



Dernière mise à jour le 13 août 2020

Faire face aux difficultés pendant la pandémie de COVID-19

[Se tenir à jour sur les actualités concernant la santé](#)

[Accès aux programmes alimentaires](#)

[Accès au service de téléphonie mobile et au Wi-Fi](#)

[Aide au logement, au paiement du loyer ou à la prévention de l'expulsion](#)

[Services publics](#)

[Programmes de climatisation](#)

[Éducation](#)

[Services gratuits de santé mentale](#)

[Aide à l'utilisation des services de télésanté](#)

[Accès au sport](#)

[Consommation d'alcool et de drogues](#)

[Protections faciales](#)

[Soutien aux parents et tuteurs](#)

[Ressources pour les adolescents](#)

[Liens dans votre quartier](#)

[Plan pour votre enfant si vous tombez malade](#)

En raison de l'impact sans précédent de la COVID-19 sur la ville de New York, l'ACS et la ville de New York ont établi une liste de ressources à destination des personnes ayant besoin d'aide.

Les informations suivantes visent à mettre les New-Yorkais et leurs proches en contact avec les ressources quotidiennes dont ils peuvent avoir besoin, notamment : un meilleur accès aux produits alimentaires et à internet ; une aide au logement et à la location ; et des services médicaux, de santé mentale et de traitement de la toxicomanie. Vous pouvez également consulter le site [HelpNowNYC](#) pour savoir comment la ville de New York et ses partenaires apportent leur aide, ou pour soutenir les mesures en réponse à la COVID-19.

Être parent ou tuteur peut s'avérer difficile, surtout en ce moment. Si vous êtes parent, ou si vous vous occupez actuellement d'enfants ou d'adolescents, la liste ci-dessous fournit des informations pour vous soulager. Vous pouvez également trouver des activités éducatives gratuites pour les enfants qui restent à la maison.

Si vous subissez ou si vous connaissez quelqu'un qui subit des violences domestiques ou sexistes, il existe des aides. Appelez le 311 pour être mis en relation avec le Centre de justice familiale (Family Justice Center) de la ville de New York le plus proche ou consultez les numéros de téléphone indiqués ci-dessous. Vous trouverez des ressources et de l'aide dans l'[annuaire des ressources HOPE de la ville de New York](#). Appelez la permanence téléphonique d'aide aux victimes de violences domestiques de la ville de New York 24 h/24, 7 j/7 au 800 621 4673 pour obtenir une planification immédiate de votre sécurité, de l'aide pour une admission dans un centre d'hébergement et d'autres ressources. Téléscripneur : 800 810 7444. En cas d'urgence, composez le 911.

Ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h :

Centre de justice familiale de la ville de New York, Queens. Téléphone : [718 575 4545](#).

Centre de justice familiale de la ville de New York, Brooklyn. Téléphone : [718 250 5113](tel:7182505113).

Centre de justice familiale de la ville de New York, Bronx. Téléphone : [718 508 1220](tel:7185081220).

Centre de justice familiale de la ville de New York, Manhattan. Téléphone : [212 602 2800](tel:2126022800).

Centre de justice familiale de la ville de New York, Staten Island. Téléphone : [718 697 4300](tel:7186974300).

Le Bureau du maire pour mettre fin à la violence domestique et sexiste (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence) a créé des brochures imprimées, des ressources et des vadémécums en 11 langues disponibles [ici](#).

Se tenir à jour sur les actualités concernant la santé

La ville de New York connaît actuellement une transmission généralisée au sein de la communauté d'un nouveau type d'infection respiratoire connu sous le nom de COVID-19. Vous pouvez obtenir les dernières informations à ce sujet auprès du Département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York (NYC DOHMH) pour savoir comment protéger votre santé et votre sécurité, ainsi que celles de votre famille. Il publie de nombreux [conseils et données sur les cas dans la ville de New York liés à cette maladie](#) (veuillez suivre ce lien pour accéder aux conseils traduits du DOHMH). Vous pouvez envoyer le message « COVID » par SMS au 692 692 pour recevoir les dernières informations par SMS.

Le syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C) : les Départements de la santé de l'État et de la ville étudient actuellement une maladie, qui peut être très dangereuse, voire mortelle, chez les enfants et qui pourrait être associée à la COVID-19. Il est important que les parents, les tuteurs et ceux qui travaillent avec des enfants connaissent cette maladie parce que, bien qu'elle soit peu répandue, elle peut être mortelle si elle n'est pas traitée rapidement.

