

# 您生病时孩子的照护计划

COVID-19 疫情正在纽约市的社区广泛传播。虽然作为父母，想到可能感染疫情时会自觉恐慌，但是如果您能与朋友和家人讨论，针对这类情况为您的孩子制定相关计划，可能会得到安慰。

**这是一项什么计划？**如果您病得很严重无法照看孩子或者您需要去医院，可以安排一位可靠的、负责任的成年人来照看您的孩子，保证他们的安全。

**我需要做些什么？**根据具体的家庭情况，父母可以做出不同的安排。以下是有关 1) 委托给谁，2) 计划如何实施，以及 3) 沟通问题的一些提示。

**1) 委托给谁？**考虑一下，如果您病得太重无法照看孩子，谁会是一个可靠的、负责任的人选替您照看孩子。这个人可以是您和孩子都认识的家人、朋友或邻居。如果您有了合适的人选，提前与准照护者沟通以确认他们是否有能力并且乐于帮忙。

- **这么做有何风险？**如果准照护者或其家庭成员**存在罹患 COVID-19 的高风险**，您可能需要考虑换一位人选，以免您的孩子因此患病。
- **您的孩子有什么想法？**根据孩子的年龄和发育情况，询问您的孩子他们信任谁、与谁相处比较自在。年龄大一些的孩子和青少年可能希望自己照顾自己，甚至想帮助照顾年龄小的弟弟妹妹，但我们不建议这样做。对于孩子们（包括年龄较大的孩子）来说，从可信赖的成年人那里得到照顾和支持来应对压力和不安定时刻是非常重要的。

**2) 计划如何实施。**考虑一下该如何实施您的计划。是让照护者来您的家中，还是让您的孩子前往照护者的家中？在前往路途中您的孩子是否需要帮助？您是否还有需要照看的宠物？

- 大多数 COVID-19 患者都可以康复，但这可能需要几周的时间。[这份清单](#)可以帮您整理您的照护者和孩子可能需要的信息和资源。

**3) 沟通问题。**计划可以采用非正式或者正式形式，但要确保让他人知道您的计划，并将其写在紧急情况下容易找到的地方，这是一个非常有益的做法。

- 如果您选择的是**非正式计划**，可以写下愿意帮助您的照护者的姓名和联系方式。
- 如果是**正式计划**，纽约州法律允许家长[填写一份表格](#) (OCFS Form 4940) 来指派他人临时代替您为孩子做重要决定。
- 考虑一下其他重要人员是否需要知道您的计划：
  - 如果其他人与您共同拥有孩子的监护权或探视权，您是否需要与他们讨论备用照护者计划？



最后更新日期：2020 年 4 月 24 日

- 您是否需要更新孩子在学校的蓝卡？
- 如果您生病了，您是否想让邻居或楼层工作人员知道谁有权来您家中？
- 如果您目前住在避难所，与您的个案管理者讨论您的计划，让他们知道谁有您的许可可以照顾您的孩子（如有需要，包括接送孩子），这是否会对您有所帮助？

## 更多资源

- 如果您找不到可以帮您的可靠的照护者或者您在制定计划时需要帮助，[可以联系纽约市儿童服务管理局 \(ASC\) 在您当地的区办公室](#)寻求指导和支持
- [纽约市应急管理指南和应急准备相关信息](#)
- 如果您想和律师讨论家庭事务、遗嘱、遗产、保险问题或其他计划，可以联系 [NYC311](#) 获取信息或推荐，或联系[当地律师协会](#)
- [NYS Kinship Navigator](#)
- [纽约市人力资源管理局](#)（食物、现金援助、住房援助等）
- [NYC DYCD Borough-Based Drop-In Centers](#)
- [HelpNowNYC](#)（了解纽约市及其合作伙伴提供帮助或支持 COVID-19 疫情应对工作的方式）
- [NYC Hope](#)（为遭受家庭暴力或性别暴力的受害者提供资源和支持）
- [Coping Through Covid](#)（帮助纽约市民及其亲人获取可能需要的日常资源，包括：更便捷的食物和网络连接渠道；住房和租赁援助；医疗、心理健康和药物治疗服务；教育活动和减压途径）

## 帮助制定相关计划的清单

**您生病时孩子的照护计划**：COVID-19 疫情正在纽约市的社区广泛传播。虽然作为父母，想到可能感染疫情时会自觉恐慌，但是如果您能与朋友和家人讨论，针对这类情况为您的孩子制定相关计划，可能会得到安慰。这份清单可以帮您整理您的照护者和孩子可能需要的信息和资源。

**小提示**：疾病症状或紧急情况可能会突然发生。即使您没有时间或能力完成以下所有事项，也可以为您的孩子准备简单的“应急包”，装入一些基本用品，包括换洗衣物、尿布和湿巾、必备药品和重要联系人电话号码列表。如果条件允许，还可以准备一个小玩具或游戏，以作安抚之用。

### 食物、衣服和其他用品：

- 请考虑为每个孩子准备一个应急包，装入最多可供其使用两个星期的干净衣物和其他物品，包括适应天气变化的衣服、鞋子和外套；尿布和湿巾；梳子或其他个人理容用品等。
- 与您的备用照护者沟通，讨论如果照护持续数天或数周，他们可能需要哪些物品，包括额外的食物、尿布、个人用品以及孩子可能用到的其他物品。您安排的照护者是否有足够的财力照顾孩子，还是需要共同制定计划？
- 确保您安排的照护者能够提供[安全的睡眠安排](#)（例如婴儿床或婴儿游戏床）。

**重要文件**：整理您孩子的重要文件并置于一处，以供照护者在需要时使用。其中可能包括出生证明、护照、其他形式的政府身份证明、免疫接种记录以及保险信息。

**医疗信息**：列出您孩子的医疗保健提供者、药房和联系信息；向您安排的照护者告知您孩子的任何过敏反应或食物过敏，以及如何安排其服用所需药物。

- 另请参阅：[ACS 关于居家照顾有症状儿童患者的指南](#)

**教育信息**：列出您孩子所在的学校或托儿所以及联系信息，并告知照护者如何获取远程学习信息和用品。

**抚慰和日常活动**：告知您的照护者哪些物品或行为能使您的孩子放松和安心。您的孩子最喜欢的书籍、歌曲、玩具和游戏是什么？您和孩子喜欢一起进行哪些活动？您如何处理消极行为，以及如何鼓励积极行为？另外，请告知您的照护者您在用餐、午睡、家庭作业时间、屏幕时间等方面遵循的惯例。坚持生活常规将有助于您的孩子保持正常感，也会帮助您的照护者让您的孩子感到安全。



最后更新日期：2020 年 4 月 24 日

**保持联系：**让您的孩子与自己在乎的其他人员保持联系可以帮助孩子最大程度地减轻压力和焦虑，即使这些其他人员并未参与照护。您能否将联系人列表保存在您孩子的手机中，或者请他们帮助您制作“重要联系人”电话簿？请将充电器归置于一处，以便使用，并且如果您的孩子需要出行，也不会遗忘。

**保护令：**如果您有保护令，以保护您的孩子免受他人伤害，请告知您安排的照护者，并向其提供保护令副本。