

在我们应对新型冠状病毒 (COVID-19) 过程中残疾儿童的父母和家庭的可用资源

编制人：



全球正在应对一场前所未有的公共卫生危机 - 新型冠状病毒 2019 (COVID-19)。为了针对这场危机，[州长 Kate Brown 关闭了俄勒冈州学校，有效期自 3 月 16 日星期一至 4 月 28 日星期二](#)。虽然这种关闭带了重大挑战，但它是削平增长曲线、减缓传播速度和保护俄勒冈州人生命的最佳方式。

我们理解，目前的局势带了一些问题，但是我们想向您保证，整个社区都与您一道解决这些问题，并为您提供信息、资源和支持。您并不孤单，我们将一起度过难关。

目录

本资源指南拆分为与以下类别相关的资源：

[餐食](#)

[托儿和临时看护健康和安](#)

[全](#)

[心理健康娱乐继续](#)

[学习](#)

[冠状病毒特定资源](#)

家庭资源

餐食

资源	为何/为什么有帮助	链接或联系信息
当地学区	州长宣布关闭学校的内容中包括一项命令，即学校系统计划在整个关闭期间继续分发餐食。	所有俄勒冈州学区的 GreatSchools 列表 ODE 的俄勒冈州学校目录
在线申请补充营养援助计划 (SNAP) 福利	补充营养援助计划提供营养福利，以补充贫困家庭的食物预算，使他们能够购买健康的食物，走向自给自足。	资格指南 SNAP 福利的在线应用程序
俄勒冈州食品银行	俄勒冈州食品银行致力于消除饥饿及其根源，因为没有人应该饥饿。为此，他们通过由 21 个区域食品银行和大约 1200 个食品援助中心 为整个俄勒冈州和华盛顿克拉克县的所有居民服务。	俄勒冈州食品银行网站 俄勒冈州食品银行电话号码：503-439-6510
社区行动	社区行动将为华盛顿县的任何人提供紧急食物箱。食物箱可在周一至周五（下午 5:30 至晚上 9 点）和周末（上午 9 点至晚上 9 点）提供。	食品帮助网站 致电 503-640-3263 安排领取。
211info	211info 是一家非营利组织，由俄勒冈州和华盛顿州西南部的州和市通过合同、基金会、United Ways、捐赠和社区合作伙伴进行资助。211info 通过帮助人们寻找、导航和连接他们需要的当地资源，向俄勒冈州和华盛顿西南部社区注入能量。他们可能能够帮助解决食物、住所、衣服、托儿、市电等问题。	211info 网站 联系 211info: • 拨打 211 或 1-866-698-6155 • 将邮政编码发送至 898211 (TXT211) • 邮箱 help@211info.org 提供英语和西班牙语帮助。

托儿和临时看护

资源	为何/为什么有帮助	链接或联系信息
您的常规托儿提供者	目前，俄勒冈州没有关闭全州的托儿所和设施。同您的托儿提供者核实该提供者是否开放。 <i>如果可能，让孩子呆在家里，以帮助阻止病毒传播，并为有需要家庭让出可用日托资源。</i>	不同
ARCH 国家喘息疗养网络和资源中心 (ARCH National Respite Network and Resource Center)	ARCH 可以帮助家庭在其社区中找到喘息和危机护理服务。	喘息疗养看护
俄勒冈州人类服务部，发育残疾服务办公室 (ODDS)	如果有需要，所有 18 岁以下接受家庭支持的儿童都可以在全州学校关闭期间获得其目前儿童需求评估 (CNA) 中确定的夏季小时数。	社区发展残疾项目 (CDDP) 联系信息 允许进入夏季小时数的 ODDS 更新政策

健康和安全

资源	如何/为什么有帮助	链接或联系信息
俄勒冈州卫生部 (OHA)	俄勒冈州卫生部提供了最近的规则备案、医疗运输公告、表格、行政规则书籍和补充指南的信息网页。	就医赴约的交通

心理健康

资源	如何/为什么有帮助	链接或联系信息
疾病控制中心 (CDC)	冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 的爆发可能会给人们带来压力。对某种疾病的恐惧和焦虑可能是压倒性的，会在成年人和儿童心里引起强	管理压力和焦虑 帮助儿童应对紧急情况