Cette maladie, qui présente des caractéristiques semblables à la maladie de Kawasaki et au syndrome du choc toxique, s'appelle le syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant (MIS-C, anciennement connu sous le nom de PMIS) et elle pourrait être associée à la COVID-19. Il est important d'en reconnaître les symptômes, qui peuvent inclure une forte fièvre, mais aussi douleurs abdominales, diarrhée, vomissements, éruptions cutanées, gonflement des mains ou des pieds. Si un(e) enfant est malade et présente une fièvre persistante, veuillez contacter son pédiatre le plus rapidement possible pour effectuer un dépistage du MIS-C. Si un(e) enfant est extrêmement malade et présente d'autres symptômes (éruption cutanée, douleurs abdominales, douleurs thoraciques) accompagnés de fièvre, contactez immédiatement le 911.

- [Fiche d'information sur le syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant](#) du DOHMH (PDF, 18 mai 2020)

Même si les parents et les tuteurs continuent de suivre les directives de distanciation sociale, ils doivent savoir que la vaccination est considérée comme essentielle et constitue une raison valable de quitter le domicile. Il est important que votre enfant ne prenne pas de retard sur son calendrier vaccinal. Les services de santé hospitalière de la ville de New York [vaccinent gratuitement les enfants](#) jusqu'à 2 ans. Une attention particulière a été accordée à la sécurité des sites hospitaliers et aux recommandations visant à réduire l'exposition des visiteurs aux germes. Appelez le [844 692 4692](tel:8446924692) pour prendre rendez-vous.

Veuillez consulter le [site internet du DOHMH](#) pour plus d'informations (y compris des documents traduits).

[Retour en haut de page](#)

Accès aux programmes alimentaires

Pour obtenir des informations sur les banques alimentaires et les programmes de restauration qui s'adressent aux enfants et aux familles de la ville de New York, ainsi qu'aux personnes âgées et aux autres personnes menacées par la faim, veuillez consulter :

- [Banques alimentaires](#)
- [Carte des banques alimentaires dans la ville de New York](#)
- **Le Département de l'éducation (Department of Education) de la ville de New York s'est engagé à mettre trois repas gratuits à la disposition de tout New-Yorkais chaque jour.** Tout New-Yorkais qui le souhaite peut obtenir trois repas gratuits par jour dans plus de 400 pôles Meal Hubs de toute la ville. Pour obtenir les adresses, les horaires et obtenir de plus amples informations, [cliquez ici](#). Aucun enregistrement ou pièce d'identité n'est nécessaire.
- [Livraison gratuite de nourriture pour les personnes confinées à domicile](#)
- **City Meals on Wheels** : si vous avez 60 ans ou plus, que vous n'êtes pas en mesure de préparer vos repas et que vous vivez chez vous, [cliquez ici](#).
- [Allocations du Programme spécial de nutrition supplémentaire \(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP\)](#)
- [Guides de ressources alimentaires de quartier de la ville de New York](#) : pour aider les membres de la communauté qui ont besoin de nourriture, le Centre des politiques alimentaires Hunter College de la ville de New York (Hunter College NYC Food Policy Center) a créé des guides de ressources alimentaires COVID-19 pour chaque quartier de la ville de New York.

Beaucoup d'entre nous essaient de tirer sur leur budget alimentaire, de trouver de nouvelles recettes créatives et de faire participer toute la famille à la préparation des repas pour les rendre moins pénibles et plus amusants. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources pour vous aider :

- [My Plate Kitchen](#) propose des recettes consultables par cours, nutrition, groupe d'aliments, équipement de cuisine et coût. Le site propose également des recettes SNAP saines, faciles à réaliser et savoureuses.
- [Good Housekeeping](#) propose des recettes, des idées de préparation et des substitutions d'ingrédients pour des repas créatifs tout en pratiquant la distanciation sociale à la maison.
- [Foodschool](#) propose des cours en ligne hebdomadaires accessibles à toute la famille.
- [Food Literacy Program](#) propose aux parents des recettes saines et des cours de cuisine à faire avec leurs enfants.
- [Food52](#) propose des cours de cuisine gratuits en ligne avec 12 chefs professionnels.

