إثراء الحياة الأسرية (**Family Enrichment Center**) المحلي: تتعاون ACS مع المنظمات المجتمعية في ثلاثة أحياء لتوفير مراكز إثراء الحياة الأسرية (Family Enrichment Centers, FECs)، وهي مساحات دافئة تشبه المنزل توفر مجموعة من العروض للمجتمع وبالشراكة معه. وتقدم مراكز FEC الآن إحالات ودعم عن بعد، فضلاً عن موارد محدودة في حالات الطوارئ الشخصية. يُرجى التواصل مع مركز FEC المحلي للحصول على مزيد من المعلومات.

The C.R.I.B. in East New York

ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد

[thecrib.enyfec@gmail.com](mailto:thecrib.enyfec@gmail.com) أو 646-477- 6780

[thecrib.enyfec.org](http://thecrib.enyfec.org)

2779 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11207

Circle of Dreams in Highbridge

ساعات العمل: أيام الثلاثاء، والأربعاء، والجمعة / 11 صباحًا - 2 مساءً ويُجرى العمل عن بُعد

718-618-5559

[acamacho@childrensvillage.org](mailto:acamacho@childrensvillage.org)

266 E. 165th St., Bronx, NY 10456

O.U.R. Place in Hunts Point/Longwood

ساعات العمل: الاثنين - الجمعة / 2 - 4 مساءً ويُجرى العمل عن بُعد

917-945-1152

[ourplacefec.graham-windham.org](http://ourplacefec.graham-windham.org)

940 Garrison Avenue, Bronx, NY 10474

الشراكات المُجتمعيّة: أنشأت ACS 11 مجموعة تخطيط مجتمعية تجتمع شهريًا. وهم يستخدمون الآن الاجتماعات الافتراضية والبريد الإلكتروني للتخطيط وتقديم الإحالات للأسر. توفر بعض الشراكات أيضًا موارد طوارئ شخصية. يمكنك الوصول إلى معلومات الاتصال وساعات العمل لشراكات المجتمع [هنا](#) وأدناه.

<p><b>Highbridge</b> ساعات العمل: الاثنين-الجمعة 10 صباحًا - 3 مساءً 718-293-4352 <a href="mailto:bridgebuilderscpo@gmail.com">bridgebuilderscpo@gmail.com</a></p>	<p><b>Bedford-Stuyvesant</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 347-365-3852 <a href="http://www.bedstuycpp.org">www.bedstuycpp.org</a> <a href="mailto:info@bedstuycpp.org">info@bedstuycpp.org</a></p>
<p><b>Hunts Point</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 646-464-2036 أو 917-514-1710 <a href="http://www.huntspoint.org/community-partnership">www.huntspoint.org/community-partnership</a> <a href="mailto:hpcommunitypartnership@hpac10474.org">hpcommunitypartnership@hpac10474.org</a></p>	<p><b>Bushwick</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 718-497-6090 (الرقم الداخلي: 766 (الاثنين، الخميس) 718-497-6090 (الرقم الداخلي: 793 (الثلاثاء، الأربعاء، الجمعة) <a href="http://www.bushwickcommunitypartnershipny.org">www.bushwickcommunitypartnershipny.org</a></p>
<p><b>Jamaica</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 917-589-3851 أو 718-526-2400 x 2018 <a href="mailto:jamaicapartners@shelteringarmsny.org">jamaicapartners@shelteringarmsny.org</a></p>	<p><a href="mailto:bushwickcpi@gmail.com">bushwickcpi@gmail.com</a></p>

<p><b>Mott Haven</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 914-529-1150 أو 347-441-0785 <a href="mailto:Motthavenpartnership@gmail.com">Motthavenpartnership@gmail.com</a></p> <p><b>Staten Island (North Shore)</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 917-485-7710 <a href="http://www.sicpp.com">www.sicpp.com</a> <a href="mailto:SICPPInfo@nyfoundling.org">SICPPInfo@nyfoundling.org</a></p>	<p><b>East Flatbush</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 718-758-7802 <a href="mailto:EF@cpp.jccany.org">EF@cpp.jccany.org</a></p> <p><b>East Harlem</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 929-431-7798 أو 646-345-3614 <a href="mailto:eastharlemcpp@unionsettlement.org">eastharlemcpp@unionsettlement.org</a></p> <p><b>East New York</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 877-827-7369 <a href="mailto:eastnycpp@gmail.com">eastnycpp@gmail.com</a></p> <p><b>Elmhurst</b> ساعات العمل: يُجرى العمل عن بُعد 718-523-6868 x103 <a href="mailto:ECP@mediatenyc.org">ECP@mediatenyc.org</a></p>
---	---

[العودة إلى الأعلى](#)