

موارد للآباء والعائلات التي لديها طفل يعاني من الإعاقة بينما نواجه فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

تم الإعداد بواسطة:



يواجه العالم أزمة صحية عامة لم يسبق لها مثيل، وهي فيروس كورونا المستجد لعام 2019 أو (COVID-19). ولمواجهة هذه الأزمة، [أغلقت كيت براون، حاكم ولاية أوريغون، مدارس الطلاب في الولاية من الاثنين 16 مارس حتى الثلاثاء 28 أبريل](#). وبالرغم من التحديات الكبيرة التي يمثلها هذا الإغلاق، إلا أنه أفضل سبيل لتسوية المنحنى وإبطاء معدل الانتقال وحماية حياة سكان أوريغون.

نحن ندرك أن الوضع الحالي يؤثر بعض التساؤلات، ونريد أن نؤكد لك أن هناك مجتمعاً كاملاً من الأشخاص الذين يتصفحون هذا معك ويسعون إلى تزويدك بالمعلومات والموارد والدعم. فأنت لست وحدك وستغلب على هذا الوضع معاً.

جدول المحتويات

ينقسم دليل الموارد هذا إلى موارد تتعلق بالفئات التالية:

[وجبات الطعام](#)

[رعاية الأطفال والرعاية قصيرة الأمد](#)

[الصحة والسلامة](#)

[الصحة النفسية الترفيه التعلم](#)

[المستمر](#)

[موارد محددة لفيروس كورونا](#)

وجبات الطعام

الموارد	كيف/لماذا تكون مفيدة	الرابط أو معلومات الاتصال
منطقتك التعليمية المحلية	تضمن جزء من إعلان الحاكم بإغلاق المدارس تكليفاً بأن تخطط الأنظمة المدرسية للتوزيع المستمر للوجبات طوال فترة الإغلاق.	قائمة منظمة GreatSchools لجميع المناطق التعليمية بولاية أوريغون دليل مدارس أوريغون بإدارة التعليم بولاية أوريغون
تطبيق عبر الإنترنت لفوائد برنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP)	يوفر برنامج المساعدات الغذائية التكميلية فوائد غذائية لتكملة ميزانية الغذاء للأسر المحتاجة حتى تتمكن من شراء طعام صحي والتحرك نحو الاكتفاء الذاتي.	إرشادات الأهلية تطبيق عبر الإنترنت لفوائد برنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP)
بنك أوريغون للغذاء	يعمل بنك أوريغون للأغذاء على القضاء على الجوع وأسبابه الجذرية ... لأنه لا ينبغي أن يجوع أحد. وللقيام بذلك، قام بتوزيع الطعام من خلال شبكة على مستوى الولاية تتكون من 21 بنكاً غذائياً إقليمياً وحوالي 1200 موقع للمساعدة الغذائية يخدمون جميع أرجاء أوريغون وكلارك كاونتي، واشنطن.	موقع بنك أوريغون للغذاء رقم هاتف بنك أوريغون للغذاء: 503-439-6510
العمل المجتمعي	سيوفر العمل المجتمعي صناديق طعام طارئة لأي شخص في مقاطعة واشنطن. تتوفر صناديق الطعام من الإثنين إلى الجمعة من 5:30 مساءً حتى 9 مساءً وفي عطلات نهاية الأسبوع من 9 صباحاً حتى 9 مساءً.	موقع المساعدة الغذائية اتصل بالرقم 503-640-3263 لتحديد موعد الاستلام.
منظمة 211info	211info هي منظمة غير هادفة للربح تمولها عقود الدولة والبلدية والمؤسسات ومنظمة United Ways والتبرعات وشركاء المجتمع في ولاية أوريغون وجنوب غرب واشنطن. تعمل 211info على تمكين مجتمعات أوريغون وجنوب غرب واشنطن من خلال مساعدة الأشخاص على تحديد الموارد المحلية التي يحتاجون إليها والتنقل فيها والتواصل معها. قد تكون قادرة على المساعدة في ما يخص الطعام والمأوى والملابس ورعاية الأطفال والمرافق وغير ذلك.	موقع 211info التواصل مع 211info: ● اتصل على الرقم 211 أو 1-866-698-6155 ● أرسل رمزك البريدي إلى 211 (TXT211) (898211) ● البريد الإلكتروني help@211info.org تتوفر المساعدة باللغتين الإنجليزية والإسبانية.