[Retour en haut de page](#)

Accès au service de téléphonie mobile et au Wi-Fi

L'accès aux services de téléphonie mobile, à internet ou au Wi-Fi peut faire toute la différence pour nous aider à entretenir des relations sociales à distance, à travailler depuis notre domicile et à apprendre à distance. Pendant l'urgence COVID-19, certains opérateurs offrent des réductions ou d'autres aides à leurs clients. Pour savoir comment bénéficier de ces services, consultez les informations suivantes ou contactez votre opérateur pour plus d'informations :

- **Réduction sur les services internet pour les familles à faibles revenus :**
 - Comcast propose un service internet à prix réduit aux familles à faibles revenus, avec un service gratuit pendant 60 jours pour les nouveaux clients qui en font la demande et dont le dossier est approuvé avant le 31 décembre 2020. [Rendez-vous sur le site de Comcast](#) ou appelez le [1 855 846 8376](#) (anglais) ; [1 855 765 6995](#) (espagnol).
 - AT&T propose un service à prix réduit pour les foyers à revenus limités ou admissibles au programme national de repas scolaires (National School Lunch Program) ou au programme Head Start. Rendez-vous sur le site [Access from AT&T](#) pour plus d'informations.
 - Spectrum propose un forfait internet à prix réduit aux foyers admissibles qui bénéficient également d'une aide dans le cadre du programme national de repas scolaires ou qui perçoivent l'allocation supplémentaire de revenu de sécurité (Supplemental Security Income, SSI) (offre réservée aux demandeurs de 65 ans et plus). Rendez-vous sur le site [Spectrum internet Assist](#) pour en savoir plus.
- **Téléphone portable et communications gratuits sous condition de revenus :** [SafeLink Wireless](#) est un programme soutenu par le gouvernement qui permet aux clients admissibles sous condition de revenus de bénéficier chaque mois d'un téléphone portable et de communications gratuits. Le service est assuré par une société privée. Il est indépendant de toute agence de la ville de New York. Cliquez sur ce [lien](#) pour en savoir plus sur le programme.
- **Opérateurs de téléphonie mobile :** de nombreux opérateurs de téléphonie mobile ont signé l'engagement « [Keep Americans Connected Pledge](#) » visant à maintenir chaque Américain connecté, et acceptent de ne pas interrompre le service et de renoncer aux pénalités de retard pour les familles qui rencontrent des difficultés financières. Vous pouvez contacter votre opérateur pour en savoir plus à ce sujet.

[Retour en haut de page](#)

Aide au logement, au paiement du loyer ou à la prévention de l'expulsion

- Si vous risquez l'expulsion ou l'admission dans un centre d'hébergement, connectez-vous aux programmes d'aide juridique (Legal Assistance) et d'aide à la location (Rental Assistance) proposés par [l'Administration des ressources humaines \(Human Resources Administration, HRA\) de la ville de New York](#)
- Le Bureau du maire pour la protection des locataires (Mayor's Office to Protect Tenants) propose des ressources et des informations, notamment des conseils gratuits, la mise en relation avec un service d'aide juridique, et les dernières informations sur les ordonnances d'urgence relatives à la COVID-19 qui peuvent avoir des répercussions sur les expulsions et le tribunal du logement (Housing Court). Consultez leur [site internet](#) ou appelez le 311 et demandez « Tenant Helpline » (ligne d'assistances des locataires)
- **Personnes handicapées rencontrant des difficultés au sein du système de centres d'hébergement :** contactez Elizabeth Iannone, Directrice des questions de handicap pour le Département des services aux sans-abri (Disability Affairs for Homeless Services) à l'adresse suivante : iannonee@dss.nyc.gov.
- **Personnes sourdes et malentendantes ayant besoin de communiquer avec le Département des services sociaux (Department of Social Services) :** il est possible d'utiliser le service de vidéoconférence ASL Direct du DSS. Contactez Kim Dolan, au [347 474 4231](#).

- Pour obtenir des informations et des ressources supplémentaires sur la prévention des expulsions (notamment la disponibilité et les horaires de la permanence téléphonique), consultez le site du [programme de coalition pour la prévention des expulsions des sans-abri \(Coalition for the Homeless Eviction Prevention\)](#).

[Retour en haut de page](#)

Services publics

Depuis le 13 mars 2020, les services publics de New York ont décidé de suspendre les coupures d'électricité, de chauffage et d'eau pour tous les clients.

[Retour en haut de page](#)

Programmes de climatisation

Prestation d'aide à la climatisation

Les foyers admissibles peuvent recevoir une aide financière pour acheter et installer un climatiseur ou un ventilateur (jusqu'à 800 dollars). Ce programme d'aide à l'énergie domestique (Home Energy Assistance Program, HEAP) est proposé par le Bureau d'assistance temporaire et d'invalidité (Office of Temporary and Disability Assistance, OTDA) de l'État de New York, en collaboration avec la HRA de la ville de New York. La date limite de dépôt des dossiers est fixée au dimanche 30 août 2020. Pour déterminer si vous êtes admissible ou faire une demande, rendez-vous sur le site internet de la [prestation d'aide à la climatisation ACCESS de la ville de New York \(ACCESS NYC's Cooling Assistance Benefit\)](#), appelez le 311, ou la ligne de conférence HEAP au [\(212\) 331 3126](#).

