



최종 업데이트: 2020년 8월 13일

COVID-19 극복하기

- [최신 의료 정보 업데이트](#)
- [음식 섭취 및 이용](#)
- [무선통신 서비스 및 WiFi 이용](#)
- [주택, 임대료 납부 및/또는 퇴거 방지 지원](#)
- [유틸리티](#)
- [냉방 프로그램](#)
- [교육](#)
- [무료 정신 건강 서비스](#)
- [원격 의료 서비스 사용 지원](#)
- [피트니스 이용](#)
- [주류 및 약물 사용](#)
- [마스크 사용](#)
- [부모 및 간병인 지원](#)
- [청소년을 위한 자원](#)
- [이웃과의 연락](#)
- [아플 경우에 대비해 자녀를 위한 계획](#)

뉴욕시 COVID-19의 전례 없는 영향으로 인해 ACS와 뉴욕시는 지원을 원하는 분들께 도움이 될 자원 명부를 마련하였습니다.

다음 정보의 목적은 뉴욕시민들과 그 가족을 대상으로 주택 및 임대 지원, 의료, 정신 건강 및 약물 치료 서비스 등 정기 자원을 연결해 드리는 데 있습니다. 그 밖에 [HelpNowNYC](#)에서 뉴욕시 및 파트너가 도움을 제공하는 방법을 확인하거나 COVID-19 대응 노력도 지원할 수 있습니다.

특히 지금 당장은 부모나 간병인 역할을 하는 것이 어려울 수 있습니다. 본인이 부모이거나 현재 어린이 또는 청소년을 돌보고 있는 경우, 아래의 목록에서 스트레스 해소 방법에 대한 정보를 제공해 드립니다. 집에 머무는 아이들을 위한 무료 교육 활동도 찾을 수 있습니다.

귀하 또는 귀하가 아는 누군가가 가정 폭력 또는 젠더 기반 폭력을 당하고 있다면 도움을 받을 수 있습니다. 가장 가까운 NYC Family Justice Center에 연결하려면 311번으로 또는 아래 열거된 전화번호로 연락하십시오. 뉴욕시의 [NYC HOPE 자원 명부](#)를 검색하여 **자원과 지원을 찾으십시오**. NYC의 24시간 가정 폭력 핫라인에 800-621-HOPE(4673)로 전화하셔서 즉각적인 안전 계획, 대피소 지원 및 기타 자원 등의 도움을 받으십시오. TTY: 800-810-7444. 응급 상황이 발생했을 경우에는 911로 전화하십시오.

월요일 ~ 금요일 오전 9시 ~ 오후 5시 이용 가능:

NYC Family Justice Center, Queens 전화 [718-575-4545](#)

NYC Family Justice Center, Brooklyn 전화 [718-250-5113](tel:718-250-5113)

NYC Family Justice Center, Bronx 전화 [718-508-1220](tel:718-508-1220)

NYC Family Justice Center, Manhattan 전화 [212-602-2800](tel:212-602-2800)

NYC Family Justice Center, Staten Island 전화 [718-697-4300](tel:718-697-4300)

가정 폭력, 젠더 기반 폭력 근절에 앞장서는 NYC 시장실(Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence)은 [여기](#)에서 찾을 수 있는 11 개 언어로 인쇄 가능한 전단지, 리소스, 툴킷을 만들었습니다.

최신 의료 정보 업데이트

뉴욕시에서는 코로나바이러스(COVID-19)라는 신종 호흡기 감염병이 지역사회 공동체 내에 광범위하게 확산되고 있습니다. 자신과 가족의 안전 및 건강을 지키기 위해 뉴욕시 보건 및 정신위생국(Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) 홈페이지를 자주 방문하여 최신 정보를 확인하시기 바랍니다. 홈페이지에는 [다양한 지침과 이 질병과 관련한 많은 NYC 사례 데이터](#)가 게시되고 있습니다(DOHMH 지침의 번역본을 보려면 이 링크를 따라 이동). 692-692번으로 "COVID"라는 문자 메시지를 보내면 문자로 업데이트 내용을 받을 수 있습니다.