رعاية الأطفال والرعاية قصيرة الأمد

الموارد	كيف/لماذا تكون مفيدة	الرابط أو معلومات الاتصال
مقدم رعاية الأطفال النموذجي الخاص بك	لا يوجد حاليًا إغلاق على مستوى الولاية لمرافق رعاية الأطفال في ولاية أوريغون. تحقق مما إذا كان مقدم رعاية الطفل الخاص بك لا يزال يعمل. إذا أمكن، حافظ على عدم خروج الأطفال من المنزل للمساعدة في إيقاف انتقال الفيروس، ولتوفير أماكن الرعاية النهارية المتاحة للأسر التي تحتاجها.	متنوع
ARCH National Respite Network and Resource Center	يمكن لـ ARCH مساعدة العائلات في العثور على خدمات محلية قصيرة الأمد ورعاية الأزمات في مجتمعاتهم.	الرعاية قصيرة الأمد
إدارة الخدمات البشرية بولاية أوريغون، مكتب خدمات إعاقات النمو (ODDS)	يمكن لجميع الأطفال دون سن 18 عامًا الذين يتلقون دعمًا داخليًا، وكانوا يذهبون إلى المدرسة لولا ذلك الوضع، إذا دعت الحاجة، الوصول إلى الساعات الصيفية المحددة في تقييم احتياجات الطفل (CNA) الحالية الخاصة بهم طوال فترة إغلاق المدارس على مستوى الولاية.	معلومات الاتصال لبرنامج مجتمع إعاقات النمو (CDDP) تتيح سياسة مكتب خدمات إعاقات النمو (ODDS) المحدثة الوصول إلى الساعات الصيفية

الصحة والسلامة

الموارد	كيف/لماذا تكون مفيدة	الرابط أو معلومات الاتصال
هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA)	قدمت هيئة الصحة بولاية أوريغون هذه الصفحة الإلكترونية الإعلامية بشأن تسجيلات القواعد الأخيرة وإعلانات النقل الطبي والنماذج ودفاتر القواعد الإدارية والإرشادات التكميلية.	النقل إلى المواعيد الطبية

الصحة النفسية

الموارد	كيف/لماذا تكون مفيدة	الرابط أو معلومات الاتصال
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)	قد يكون تفشي مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) مزعجًا للناس. فقد يكون الخوف والقلق من مرض ما هائلًا ويسبب مشاعر قوية لدى البالغين	معالجة التوتر والقلق مساعدة الأطفال على التعامل مع حالات الطوارئ

الموارد	كيف/لماذا تكون مفيدة	الرابط أو معلومات الاتصال
	والأطفال. وسيعمل التصدي للتوتر على أن تكون أنت والأشخاص الذين تهتم لأمرهم ومجتمعك أقوى. قدمت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) هذه الموارد للمساعدة في التواصل مع أطفالك حول الفيروس.	التحدث مع الأطفال حول مرض فيروس كورونا 2019
منظمة Zero to Three	توصيات بشأن الرعاية الذاتية وأطفالك أثناء الحجر الصحي في المنزل.	الأطفال الصغار في المنزل أثناء تفشي COVID-19: أهمية الرعاية الذاتية
منظمة The National Child Traumatic Stress Network	قدمت منظمة NCTSN هذه القائمة الشاملة مع توصيات بشأن الاستعداد والاستجابة ومساعدة الأطفال على التأقلم.	دليل الآباء/مقدمي الرعاية لمساعدة العائلات على التعامل مع مرض فيروس كورونا 2019
منظمة Mental Health Technology Transfer (Center Network) (MHTTC)	قدمت منظمة MHTTC مجموعة من الموارد فيما يتعلق بالصحة النفسية أثناء الأزمات. كما قدمت ندوة عبر الإنترنت على Youtube تركز على إدراك أهمية الإبلاغ عن المخاطر للتخفيف من مشاكل الصحة النفسية أثناء الكوارث، ومراجعة مراحل الكارثة من حيث صلتها بالصحة النفسية، وتقديم لمحة عامة عن عوامل الخطر والحماية للأفراد والمجتمعات التي تواجه الكارثة.	الاستجابة لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة العامة (مجموعة من الموارد) الآثار النفسية الاجتماعية للكوارث: مساعدة قادة المجتمع (ندوة Northwest MHTTC عبر الإنترنت)
إدارة The Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)	لدى إدارة SAMHSA أربعة ملفات بصيغة PDF تحتوي على نصائح للصحة السلوكية أثناء التباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل.	العناية بصحتك السلوكية أثناء تفشي الأمراض المعدية: نصائح للتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل الإنجليزية الإسبانية التعامل مع التوتر أثناء تفشي الأمراض المعدية الإنجليزية الإسبانية الوقاية من التوتر ومعالجته: نصائح للمستجيبين للكوارث الإنجليزية الإسبانية التحدث مع الأطفال: نصائح للآباء ومقدمي الرعاية

الرابط أو معلومات الاتصال	كيف/لماذا تكون مفيدة	الموارد
والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية الإنجليزية الإسبانية		
قصص اجتماعية حول COVID-19 - 17 لغة مختلفة للأطفال تحت سن 7 سنوات	قامت مانويلا مولينا بتأليف كتاب COVIBOOK كوسيلة للأطفال لمناقشة مجموعة كاملة من المشاعر الناشئة عن الوضع الحالي. وهو ليس مصدرًا للمعلومات العلمية، بل أداة لمساعدة الأطفال على معالجة مشاعرهم.	مانويلا مولينا

