

Ресурсы для родителей и родственников детей с ограниченными физическими способностями о том, как ориентироваться в ситуации с новым типом коронавируса (COVID-19)

Разработано:



Мир дает отпор беспрецедентному общественному медицинскому кризису — распространению нового типа коронавируса 2019 года (COVID-19). Для преодоления этого кризиса [губернатор Кейт Браун закрыла школы для посещения учащимися в штате Орегон с 16 марта \(понедельник\) по 28 апреля \(вторник\)](#). Даже несмотря на то что закрытие принесло значительные сложности, это все равно лучший способ выровнять кривую на графике, уменьшить темпы передачи вируса и защитить жизни жителей Орегона.

Мы понимаем, что в сложившейся ситуации возникает много вопросов и хотим заверить вас, что целое сообщество людей разбирается с этими событиями вместе с вами и готово предоставить информацию, ресурсы и поддержку. Вы не одни — мы пройдем через это вместе.

Содержание

Это руководство по ресурсам разбито на части, относящиеся к следующим категориям

[Питание](#)

[Уход за детьми и временный уход](#)

[Здоровье и безопасность](#)

[Психическое здоровье](#)

[Отдых](#) [Продолжение](#)

[обучения](#)

[Специальные ресурсы по коронавирусу](#)

Ресурсы для родственников

Питание

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
Ваш местный школьный округ	Часть объявления губернатора о закрытии школы включала в себя распоряжение, согласно которому школьные системы планируют дальнейшее распределение питания в течение всего периода закрытия.	Перечень GreatSchools всех школьных округов штата Орегон ODE's Oregon School Directory (Школьный справочник Департамента образования штата Орегон)
Онлайн-форма подачи заявки на льготы по программе Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Программа помощи с дополнительным питанием)	Программа Supplemental Nutrition Assistance Program предоставляет льготы на питание для пополнения продовольственного бюджета нуждающимся семьям, чтобы они могли покупать здоровую пищу и продвигаться в направлении обеспечения своей самодостаточности.	Eligibility Guidance (Руководство по определению прав на получения помощи) Онлайн-форма подачи заявки на льготы по программе SNAP
Oregon Food Bank (Продовольственный банк штата Орегон)	Oregon Food Bank работает над тем, чтобы устранить голод и его коренные причины, потому что никто не должен быть голодным. Для того чтобы сделать это, они распространяют питание через сеть по штатам из 21 регионального отделения Food Bank и приблизительно 1200 мест помощи с едой , обслуживающих штат Орегон и округ Кларк, Вашингтон.	Веб-сайт Oregon Food Bank Номер телефона Oregon Food Bank 503-439-6510
Community Action (Действия сообщества)	Community Action будет предоставлять набор пищевых продуктов экстренной помощи для всех в округе Вашингтон. Пищевые корзины доступны с понедельника по пятницу с 5 вечера до 9 вечера и на	Веб-сайт Food Help (Помощь с продовольствием) Позвоните по номеру 503-640-3263, чтобы запланировать забор.

	выходных с 9 утра до 9 вечера.	
211info	211info — некоммерческая организация, финансируемая за счет государственных и муниципальных контрактов, фондов, United Ways, пожертвований и общественных партнеров в Орегоне и Юго-Западном Вашингтоне. 211info расширяет возможности общин Орегон и Юго-Западного Вашингтона, помогая людям определять, ориентироваться и связываться с местными ресурсами, в которых они нуждаются. Они могут помочь с едой, приютом, одеждой, уходом за детьми, коммунальными услугами и многим другим.	Веб-сайт 211info Свяжитесь с 211info: • позвоните на номер 211 или 1-866-698-6155 • Напишите свой почтовый индекс на 898211 (ТХТ211) • Адрес электронной почты help@211info.org Доступна помощь на английском и испанском языках.