소아 다발성 염증 증후군(Multisystem Inflammatory Syndrome, MIS-C): 주 및 시 보건부는 현재 어린이에게 매우 해롭거나 치명적일 수 있으며 COVID-19와 관련될 수 있는 상태를 조사하고 있습니다. 부모, 간병인 및 어린이와 자주 접하는 환경에서 근무하는 근로자는 이 질병에 관해 잘 알아두어야 합니다. 아직은 유증상자가 흔치 않은 상황이 유지되고 있지만 신속히 치료하지 않으면 생명이 위태로울 수 있는 병이기 때문입니다.

이 병은 가와사키병 및 독성쇼크증후군과 특징이 비슷하며, 소아 다발성 염증 증후군(Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C라고 하며 이전 명칭은 PMIS)이라고 칭합니다. 코로나바이러스(COVID-19)와 관련이 있을 가능성이 제기되고 있습니다. 이 병에 걸린 환자는 고열 증상을 보이며 이외에도 복통, 설사, 구토, 발진 및 손발이 붓는 등 다른 증상도 나타날 수 있으므로 이러한 징후를 알아보는 것이 중요합니다. 자녀/어린이의 열이 높고 떨어지지 않는다면, 가능한 한 빨리 소아과 전문의에게 연락하여 MIS-C 여부를 진단받아야 합니다. 열 외에 다른 급성 증상(발진, 복통, 흉통 등)이 나타나는 경우 즉시 911에 신고하십시오.

- DOHMH [소아 다발성 염증 증후군 안내 자료](#)(PDF, 2020년 5월 18일자)

부모와 간병인이 사회적 거리두기 지침을 계속 따르는 동안에도 예방 접종은 필수이며 이 경우 자택에서 외출은 가능하다는 사실을 알아야 합니다. 자녀에게 백신을 때에 맞춰 접종 받게 하는 것이 중요합니다. NYC Health + Hospitals는 2세 이하 어린이에게 [무료 예방 접종](#)을 받게 해드리고 있습니다. 병원 현장을 안전하게 유지하고 방문객의 세균 노출을 줄이는 권장 사항을 따르도록 특별한 주의를 요합니다. 약속을 잡으려면 [844-NYC-4NYC](tel:844-NYC-4NYC)(844-692-4692)로 전화해 주십시오.

자세한 정보는 [DOHMH 웹사이트](#)를 참조하시기 바랍니다(번역된 자료 포함).

[맨 위로 돌아가기](#)

음식 섭취 및 이용

뉴욕시 어린이 및 가족, 노인 및 기아 위험에 처한 기타 인원에게 서비스를 제공하는 식품 팬트리 및 식사 프로그램에 대한 정보는 다음을 참조하십시오.

- [식품 팬트리](#)
- [뉴욕시 전역 식품 팬트리 지도](#)
- 뉴욕시 교육부(Department of Education)는 모든 뉴욕시민들에게 매일 세 끼의 무료 식사를 제공하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 무료 식사를 원하는 뉴욕시민은 도시 전역 400개 이상의 식사 공급허브에서 하루 세 차례 무료 식사를 받을 수 있습니다. 위치, 근무 시간 및 자세한 내용을 보려면 [여기를 클릭](#)하십시오. 등록이나 ID는 필요하지 않습니다.
- [자택에 거주하는 개인을 위한 무료 음식 배달](#)
- 뉴욕시 가정 배달식(City Meals on Wheels): 60세 이상이고, 식사를 준비할 수 없고, 집에 거주할 경우 [여기를 클릭](#)하십시오.
- [SNAP 혜택](#)
- [NYC 인근 식품 자원 가이드](#): 식량을 필요로 하는 지역사회 주민들을 돕기 위해 Hunter College NYC Food Policy Center는 각 뉴욕시(NYC) 지역에 대한 COVID-19 식품 자원 가이드를 마련하였습니다.