Programme d'obtention d'un climatiseur (Get Cool Air Conditioner Program)

Si vous avez 60 ans ou plus, que votre domicile n'est pas encore équipé d'un climatiseur et que vous participez déjà à un ou plusieurs programmes de prestations de la ville, vous pouvez bénéficier d'un climatiseur gratuit dans le cadre du programme d'obtention d'un climatiseur de la ville de New York. Pour en savoir plus sur ce programme et connaître les délais actuels, ou pour déterminer si vous êtes admissible, rendez-vous sur le [site internet 311](#), appelez le 311 ou contactez votre gestionnaire immobilier.

Gestion des situations d'urgence à New York — Combattre la chaleur (NYC Emergency Management — Beat the Heat)

Pour obtenir des conseils sur la façon de rester au frais et savoir où trouver un centre climatisé (Cooling Center) en cas d'urgence déclarée liée à une vague de chaleur, consultez la page [Gestion des situations d'urgence à New York — Combattre la chaleur](#).

[Retour en haut de page](#)

Éducation

Rendez-vous sur le [site internet du Département de l'éducation \(Department of Education, DOE\)](#) pour obtenir les dernières informations sur l'année scolaire 2020-2021, notamment les mesures sanitaires et de sécurité, ainsi que les modèles d'apprentissage qui seront disponibles.

[Retour en haut de page](#)

Services gratuits de santé mentale

Si vous vous sentez stressé(e), anxieux(se) ou débordé(e), sachez que vous n'êtes pas seul(e). Vous pouvez vous faire aider.

- **NYC Well** : NYC Well est le service à contacter pour obtenir un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale. Vous pourrez bénéficier de services en matière de santé mentale et de toxicomanie dans plus de 200 langues, 24 h/24, 7 j/7 et 365 j/an. Vous pouvez vous faire aider par téléphone, par SMS ou par chat ! Pour plus d'informations, consultez le site <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>.
- **Permanence téléphonique de soutien émotionnel lié à la COVID-19 de l'État de New York** : des conseils gratuits en matière de santé mentale sont proposés au 1 844 863 9314.

Services de santé et de santé mentale pour jeunes adultes

- **Mount Sinai Adolescent Health Center (Centre de santé des adolescents Mount Sinai)** : le centre est ouvert du lundi au samedi à tous les jeunes qui ont besoin d'aide. Appelez le 212 423 3000.
- **Covenant House** : le centre est ouvert 24 h/24, 7 j/7 à tous les jeunes sans-abri. Appelez le 212 613 0300 ou consultez le site www.covenanthouse.org.

Services médicaux et de santé mentale pour les LGBTQ

- **NYC Unity Project Citywide LGBTQ + COVID-19 Guide (Guide sur la COVID-19 pour les LGBTQ de la ville de New York du Projet Unité)** : pour obtenir les dernières informations sur plus de 100 programmes et services à l'approche sexuelle positive pour les LGBTQ+ encore disponibles virtuellement et en présentiel dans toute la ville de New York, consultez le [Guide des ressources sur la COVID-19 pour les LGBTQ+ du NYC Unity Project](#)
- **Projet Trevor (Trevor Project)** : une permanence téléphonique nationale, gratuite et confidentielle de prévention du suicide, 24 h/24, pour les jeunes LGBTQ. Des conseillers spécialisés sont disponibles 24 h/24, 7 j/7. Si vous êtes un(e) jeune en situation de crise, si vous avez des pensées suicidaires ou si vous avez besoin de parler à quelqu'un en toute sécurité et sans risque d'être jugé(e), appelez la permanence téléphonique de TrevorLifeline dès maintenant au 1 866 488 7386 ou consultez le site www.thetrevorproject.org.
- **Clinique Callen-Lorde (Callen-Lorde Health Clinic)** : les consultations pour les personnes présentant des symptômes urgents ou nécessitant des soins en personne se tiennent du lundi au vendredi, de 9 h à 15 h, exclusivement par téléphone. Les patients programmés pour un rendez-vous de routine seront appelés le jour du rendez-vous. Aucun nouveau patient n'est accepté pour l'instant. La pharmacie est ouverte de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi à Chelsea et dans le Bronx. Toutefois, les personnes ayant besoin de médicaments peuvent se faire livrer leur ordonnance grâce au service de livraison gratuit de la clinique Callen-Lorde. Rendez-vous sur le site www.Callen-Lorde.org.
- **Covenant House** : le centre est ouvert 24 h/24, 7 j/7 à tous les jeunes sans-abri. Appelez le 212 613 0300 ou consultez le site www.covenanthouse.org.