资源	如何/为什么有帮助	链接或联系信息
	烈的情绪。应对压力增强您、您关心的人和您的社区的意志力。CDC 提供了这些资源，以协助向您的孩子交流有关病毒的信息。	与孩子们交流冠状病毒疾病 2019
Zero to Three	家中隔离期间有关自我护理和孩子的建议。	COVID-19 疫情期间待在家中的幼儿：自我护理的重要性
全国儿童创伤应激网络 (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)	NCTSN 已经提供了这个全面的清单，关于准备、应对疫情和帮助儿童应对疫情的建议。	帮助家庭应对冠状病毒疾病 2019 的父母/护理人指南
精神卫生技术转移中心网络 (Mental Health Technology Transfer Center Network, MHTTC)	MHTTC 提供了关于各类危机期间心理健康的资源集合。他们还提供了一个 Youtube 网络研讨会，重点关注了解风险沟通对减轻灾害期间心理健康问题的重要性，审查与心理健康有关的灾害阶段，并概述面临灾害的个人和社区的风险和保护因素。	应对公共卫生紧急情况 (资源集合) 灾难社会心理影响：协助社区领导 (Northwest MHTTC 网络研讨会)

资源	如何/为什么有帮助	链接或联系信息
物质滥用和精神卫生服务管理局 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)	SAMHSA 有四个 PDF，包含社会疏远、检疫和隔离期间行为健康的提示。	在传染病爆发期间，注意您的行为健康：社会疏远、检疫和隔离提示 英语 西班牙语 应对传染病暴发期间的压力 英语 西班牙语 预防和管理压力：灾难应对提示 英语 西班牙语 与儿童交谈：传染病暴发期间看护者、父母和教师的提示 英语 西班牙语
Manuela Molina	Manuela Molina 撰写了 COVIBOOK，提供了方便与儿童讨论当前情况产生的各种情绪的一种方式。它不是科学信息的来源，而是帮助孩子处理感受的工具。	应对 COVID-19 时 7 岁以下儿童 17 种不同语言的社交故事

娱乐

资源	如何/为什么有帮助	链接或联系信息
在 Dime 上让孩子进行娱乐	让孩子持续娱乐的想法清单，包括“在黑暗中发光保龄球”，“创造自然艺术”和“制作漫画”。	学校关闭期间可在家进行的 100 项活动
《大西洋杂志》——章程	对于那些希望让孩子们在冠状病毒中持续参与、娱乐和获得教育的父母来说，作者和插画家 Mo Willems 每天下午 1 点在这里提供帮助，每天举办一个在线涂鸦课程。	作者和插图家 MoWillems 将每日主持在线“午餐涂鸦”课程，太平洋时间上午 10 点帮助在家上课的孩子
今日心理学	为了减少焦虑和促进健康应对机制，今日心理学在组织学生教学活动方面提供了帮助。	应对 COVID-19：孩子在家能做什么？
商业内幕	商业内幕列出了 8 个您能在自己家中轻松做出来简单科学实验，比如“瓶装龙卷风”、“玻璃杯装彩虹”。	您可以在家做的 8 个简单的科学实验

继续学习

资源	如何/为什么有帮助	链接或联系信息
Khan Academy	Khan Academy 是一个免费的资源，可以由家庭、教师和学生在校关闭期间 使用 来帮助支持远程学习。	Khan Academy
Scholastic	Scholastic Learn at Home 提供了一个每日项目，让孩子们不断地阅读、思考和成长。Everyday 包含围绕一个故事或视频建立的四个独立的学习体验。	Scholastic Learn at Home
TEDEd - 值得分享的经验教训	TedEd 提供了一个庞大的教育视频库，从“像编码员一样思考 (Think like a Coder)”到“维京卢恩字母 (Viking Runes)”。	TED-Ed
Google Arts & Culture	Google Arts & Culture 正在为世界各地的各种博物馆提供免费的“虚拟游览”。	Google Arts & Culture - 虚拟参观世界博物馆
Code at Home	通过 Code at Home 可以很容易地获得教导儿童编码基础知识的课程。	Code at Home
Skype a Scientist	Skype a Scientist 可以让学生在多个领域与真正的科学家互动。	Skype a Scientist
国家海洋与大气管理局 (NOAA)	NOAA Ocean Explorer 提供了大量的课程，简短的活动，以及一个庞大而惊人的水下潜水视频库，以激发人们对海洋科学的兴趣。	NOAA Ocean Explorer

冠状病毒特定资源

资源	如何/为什么有帮助	链接或联系信息
国家公共电台 (NPR)	提供了旨在为儿童展示容易理解的信息的漫画，关于什么是冠状病毒，如何预防，以及为什么我们采取预防措施。	仅为儿童：解释新冠病毒的漫画
疾病控制中心 (CDC)	CDC 提供了关于识别儿童症状和预防 COVID19，以及如何准备爆发的信息。	冠状病毒 (COVID19) 和儿童 对爆发做好准备：个人和家庭常见问题解答
School Closures	School Closures 为家庭提供了一份资源清单，其中包括学校关闭的最新情况、用餐地点、心理支持和有关在家学习的其他指导。	COVID-19 学校关闭期间的家庭信息
Ariadne Labs	COVID-19 期间社会疏远的信息和指南。	社会疏远