많은 분들이 식비 예산을 절약하고, 창의적인 새로운 레시피를 생각하고, 온 가족이 식사 준비에 참여하여 부담을 줄이고 더 재미있게 만들려고 노력하고 있습니다. 도움이 되는 몇 가지 자원은 다음과 같습니다..

- [My Plate Kitchen](#)은 코스, 영양, 식품 그룹, 요리 장비 및 비용별로 검색 가능한 레시피를 제공합니다. 건강하고 만들기 쉽고 맛있는 SNAP 레시피도 제공하고 있습니다.
- [Good Housekeeping](#)은 집에 머물며 사회적 거리를 두는 동안 창의적인 식사를 위한 레시피, 준비 아이디어, 재료 대체품을 제공합니다.
- [Foodschool](#)은 온 가족이 즐길 수 있는 주간 온라인 수업을 제공합니다.
- [Food Literacy Program](#)은 부모가 자녀와 함께 할 수 있는 건강한 레시피와 요리 강습을 제공합니다.
- [Food52](#)는 12명의 전문 요리사가 진행하는 무료 온라인 요리 수업에 시청자를 연결합니다.

[맨 위로 돌아가기](#)

무선통신 서비스 및 WiFi 이용

휴대전화 서비스, 인터넷 및/또는 WiFi 이용이 가능해지면 사회적 거리를 유지하고 집에서 일하고 원격으로 학습할 때 엄청난 차이를 만들 수 있습니다. COVID-19 비상 사태 기간 동안 일부 통신사는 고객에게 할인 또는 기타 구제를 제공합니다. 이 서비스를 이용하는 방법에 대한 정보는 다음을 참조하거나 자세한 정보는 이동 통신사에 문의하십시오.

- 저소득 가정을 위한 할인 인터넷 서비스:
 - Comcast는 2020년 12월 31일까지 신청하고 승인 받은 신규 고객을 대상으로 60일 동안 무료 서비스와 함께 저소득층 가족에게 할인 인터넷 서비스를 제공합니다. [Comcast를 방문](#)하거나 [1-855-846-8376](tel:1-855-846-8376)(영어), [1-855-765-6995](tel:1-855-765-6995)(스페인어)로 연락하십시오.
 - AT&T는 소득이 제한된 가구 또는 National School Lunch Program 또는 Head Start 수혜 자격이 되는 분들을 대상으로 할인 서비스를 제공합니다. 자세한 내용은 [AT&T 서비스 이용](#)을 참조하십시오.
 - Spectrum은 National School Lunch Program 또는 Supplemental Security Income(65세 이상 신청자만 해당)을 통해 지원을 받는 자격이 되는 가정을 대상으로 할인 인터넷 요금제를 제공합니다. 자세히 알아보려면 [Spectrum Internet Assist](#)를 방문하십시오.
- 소득별 무료 휴대전화 및 방송시간: [SafeLink Wireless](#)는 소득 자격이 되는 고객을 대상으로 매달 무료 휴대전화와 방송시간을 제공하는 정부 지원 프로그램입니다. 민간 업체에서 제공하는 서비스입니다. 뉴욕시 당국과 관련이 없습니다. 프로그램에 대한 자세한 내용을 보려면 이 [링크](#)를 따르십시오.
- 휴대전화 공급자: 수많은 휴대전화 업체들이 "[미국인 연결 유지 서약\(Keep Americans Connected Pledge\)](#)"에 서명했고 재정적 어려움을 겪고 있는 가족을 대상으로 한 서비스 종료 및 연체료 면제에 동의하고 있습니다. 자세한 내용은 이동 통신사에 문의하시면 됩니다.