Уход за детьми и временный уход

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
Ваш обычный поставщик услуг по уходу за детьми	В настоящее время в штате Орегон не закрываются дома по уходу за детьми и учреждения. Узнайте у своего поставщика услуг по уходу за детьми, открыт ли этот поставщик. <i>Если возможно, оставляйте детей дома, чтобы помочь остановить распространение вируса и сохранить свободные места для дневного ухода за семьями, которые в них нуждаются.</i>	Отличается
ARCH National Respite Network and Resource Center (Национальная сеть учреждений временного ухода и информационной центр ARCH)	ARCH может помочь семьям найти службы временного ухода и оказания помощи в кризисных ситуациях в своих общинах.	Временный уход
Oregon Department of Human Services (Управление социального обслуживания штата Орегон), Office of Developmental Disabilities Services (ODDS) (Отдел по оказанию услуг для людей с нарушениями развития)	Все дети в возрасте до 18 лет, получающие поддержку на дому, которые в противном случае посещали бы школу, могут, в случае необходимости, воспользоваться летними часами работы, указанным в их текущей Оценке потребностей ребенка (Child Needs Assessment, (CNA), на период закрытия школы в штате.	Контактная информация программы Community Developmental Disabilities Program (CDDP) (Программа сообщества для людей с нарушениями развития)) Обновленная политика ODDS позволяет воспользоваться летними часами работы

Здоровье и безопасность

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
Oregon Health Authority (ОНА) (Управление здравоохранения штата Орегон)	Управление здравоохранения штата Орегон предоставило эту информационную веб-страницу о последних правилах заполнения, объявлениях о медицинском транспорте, формах, книгах административных правил и дополнительных руководствах.	Транспортировка по медицинскому назначению

Психическое здоровье

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
The Center for Disease Control (CDC) (Центр по контролю и профилактике заболеваний)	Вспышка коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) может вызывать стресс у людей. Страх и беспокойство по поводу заболевания могут быть подавляющими и вызывать сильные эмоции у взрослых и детей.	Управление стрессом и тревогой Помощь для детей в освоении в чрезвычайной ситуации

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
	Преодоление стресса сделает вас, людей, о которых вы заботитесь, и ваше сообщество сильнее. CDC предоставляет эти ресурсы, чтобы помочь донести информацию о вирусе до ваших детей.	Разговор с детьми о коронавирусном заболевании 2019 года
Zero to Three (От нуля до трех)	Рекомендации по уходу за собой и вашими детьми во время карантина в домашних условиях.	Young Children at Home During the COVID-19 Outbreak: The Importance of Self-Care (Маленькие дети дома в течение вспышки COVID-19: важность ухода за собой)
The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) (Национальная сеть помощи детям с посттравматическим стрессом)	NCTSN предоставляет этот исчерпывающий список с рекомендациями по готовности, реагированию и помощи детям в том, как справиться с ситуацией.	Руководство для родителей или опекунов для помощи семьям в освоении при коронавирусном заболевании 2019 года
Mental Health Technology Transfer Center Network (MHTTC) (Сеть центров передачи технологий для психического здоровья)	MHTTC предоставляет набор ресурсов, касающихся психического здоровья во время кризиса. Организация также предоставила вебинар на Youtube, посвященный пониманию важности информирования о рисках для смягчения проблем с психическим здоровьем во время стихийных бедствий, обзор фаз стихийных бедствий в том, что касается психического здоровья, а также обзор рисков и защитных факторов для отдельных лиц и сообществ, столкнувшихся с бедствием.	Реагирование на чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения (коллекция ресурсов) Psychosocial Impacts of Disaster: Assisting Community Leaders (Northwest MHTTC webinar) (Психологическое воздействие бедствий: помощь лидерам сообщества [Северо-западный вебинар MHTTC])

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (Администрация по предоставлению услуг в сфере психического здоровья и лечения зависимости от веществ)	SAMHSA предоставляет четыре файла PDF с советами по поведенческому здоровью во время социального дистанцирования, карантина и изоляции.	Taking Care of Your Behavioral Health During an Infectious Disease Outbreak: Tips for Social Distancing, Quarantine and Isolation (Забота о своем поведенческом здоровье во время вспышки инфекционной болезни: советы по социальному дистанцированию, карантин и изоляция) Английский Испанский Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks (Как справиться со стрессом во время вспышки инфекционных заболеваний) Английский Испанский Preventing and Managing Stress: Tips for Disaster Responders (Профилактика и борьба со стрессом: советы ликвидирующим последствия стихийных бедствий) Английский Испанский Talking with Children: Tips for Caregivers, Parents, and
		Teachers During Infectious Disease Outbreaks (Разговор с детьми: советы для опекунов, родителей и учителей во время

		вспышек инфекционных заболеваний) Английский Испанский
Мануэла Молина	Мануэла Молина создала COVIBOOK, чтобы дети могли обсудить весь спектр эмоций, возникающих в текущей ситуации. Это не источник научной информации, а скорее инструмент, помогающий детям справляться со своими чувствами.	COVID-19 Social Stories in 17 different languages for kids under the age of 7 (COVID-19: истории общества на 17 разных языках для детей до 7 лет)