- **Clinique H.E.A.T.** : la clinique reste ouverte et répondra aux questions ou inquiétudes par téléphone au (718) 613 8453. **The Center (Centre communautaire LGBT)** : l'équipe responsable de l'information et de l'orientation gère des guichets virtuels entre 9 h et 22 h, du lundi au samedi, au 212 620 7310. Consultez le site www.gaycenter.org.
- **Trans Lifeline (Ligne de vie trans)** : Trans Lifeline propose un soutien entre pairs et peut vous aider à bénéficier de nombreux fonds d'urgence et ressources d'aide mutuelle au plan local et national. Contactez-les au 877 565 8860. Rendez-vous sur le site www.translifeline.org.
- **Immigration Equality (Égalité en matière d'immigration)** : permanence téléphonique réservée aux personnes appelant depuis un centre de détention : 917 654 9696. Ils sont ouverts de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi. Demandes d'ordre général et autre aide juridique : 212 714 2904. Ils sont ouverts de 13 h à 16 h les lundi et mercredi et de 10 h à 13 h le vendredi. Rendez-vous sur le site www.immigrationequality.org.

[Retour en haut de page](#)

Aide à l'utilisation des services de télésanté

On parle de télésanté lorsque vous recevez des soins ou une thérapie par téléphone, tablette ou ordinateur, au lieu de rencontrer votre prestataire de services sociaux, votre avocat ou votre professionnel de santé en personne. Pendant la COVID-19, de nombreuses personnes accèdent à des prestations par le biais de services de télésanté afin de réduire le risque de propagation ou de contamination.

Consultez ces [conseils sur l'utilisation des services de télésanté](#), qui ont été rédigés par des familles et des prestataires de services de la ville de New York pour répondre aux questions courantes et vous aider à tirer le meilleur parti de vos rendez-vous de télésanté. Vous trouverez des informations pour [configurer votre matériel](#), [vous préparer à votre consultation virtuelle](#), et plus encore. Cette ressource est disponible en onze langues.

[Retour en haut de page](#)

Accès au sport

Il est important de rester actif et en bonne santé, même lorsque nous restons à la maison. Les cours d'exercice physique en ligne gratuits sont une excellente solution :

- [Cours d'exercice physique en ligne gratuits](#) : YMCA propose des cours d'exercice physique en ligne gratuits.

[Retour en haut de page](#)

Consommation d'alcool et de drogues

Des événements stressants comme la pandémie de COVID-19 peuvent avoir une influence sur la consommation d'alcool et de drogues. Il se peut que les gens consomment plus d'alcool et de drogues en réaction à une perte soudaine de revenus, à la perte d'êtres chers, à l'ennui ou à l'incapacité de pratiquer d'autres stratégies d'adaptation.

De nombreuses personnes peuvent prendre plaisir à boire de l'alcool sans trop de risques pour leur santé, mais boire pour faire face à des événements stressants peut aggraver les difficultés que vous avez à contrôler ou limiter votre consommation d'alcool. Veiller à votre consommation d'alcool peut vous aider à fixer des limites vous permettant de boire de l'alcool de manière plus saine. Veuillez consulter ce [guide du DOHMH de la ville de New York](#) qui contient des informations utiles sur la consommation d'alcool (traductions disponibles [ici](#)).

Le DOHMH de la ville de New York a également publié des conseils de sécurité concernant la consommation de drogue pendant la pandémie de COVID-19 qui sont disponibles [ici](#). Des traductions sont disponibles :

- [COVID-19 : conseils aux toxicomanes](#)
- [Répondre à une surdose pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Comment obtenir un traitement à domicile des troubles liés à la consommation d'opiacés pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Conseils relatifs au stockage en toute sécurité de médicaments et substances à usage récréatif pendant la COVID-19](#)

La ville de New York propose de nombreux services gratuits et à faible coût aux personnes qui luttent contre l'alcoolisme et la toxicomanie. Outre les numéros répertoriés ci-dessous, vous pouvez appeler la permanence téléphonique de la ville de New York 24 h/24, 7 j/7 au **1 888 692 9355** ou consulter le site [NYC Well](#) en ligne.