[맨 위로 돌아가기](#)

주택, 임대료 납부 및/또는 퇴거 방지 지원

- 퇴거 또는 대피소에 들어갈 위험이 있는 경우 뉴욕시 인적 자원부([NYC Human Resources Administration, HRA](#))에서 제공하는 법률 지원 및 임대 지원 프로그램에 연결하십시오.
- 세입자 보호 위한 시장 직속 팀(The Mayor's Office to Protect Tenants)은 무료 자문, 법률 지원 연결, 퇴거 및 주택 법원에 영향을 미칠 수 있는 COVID-19 긴급 명령에 대한 최신 정보를 포함한 자원과 정보를 제공합니다. 해당 [웹 사이트](#)를 방문하거나 311로 전화하여 'Tenant Helpline'을 요청하십시오.
- 보호소 시스템 내에서 어려움을 겪는 장애인: 노숙자 서비스 장애 담당 이사인 Elizabeth Iannone에게 iannonee@dss.nyc.gov로 연락하십시오.
- 사회 복지부와 소통이 필요한 청각 장애인 및 난청자: DSS ASL Direct를 사용할 수 있습니다. Kim Dolan 연락처: [347-474-4231](tel:347-474-4231)

- 추가 퇴거 방지 정보 및 자원(핫라인 이용 가능 여부 및 시간 포함)은 노숙자 퇴거 방지 프로그램 연합([Coalition for the Homeless Eviction Prevention Program](#))을 방문하십시오.

[맨 위로 돌아가기](#)

유틸리티

2020년 3월 13일부터 뉴욕 유틸리티는 모든 고객의 전력, 난방 및 수도에 대한 유틸리티 차단을 중단하기 위해 자원했습니다.

[맨 위로 돌아가기](#)

냉방 프로그램

냉방 지원 혜택

적격 가구는 에어컨 1대 또는 선풍기 1대(최대 \$800)를 구입 및 설치할 수 있는 재정 지원을 받을 수 있습니다. 이 HEAP(Home Energy Assistance Program)는 뉴욕시 인적 자원부(Human Resources Administration, HRA)와 협력하여 뉴욕주 임시 장애인 지원국(NYS Office of Temporary and Disability Assistance, OTDA)에서 제공합니다. 신청 마감일은 2020년 8월 30일 일요일입니다. 자격 여부를 확인하거나 및/또는 신청하려면, [ACCESS NYC의 냉각 지원 혜택 웹 사이트](#)를 방문하거나, 311번으로 전화하거나, HEAP 컨퍼런스 라인에 [\(212\) 331-3126](#)번으로 전화하십시오.

하계 에어컨 지원 프로그램

하계 에어컨 지원 프로그램은 수혜자가 60세 이상이고, 아직 에어컨이 없고, 하나 이상의 시 혜택 프로그램에 이미 가입한 경우, NYC Get Cool 에어컨 프로그램을 통해 무료 에어컨을 받을 자격이 될 수 있습니다. 자세한 정보와 현재 기한을 확인하거나, 자격 여부를 확인하려면, [311 웹 사이트](#)를 방문하거나 311로 전화하거나 임대 관리자에게 문의하십시오.

NYC 비상 관리부 - 흑서기 대비

피서 방법과 열병 등 응급 상황이 발생했을 때 냉방 센터를 찾는 위치에 대한 도움은 뉴욕시 비상 관리부의 흑서기 대비([NYC Emergency Management's Beat the Heat](#)) 페이지를 참조하십시오.

[맨 위로 돌아가기](#)

교육

건강 안전 조치 및 제공될 학습 모델 등 2020-2021학년도에 대한 최신 정보를 보려면 [교육부\(Department of Education, DOE\) 웹 사이트](#)를 방문하십시오.

[맨 위로 돌아가기](#)

무료 정신 건강 서비스

스트레스, 불안 또는 혼란스러움을 느끼고 있다면 본인이 혼자가 아니라는 사실을 기억하십시오. 도움을 받을 방법이 있습니다.