الترفيه

الرابط أو معلومات الاتصال	كيف/لماذا تكون مفيدة	الموارد
100 نشاط يمكنك القيام به في المنزل أثناء إغلاق المدارس	قائمة من الأفكار لإبقاء الأطفال مستمتعين، بما في ذلك "الوهج في البولينج المظلم" و"ابتكار فن الطبيعة" و"صنع القصص المصورة".	Entertain Kids on a Dime
سيستضيف المؤلف والرسام مو ويليمز يومياً البث المباشر "Lunch Doodles" للأطفال الذين يجلسون من المدرسة في البيت في الساعة 10 صباحاً بتوقيت منطقة المحيط الهادئ (PST))	بالنسبة للآباء الذين يتطلعون إلى إبقاء الأطفال منشغلين ومستمتعين ومتعلمين وسط أجواء فيروس كورونا، فإن المؤلف والرسام مو ويليمز موجود هنا للمساعدة في الساعة الواحدة مساءً كل يوم، من خلال استضافة جلسة بث مباشر يومياً للرسم العابث.	Atlantic Journal صحيفة - Constitution
الاستجابة لفيروس COVID-19: ماذا تفعل عندما يكون الأطفال في المنزل؟	قدمت مجلة Psychology Today نصائح لتنظيم أيام الطلاب لتقليل القلق وتعزيز آليات التكيف الصحية.	مجلة Psychology Today
8 تجارب علمية بسيطة يمكنك القيام بها في المنزل	أدرجت صحيفة Business Insider 8 تجارب علمية سهلة يمكنك القيام بها وأنت مرتاح في منزلك، مثل "إعصار في زجاجة" و"قوس قزح في كأس".	صحيفة Business Insider

التعلم المستمر

الرابط أو معلومات الاتصال	كيف/لماذا تكون مفيدة	الموارد
أكاديمية خان	أكاديمية خان هي مورد مجاني يمكن استخدامه من قبل العائلات والمعلمين والطلاب للمساعدة في دعم التعلم عن بعد أثناء إغلاق المدارس.	أكاديمية خان
Scholastic للتعلم من المنزل	قدمت Scholastic للتعلم من المنزل مشاريع يومية ليوافق الأطفال على القراءة والتفكير والنمو. ويتضمن كل يوم أربع تجارب تعلم منفصلة مبنية على قصة أو فيديو.	شركة Scholastic
TED-Ed	تقدم TedEd مكتبة كبيرة من مقاطع الفيديو التعليمية حول كل شيء من "فكر مثل المبرمج" إلى "أبجدية رونية".	TEDEd - دروس تستحق المشاركة
Google Arts & Culture - جولات افتراضية لمتاحف حول العالم	يقدم موقع Google Arts & Culture "جولات افتراضية" مجانية لمجموعة متنوعة من المتاحف حول العالم.	موقع Google Arts & Culture
موقع Code at Home	يتمتع موقع Code in Home بسهولة الوصول إلى الدروس التي تعلم الأطفال أساسيات البرمجة.	موقع Code at Home
مؤسسة Skype a Scientist	تتيح مؤسسة Skype a Scientist للطلاب التفاعل مع علماء حقيقيين في مجموعة متنوعة من المجالات.	مؤسسة Skype a Scientist
NOAA Ocean Explorer	تقدم NOAA Ocean Explorer مجموعة كبيرة من الدروس والأنشطة القصيرة ومكتبة واسعة من مقاطع فيديو الغوص الرائعة تحت الماء لإثارة الاهتمام بعلوم المحيطات.	الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA)

موارد محددة لفيروس كورونا

الرابط أو معلومات الاتصال	كيف/لماذا تكون مفيدة	الموارد
للأطفال فقط: قصة مصورة تشرح فيروس كورونا المستجد	قصة مصورة تهدف إلى تزويد الأطفال بمعلومات سهلة الفهم حول ماهية فيروس كورونا، وكيفية الوقاية منه، ولماذا نتخذ تدابير وقائية.	الإذاعة الوطنية العامة

الموارد	كيف/لماذا تكون مفيدة	الرابط أو معلومات الاتصال
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)	قدمت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) معلومات حول تحديد أعراض COVID19 لدى الأطفال والوقاية منه، وكيفية الاستعداد لتفشي المرض.	فيروس كورونا (COVID19) والأطفال الاستعداد لتفشي المرض: الأسئلة الشائعة للأفراد والعائلات
موقع School Closures	قدم موقع School Closures قائمة بالموارد للعائلات، تتضمن تحديثات بشأن إغلاق المدارس ومواقع الوجبات والدعم النفسي وغير ذلك من التوجيهات للطلاب في المنزل.	معلومات للعائلات أثناء إغلاق المدارس بسبب COVID-19
Ariadne Labs	معلومات وإرشادات للتباعد الاجتماعي خلال فترة COVID-19.	التباعد الاجتماعي