Trouver de l'aide

- **NY Office of Addiction Services and Supports (Bureau des services et soutien en matière de dépendance de l'État de New York, OASAS)** : trouvez le bon programme de traitement de la toxicomanie ou de l'alcoolisme grâce à l'outil de [Recherche de traitement des dépendances](#). Les services de traitement des dépendances et de rétablissement restent disponibles pendant la pandémie de COVID-19. Si vous avez besoin de parler ou si vous craignez le sevrage ou la rechute, des prestataires certifiés ou subventionnés par l'OASAS à travers l'État de New York sont à votre disposition par téléphone, en visioconférence ou à une distance sûre en personne. Pour une aide 24 h/24, 7 j/7 en matière de dépendance, toxicomanie, alcoolisme ou jeux d'argent, appelez le **877 846 7369**, envoyez « HOPENY » (ESPOIR NEW YORK) par SMS au 467369, ou [consultez le site de l'OASAS](#) pour en savoir plus.
- **Réunions des alcooliques anonymes à distance** : pour connaître les réunions des alcooliques anonymes à distance, consultez le site [NY Intergroup](#).

[Retour en haut de page](#)

Protections faciales

Sécurité

Veillez noter que le port de protection faciale en tissu est interdit chez l'enfant de moins de 2 ans. L'[Académie américaine de pédiatrie \(American Academy of Pediatrics\) a publié des conseils utiles pour assurer la sécurité des enfants lors de l'utilisation de protections faciales](#) et des idées pour encourager votre enfant à en porter une lorsque cela est approprié.

Protections faciales maison

Les protections faciales ne doivent pas nécessairement coûter cher et peuvent être amusantes à réaliser !

- Le [Centre de contrôle et de prévention des maladies \(Center for Disease Control and Prevention, CDC\) fournit des instructions](#) sur l'utilisation des protections faciales et sur leur fabrication, avec ou sans coutures.

- Cette [vidéo du New York Times](#) montre comment utiliser un vieux t-shirt pour fabriquer une protection faciale en tissu réutilisable (aucune couture nécessaire).
- Voici un autre [exemple facile et sans couture](#) (et le site propose des liens vers d'autres exemples de masques que vous pourriez avoir envie de fabriquer chez vous avec vos enfants).

[Retour en haut de page](#)

Soutien aux parents et tuteurs

[Plan pour votre enfant si vous tombez malade](#) : bien qu'il soit effrayant pour les parents de penser à tomber malade, vous pourriez trouver réconfortant de parler à vos amis et à votre famille d'un plan pour votre enfant si cela devait arriver. Vous pouvez assurer la sécurité de votre enfant en demandant à un adulte sûr et responsable de s'en occuper si vous devenez trop malade pour vous en occuper ou si vous devez aller à l'hôpital. Les parents peuvent prendre des dispositions différentes selon leur situation familiale. Nous avons rassemblé quelques conseils à prendre en compte concernant 1) les personnes à qui s'adresser, 2) la manière dont un plan pourrait fonctionner et 3) la communication.

Pour les familles avec des animaux de compagnie : le service de gestion des urgences (NYC Emergency Management) et l'Équipe de protection animale (Animal Planning Task Force) de la ville de New York ont mis en place une permanence téléphonique pour les propriétaires d'animaux de compagnie qui sont touchés par la COVID-19 et qui ont besoin d'aide. Appelez le [\(877\) 204 8821](#), 7 j/7, de 8 h à 20 h. (Voir la brochure en [anglais](#) ou en [espagnol](#).)

Avec la fermeture des écoles et la présence des enfants à la maison, de nombreux parents sont confrontés à un stress supplémentaire. Voici comment les parents peuvent se libérer du stress :

- [Pleine conscience pour les parents](#)
- [Techniques de respiration profonde](#)

Nous restons à la maison pendant de longues périodes pour aider à arrêter la propagation de la COVID-19, et le rôle de parent peut être particulièrement difficile.

- Voici quelques [conseils positifs sur l'art d'être parent](#) pour rester calme à la maison.
- Consultez également les [ressources et conseils sur le coronavirus pour les parents, les enfants et les autres](#).
- Conseils pour [s'occuper d'un nouveau-né](#) en période de COVID-19.
- Ressources pour [soutenir le bien-être émotionnel des enfants](#) pendant la pandémie de COVID-19.
- [Conseils du Bureau des services et soutien en matière de dépendance \(NY Office of Addiction Services and Supports, OASAS\) de l'État de New York](#) sur la gestion du stress et la prévention de la toxicomanie en période de COVID-19.

De nombreux parents recherchent des conseils sur la façon de parler de la COVID-19 avec leurs enfants. Vous trouverez ci-dessous quelques vidéos et fiches d'activités utiles :

- [PBS](#) : lisez cet article de PBS Kids qui donne des conseils utiles pour parler de la COVID-19 aux enfants.
- [Sesame Street](#) : nos amis de Sesame Street ont créé un guide sur la façon de parler de la COVID-19 aux jeunes enfants.

- **Importance du lavage des mains** : Sesame Street a créé des pages à colorier amusantes et imprimables qui enseignent pas à pas aux enfants comment se laver les mains.