- **NYC Well:** NYC Well에서 무료 비밀 정신 건강 지원 단체와 연결해드립니다. 전화, 문자 또는 채팅을 통해 상담원과 대화하고 연중무휴 상시(24/7/365) 200개 이상의 언어로 정신 건강 및 약물 사용 서비스를 이용할 수 있습니다. 전화, 문자, 채팅을 통해 도움을 받을 수 있습니다! 관련 사이트: <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>
- **NYS COVID-19 감정 지원 핫라인:** 무료 정신 건강 상담은 1-844-863-9314로 연락할 수 있습니다.

청소년을 위한 건강 및 정신 건강 서비스

- **Mount Sinai 청소년 건강 센터:** 근무 시간은 서비스가 필요한 모든 청소년에게 월요일부터 토요일까지입니다. 전화 212-423-3000
- **커버넌트 하우스(Covenant House):** 젊은 노숙자들을 위해 연중무휴 주 7일 24시간 언제든지 이용할 수 있습니다. 212-613-0300번으로 전화 또는 웹 사이트 www.covenanthouse.org 방문

LGBTQ 의료 및 정신 건강 서비스

- **NYC 통합 프로젝트 시내 전역 성소수자 코로나바이러스(LGBTQ+ COVID-19) 가이드:** 여전히 온라인으로 운영 중인 성소수자(LGBTQ+) 긍정 프로그램과 서비스 100여 개에 대한 최신 소식은 뉴욕시 통합 프로젝트 성소수자 코로나바이러스 자원 가이드([NYC Unit Project's LGBTQ + COVID-19 Resource Guide](#))를 참조하시기 바랍니다.
- **Trevor Project :** LGBTQ 청소년 대상 전국 24시간 무료 자살 핫라인. 훈련받은 상담사가 연중무휴 상시(24/7) 도움을 드립니다. 청소년인데 위기에 처했거나, 자살충동을 느끼거나, 안전하고 편견 없는 대화 장소가 필요한 경우 1-866-488-7386번으로 전화하거나 www.thetrevorproject.org를 방문하십시오.
- **Callen- Lorde Health Clinic:** 긴급한 증상이 있는 분들의 방문 일정은 월요일 ~ 금요일 오전 9시 ~ 오후 3시이지만 환자는 전화로 검진을 받게 됩니다. 정기 약속이 예정된 환자들은 약속 당일 전화를 받게 됩니다. 지금은 신규 환자를 받지 않습니다. 약국 영업 시간은 Chelsea와 Bronx에서 월요일부터 금요일 오전 9시부터 오후 5시까지이지만, 처방전을 필요로 하는 환자는 Callen-Lorde의 무료 배송 서비스를 통해 처방전을 받을 수 있습니다. 웹 사이트 www.Callen-Lorde.org
- **커버넌트 하우스(Covenant House):** 젊은 노숙자들을 위해 연중무휴 주 7일 24시간 언제든지 이용할 수 있습니다. 212-613-0300번으로 전화 또는 웹 사이트 www.covenanthouse.org 방문
- **H.E.A.T 클리닉:** 계속 열려 있사오니 (718)613-8453번으로 전화하여 질문이나 우려 사항에 답변해 드릴 수 있습니다.

- **Gay Center:** 정보 및 추천 팀은 월요일부터 토요일 오전 9시부터 오후 10시까지 가상 프론트 데스크를 운영하고 있으며 연락처는 212-620-7310번입니다. – 웹 사이트 www.gaycenter.org
- **Trans Lifeline:** Trans Lifeline은 동료 지원뿐만 아니라 지역과 전국에서 제공되는 긴급 지원과 상호 부조를 이용할 수 있도록 도와 드립니다. 877-565-8860번으로 연락하십시오. 웹 사이트: www.translifeline.org
- **이민 평등(Immigration Equality):** 구금으로부터 호출된 자들을 위한 핫라인: 917-654-9696. 오전 9시 30분부터 오후 5시 30분, 월요일부터 금요일까지 영업합니다. 일반 요청 및 기타 법적 도움: 212-714-2904. 월요일과 수요일에는 오후 1시부터 오후 4시까지, 금요일에는 오전 10시부터 오후 1시까지 영업합니다. 웹 사이트: www.immigrationequality.org