Отдых

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
Entertain Kids on a Dime (Развлечь детей почти бесплатно)	Список идей для развлечения детей, включая «сияние в темном боулинге», «создание искусства из объектов природы» и «создание комиксов».	100 Activities to Do At Home During School Closures (100 развлечений дома во время закрытия школ)
The Atlantic Journal (Журнал Атлантики): основные положения	Для родителей, которые хотят, чтобы дети были заняты, развлекались и обучались при коронавирусе, автор и иллюстратор Мо Вилльемс помогает в час дня каждый день, проводя ежедневную прямую трансляцию развлекательных передач.	Автор и иллюстратор Мо Вилльемс будет проводить ежедневные трансляции Lunch Doodles для детей, которые остались дома вместо похода в школу, с 10 утра (тихоокеанское время)
Psychology Today (Психология сегодня)	Psychology Today предоставляет советы по структурированию дней учащихся, чтобы уменьшить беспокойство и продвигать здоровые механизмы выживания.	COVID-19 Response: What to do while the kids are home? (Реагирование на COVID-19: что делать, пока дети дома?)

Business Insider (Про бизнес изнутри)	Business Insider перечисляет 8 простых научных экспериментов, которые вы можете провести, не выходя из собственного дома, таких как «Торнадо в бутылке» и «Радуга в стакане».	8 simple science experiments you can do at home (8 простых экспериментов, которые можно провести дома)
---------------------------------------	---	--

Продолжение обучения

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
Khan Academy (Академия Хана)	Khan Academy — это бесплатный ресурс, который может полезен семьям, учителям и ученикам в дистанционном обучении во время закрытия школы.	Khan Academy
Scholastic (Академическое обучение дома)	Scholastic Learn at Home предлагает ежедневные проекты, чтобы дети читали, думали и росли. Каждый день включает в себя четыре отдельных процесса обучения, построенных вокруг истории или видео.	Scholastic Learn at Home
TEDEd - Lessons Worth Sharing (TEDEd: уроки, о которых стоит рассказать)	TedEd предлагает обширную библиотеку обучающих видео обо всем: от Think like a Coder (Думай как разработчик кода) до Viking Runes (Руны викингов).	TED-Ed
Google Arts & Culture (Искусство и культура Google)	Google Arts & Culture предоставляет бесплатные «виртуальные туры» в различные музеи по всему миру.	Google Arts & Culture- Виртуальные туры по музеям мира
Code at Home (Учись писать код дома)	Code at Home предоставляет легкий доступ к урокам, которые учат детей основам программирования.	Code at Home
Skype a Scientist (Поговори по Skype с ученым)	Skype a Scientist позволяет учащимся взаимодействовать с реальными учеными в различных областях.	Skype a Scientist

National Oceanic and Atmospheric Association (NOAA) (Национальное управление океанических и атмосферных исследований)	NOAA Ocean Explorer (Океанограф NOAA) предоставляет большую коллекцию уроков, короткие мероприятия и обширную библиотеку удивительных видео подводного погружения, чтобы вызвать интерес к науке об океане.	NOAA Ocean Explorer
---	---	-------------------------------------

Специальные ресурсы по коронавирусу

Ресурсы	Как и почему это полезно	Ссылка или контактная информация
National Public Radio (NPR) (Национальное общественное радио)	Комикс, предназначенный для того, чтобы предоставить детям легкую для понимания информацию о том, что такое коронавирус, как его предотвратить и почему мы принимаем профилактические меры.	Just for Kids: A Comic Explaining the New Coronavirus (Только для детей: комикс, объясняющий, что такое коронавирус)
Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) (Center for Disease Control)	CDC предоставляет информацию о выявлении симптомов и профилактике COVID-19 у детей и о том, как подготовиться к вспышке.	Coronavirus (COVID19) and Children (Коронавирус (COVID19) и дети) Preparing for an Outbreak: FAQs for Individuals and Families (Подготовка к вспышке: часто задаваемые вопросы для отдельных лиц и семей)
School Closures (Закрытие школ)	School Closures предоставляет список ресурсов для семей, который включает в себя обновленную информацию о закрытии школ, местах выдачи пищи, психологическую поддержку и другие	Информация для семей во время закрытия школ в связи с COVID-19

	рекомендации для учащихся на дому.	
Медицинский центр Ariadne Labs	Информация и руководства по социальному дистанцированию во время COVID-19.	Social-Distancing (Социальное дистанцирование)