Vous cherchez des activités amusantes et éducatives pour vos enfants à faire à l'intérieur ?

- **Brooklyn Public Library (Bibliothèque publique de Brooklyn)** : programmation virtuelle pour les enfants de tous âges, notamment : yoga, lecture d'histoires, approfondissement et plus.
- **Children's Museum of Manhattan (Musée de Manhattan pour les enfants)** : vous ne pouvez peut-être pas vous rendre au musée, mais pourquoi ne pas le faire venir chez vous ? Consultez le site internet du musée pour obtenir des idées sur la façon de remplir la journée de votre enfant avec des activités interactives intéressantes. Il y a quelque chose pour tous les jours de la semaine !
- **Children's Museum of the Arts (Musée des arts pour les enfants)** : regardez ces vidéos du musée et apprenez comment réaliser des projets artistiques créatifs à partir de matériaux que vous trouvez chez vous : fleurs à teindre, stations spatiales, marionnettes. Il y en a pour tout le monde !
- **Entraînements Disney** : Disney propose des séances d'entraînement gratuites et adaptées aux familles qui vous feront transpirer sans même quitter votre domicile.
- **Ateliers artistiques du Lincoln Center** : une dose quotidienne de créativité conçue et dirigée par quelques-uns des meilleurs artistes et éducateurs du monde. Chaque classe numérique quotidienne en direct utilise des matériaux simples présents à la maison pour aider les familles avec des enfants à explorer diverses formes d'art.
- **Parcs de la ville de New York** : même en période de distanciation sociale ou de confinement à domicile, vous pouvez nous rejoindre (virtuellement) dans les parcs. Retrouvez-nous en direct pour des visites dans les parcs, de la méditation, des exercices de remise en forme, des ateliers artistiques, des activités amusantes pour les enfants, et plus encore !
- **Scholastic** : Scholastic a créé une liste d'activités gratuites amusante à faire à domicile pour les enfants.
- **Storyline Online (Histoires en ligne)** : une bibliothèque numérique comportant des dizaines de livres pour enfants lus par des acteurs célèbres, dont Oprah Winfrey.
- **Plate-forme de camps d'été** : un guide des camps d'été virtuels gratuits proposant un éventail d'activités comme la robotique, les mathématiques, l'art, la lecture, l'écriture et plus encore.
- Le magazine **Time for Kids** ouvre l'accès à ses archives numériques. Les histoires sont adaptées aux enfants des classes K à 6 (de la maternelle à la sixième année) et sont regroupées selon le niveau scolaire. Elles sont conçues pour apprendre aux enfants à connaître le monde qui les entoure et à développer une culture de l'information.

L'ACS propose des aides à domicile et dans la communauté (désormais avec des opérations à distance et virtuelles) qui sont ciblées pour répondre aux besoins uniques de votre famille.

- **Services de prévention** : [les services de prévention](#) aident les familles à assurer la sécurité des enfants à la maison. Ces services sont gratuits, fondés sur le volontariat et disponibles dans tous les quartiers de New York pour aider les familles avec enfants, depuis les nourrissons jusqu'aux enfants d'âge scolaire, en passant par les jeunes et les jeunes adultes. Les services sont personnalisés pour répondre aux besoins individuels et peuvent notamment aider les parents et les tuteurs à faire face à des difficultés telles que la maladie mentale, la toxicomanie, la violence domestique, les jeunes exploités ou à risque, et les besoins médicaux spéciaux. Ils aident aussi à mettre les familles en contact avec des aides concrètes afin de répondre à des besoins en matière de logement, de garde d'enfants ou à d'autres besoins fondamentaux. Envoyez un courriel à OPTA@acs.nyc.gov pour en savoir plus et être orienté(e) vers le programme qui convient le mieux à votre famille.
- **Programme d'évaluation familiale (Family Assessment Program, FAP)** : [Le Programme d'évaluation familiale](#) fournit un soutien aux familles et aux jeunes jusqu'à 18 ans qui luttent contre les difficultés quotidiennes. Le programme FAP vise à renforcer les familles, à réduire les conflits et à aider les familles à faire face à des problèmes tels que la fugue d'un enfant, le décrochage scolaire, la consommation de drogues ou d'alcool ou un comportement perturbateur ou dangereux. La participation au programme FAP est bénévole et chaque famille peut recevoir une évaluation individualisée avec un(e) assistant(e) social(e) spécialisé(e) dans la résolution des crises familiales.