[맨 위로 돌아가기](#)

원격 의료 서비스 사용 지원

원격 의료는 소셜 서비스 제공자, 지지자 또는 의료 제공자와 직접 만나는 대신 전화, 태블릿 또는 컴퓨터를 통해 의료 또는 치료를 받는 것입니다. COVID-19 기간 동안 많은 사람들이 원격 의료 서비스를 통해 바이러스 확산 또는 감염 위험을 낮추는 데 도움을 주고 있습니다.

뉴욕시 가족과 서비스 제공업체가 일반적인 질문에 답하고 원격 의료 약속을 최대한 활용할 수 있도록 개발한 [원격 의료 팁](#)을 확인하십시오. [기술 설정](#), [가상 세션 준비](#) 등에 대한 정보를 찾을 수 있습니다. 이 자료는 11개 국어로 제공됩니다.

[맨 위로 돌아가기](#)

피트니스 이용

자택에 머물 때도 활동적이고 건강하게 지내는 것이 중요합니다. 무료 온라인 운동 수업은 훌륭한 솔루션입니다.

- [무료 온라인 운동 수업](#): YMCA는 무료 온라인 운동 수업을 제공하고 있습니다.

[맨 위로 돌아가기](#)

주류 및 약물 사용

COVID-19 팬데믹과 같은 스트레스가 많은 사건은 사람들이 술을 마시고 마약을 사용하는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다. 사람들은 갑작스러운 소득 손실, 사랑하는 이와 이별, 지루함 또는 다른 대처 전략을 실행할 수 없는 무력감을 해소하고자 술과 약물에 손을 댈 확률이 높습니다.

술은 건강상의 위험이 거의 없이 누구나 즐길 수 있지만 스트레스가 많은 사건을 잊으려고 술을 마시면 스스로 주량을 통제하거나 제한하는 모든 문제가 더 심각해질 수 있습니다. 음주를 자제하면 더 건강한 방식으로 술을 마실 때 스스로 제제하는 데 도움이 될 수 있습니다. 주류 사용에 대한 유용한 정보는 [NYC DOHMH의 가이드](#)를 참조하십시오(번역본은 [여기](#)에서 제공).

NYC DOHMH는 COVID-19 기간 동안 약물 사용에 대한 안전 지침도 발표했으며 번역본은 [여기](#)에서 제공됩니다.

- [COVID-19: 약물 사용자를 위한 지침](#)
- [COVID-19 팬데믹 기간 동안 약 과다 복용에 대처하기](#)
- [COVID-19 팬데믹 기간 동안 자택에서 오피오이드 사용 장애 치료를 받는 방법](#)
- [COVID-19 기간 동안 마리화나 및 최면성 약의 안전한 보관에 대한 지침](#)

뉴욕시는 약물 및/또는 주류 남용으로 어려움을 겪는 분들을 위해 많은 무료 및 저렴한 서비스를 제공합니다. 아래의 목록 외에도, 뉴욕시의 연중무휴 24시간 핫라인 서비스에 [1-888-NYC-WELL\(1-888-692-9355\)](#)로 전화하거나 웹 사이트 [NYC Well](#)을 방문할 수 있습니다.

도움 받기

- **뉴욕 약물 중독 서비스 및 지원국(NY Office of Addiction Services and Supports, OASAS):** [중독 치료 검색 도구](#)로 올바른 약물 또는 알코올 중독 치료 프로그램을 찾으십시오. 코로나바이러스(COVID-19) 팬데믹 상황에도 중독 치료와 회복 서비스는 계속 제공됩니다. 이야기할 사람이 필요하거나 금단 증상 또는 다시 중독에 빠지는 것이 염려된다면 뉴욕 전역에서 근무하는 OASAS 공인 또는 지원을 받는 서비스 제공자에게 도움을 청하십시오. 전화/영상 통화는 물론 안전거리를 준수하며 직접 대면할 수도 있습니다. 중독, 약물 남용 또는 도박에 관한 연중무휴(24/7) 지원 서비스는 전화 [877-846-7369](#)번으로 문의하거나, 문자 HOPENY(467369)를 이용, 또는 [홈페이지 OASAS](#)를 방문하여 자세한 정보를 알아보시기 바랍니다.
- **원격 알코올 중독자 익명 모임:** 원격 알코올 중독자 익명 모임은 [NY Intergroup](#)을 방문하십시오.

[맨 위로 돌아가기](#)

마스크 사용

안전

2세 미만 어린이는 천으로 된 마스크를 착용해서는 안 됩니다. [American Academy of Pediatrics](#)는 [마스크를 사용할 때 어린이를 안전하게 보호하는 데 도움이 되는 요령](#)과 적절한 경우 자녀가 마스크를 사용하도록 장려하는 방법에 대한 아이디어를 발표했습니다.

DIY 마스크 제작

마스크는 반드시 비쌀 필요가 없고 재미있게 만들 수 있습니다!

- [CDC 지침](#)은 마스크 사용 방법과 마스크를 바느질 또는 바느질 없이 만드는 방법을 제공합니다.
- 이 [New York Times 동영상](#)은 낡은 티셔츠를 사용해 재사용 가능한 천 마스크를 만드는 방법을 설명합니다(바느질 불필요).
- [바느질이 불필요한 쉬운](#) 또 다른 예는 다음과 같습니다(그리고 이 사이트는 자녀와 함께 이용해 볼 수 있는 다른 가정에서의 제작 예제와 연결됨).

[맨 위로 돌아가기](#)

부모 및 간병인 지원

[아플 경우에 대비해 자녀를 위한 계획](#): 부모가 아픈 경우를 떠올리는 것은 두려운 일이지만, 그럴 경우 자녀를 위한 계획에 대해 친구 및 가족과 상의하면 안심할 수 있습니다. 부모가 아이를 돌보기에 너무 아프거나 병원에 가야 할 경우, 안전하고 책임감 있는 성인이 아이를 돌볼 수 있도록 준비함으로써 아이를 안전하게 지킬 수 있습니다. 부모는 가족의 상황에 따라 다양한 준비를 차릴 수 있습니다. 1) 누구에게 물어볼 지, 2) 계획이 어떻게 진행되는지, 그리고 3) 소통에 대해 고려해야 할 몇 가지 팁을 모았습니다.

애완동물을 키우는 가족: 뉴욕시 재난대책본부 동물 전담팀(NYC Emergency Management's Animal Planning Task Force)은 COVID-19의 영향을 받아 도움이 필요한 애완동물 소유자를 대상으로 한 COVID-19 애완동물 핫라인을 구축했습니다. [\(877\) 204-8821](#)로 주 7일 오전 8시부터 오후 8시(동부 표준시)까지 연락하십시오. ([영어](#) 또는 [스페인어](#)로 된 전단지 참조)

학교가 문을 닫고 아이들이 집에 있기 때문에 많은 부모들이 스트레스를 받고 있습니다. 부모가 스트레스를 해소하는 방법은 다음과 같습니다.

- [부모를 위한 마음 챙김](#)
- [심호흡 기법](#)

COVID-19의 확산을 막고자 오랫동안 집에 머물러 있기 때문에 육아가 특히 어려울 수 있습니다.