Nos bureaux FAP sont actuellement fermés au public, mais toutes les enquêtes et évaluations peuvent être effectuées par téléphone ou par vidéo. Nous mettons les familles en contact avec des services thérapeutiques fondés sur la preuve ainsi qu'avec des organisations communautaires. Vous pouvez joindre le programme FAP par courriel à l'adresse suivante FAPinquiry@acs.nyc.gov et par téléphone :

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

La messagerie électronique et la ligne téléphonique sont accessibles du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, et tous les messages recevront une réponse.

[Retour en haut de page](#)

Ressources pour les adolescents

Même si vous vous sentez en bonne santé, vous pouvez néanmoins transmettre la COVID-19 à d'autres personnes qui peuvent tomber très malades. Se tenir à l'écart des autres et faire des activités à la maison est le meilleur moyen de garder le lien avec sa communauté et d'en prendre soin en ce moment.

Heureusement, vous pouvez trouver de nombreuses façons de rester en contact et [de vous amuser tout en restant chez vous](#).

Les adolescents font face à la COVID : le confinement peut être difficile à supporter. Il est fort probable que les cours vous manquent, ainsi que le temps passé avec vos copains, et certains d'entre vous en ont peut-être assez de s'occuper de leurs petits frères et sœurs. Il est possible que chez vous, le ton monte, aussi bien contre vous qu'entre les différents membres du foyer. Vous vous posez peut-être des questions sur la COVID-19 ou d'autres problèmes de santé. Ou bien, vous avez simplement besoin de parler à quelqu'un ! La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de [nombreux services et des aides pour les jeunes](#).

[Retour en haut de page](#)

Liens dans votre quartier

Trouvez votre Centre de soutien aux familles (Family Enrichment Center, FEC) : l'ACS s'associe à des organisations communautaires dans trois quartiers pour proposer des Centres de soutien aux familles, qui sont des espaces chaleureux et accueillants offrant une gamme de services pour et avec la communauté. Les FEC offrent désormais des services d'orientation et de soutien à distance, ainsi que des ressources d'urgence limitées en personne. Veuillez contacter votre FEC local en savoir plus à ce sujet.

The C.R.I.B. (New York Est)
Horaires d'ouverture des bureaux : à distance
646 477 6780 ou thecrib.enyfec@gmail.com
thecrib.enyfec.org
2779 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11207

Circle of Dreams (Highbridge)
Horaires d'ouverture des bureaux : tous les mardis, mercredis, vendredis de 11 h à 14 h et à distance
718 618 5559
acamacho@childrensvillage.org
266 E. 165th St., Bronx, NY 10456

O.U.R. Place (Hunts Point/Longwood)
Horaires d'ouverture des bureaux : du lundi au vendredi de 14 h à 16 h et à distance
917 945 1152
ourplacefec.graham-windham.org
940 Garrison Avenue, Bronx, NY 10474

Partenariats communautaires : l'ACS a créé 11 groupes de planification communautaire qui se réunissent tous les mois. La planification et l'orientation des familles se font désormais par réunions virtuelles et courrier électronique. Certains partenariats apportent également des ressources d'urgence en personne. Les coordonnées et les horaires d'ouverture des bureaux des partenariats communautaires sont accessibles [ici](#) et ci-dessous.

<p>Bedford-Stuyvesant Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 347 365 3852 www.bedstuycpp.org info@bedstuycpp.org</p>	<p>Highbridge Horaires d'ouverture des bureaux : du lundi au vendredi, de 10 h à 15 h 718 293 4352 bridgebuilderscpo@gmail.com</p>
<p>Bushwick Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 718 497 6090 poste 766 (lundi, jeudi) 718 497 6090 poste 793 (mardi, mercredi, vendredi) www.bushwickcommunitypartnershipny.org bushwickcpi@gmail.com</p>	<p>Hunts Point Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 917 514 1710 ou 646 464 2036 www.huntspoint.org/community-partnership hpcommunitypartnership@hpac10474.org</p>
<p>East Flatbush Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 718 758 7802 EF@cpp.iccany.org</p>	<p>Jamaica Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 718 526 2400, poste 2018 ou 917 589 3851 jamaicapartners@shelteringarmsny.org</p>
<p>East Harlem Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 646 345 3614 ou 929 431 7798 eastharlemcpp@unionsettlement.org</p>	<p>Mott Haven Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 347 441 0785 ou 914 529 1150 Motthavenpartnership@gmail.com</p>
	<p>Staten Island (North Shore) Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 917 485 7710</p>

East New York Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 877 827 7369 eastnycpp@gmail.com	www.sicpp.com SICPPInfo@nyfoundling.org
Elmhurst Horaires d'ouverture des bureaux : à distance 718 523 6868 poste 103 ECP@mediatenyc.org	

[Retour en haut de page](#)