- 다음은 가정에서 평온함을 유지하는 데 도움이 되는 [긍정적인 육아 요령](#)입니다.
- [부모, 자녀 및 기타 인원을 위한 코로나바이러스 자원 및 지원도](#) 참조하십시오.
- [COVID-19 기간 동안 신생아의 위험에 대처하는 요령](#)
- COVID-19 팬데믹 기간 동안 [어린이의 정서적 안녕을 지원](#)하기 위한 자원
- [COVID-19 기간 동안 스트레스 관리 및 약물 남용 예방에 대한 뉴욕주 중독 서비스 및 지원 사무소\(OASAS\)](#)의 요령

많은 부모들이 COVID-19에 대해 아이들과 대화하는 방법에 대한 자문을 찾고 있습니다. 다음은 몇 가지 유용한 비디오 및 활동지입니다.

- [PBS](#): COVID-19에 대해 아이들과 이야기하는 데 도움이 되는 요령을 제공하는 PBS Kids의 이 기사를 읽으십시오.

- **Sesame Street:** Sesame Street의 친구들은 어린아이들과 COVID-19에 대해 논의하는 방법에 대한 지침을 마련하였습니다.
- **손 씻기의 중요성:** Sesame Street는 아이들에게 단계별로 손을 씻는 방법을 가르치는 재미 있고 인쇄 가능한 색칠 공부 페이지를 마련하였습니다.

실내에 있는 동안 자녀를 위한 재미 있고 교육적인 활동을 찾고 계십니까?

- **브루클린 공공 도서관:** 요가, 스토리 타임, 개선 등 모든 연령대의 어린이를 대상으로 한 가상 프로그래밍.
- **맨해튼 어린이 박물관:** 어린이 박물관을 방문하지 못할 수도 있지만 집으로 가져올 수 있다면 어떨까요? 대화식 활동으로 자녀의 하루를 보람차게 만드는 방법에 대한 아이디어를 얻으려면 맨해튼 어린이 박물관 웹 사이트를 방문하십시오. 한 주간의 매일을 위한 활동이 마련되어 있습니다!
- **어린이 미술관:** 어린이 미술관에서 제공하는 비디오를 시청하고 염색 꽃, 우주 정거장, 인형 등 집안에 있는 재료로 창의적인 예술 프로젝트를 만드는 방법을 알아보십시오. 누구에게나 맞는 취향이 마련되어 있습니다!
- **Disney Workouts:** Disney는 집을 나서지 않고도 땀을 흘릴 수 있는 가족 친화적 무료 운동 시리즈를 제공합니다.
- **Lincoln Center Pop-up Classroom:** 매일 세계 최고의 아티스트와 교육자가 설계하고 이끄는 창의력을 만날 수 있습니다. 일일 디지털 라이브 수업은 가정에서 찾은 간단한 재료를 활용해 자녀가 있는 가족이 다양한 예술 형식을 탐구할 수 있게 해줍니다.
- **뉴욕시(NYC) 공원:** 사회적으로 거리를 두거나 집에 머무르는 동안 온라인으로 공원에서 저희와 함께 하십시오. 라이브 공원 투어, 명상, 피트니스, 미술 수업, 어린이를 위한 재미있는 활동 등에 참여하십시오!
- **Scholastic:** Scholastic은 아이들을 위한 무료 재택 활동 목록을 만들었습니다.
- **Storyline Online:** 오프라 윈프리(Oprah Winfrey)를 비롯한 유명 배우들이 읽은 수십 권의 아동 도서가 있는 디지털 라이브러리입니다.
- **여름 캠프 허브:** 로봇 공학, 수학, 미술, 읽기, 쓰기 등 다양한 활동을 제공하는 무료 가상 여름 캠프 가이드입니다.
- **Time for Kids** 잡지는 디지털 자료실 이용에 대해 다룹니다. 이야기는 K-6 학년에 적합하며 학년에 따라 그룹별로 분류됩니다. 이 이야기들은 아이들에게 주변 세계에 대해 가르치고 뉴스 읽기 능력을 키우기 위해 고안되었습니다.

ACS는 가족 고유의 요구 사항을 충족하기 위해 가정 및 지역사회 기반 지원(현재 원격 및 가상 운영 포함)을 제공합니다.

- **예방 서비스:** **예방 서비스**는 가족이 가정에서 자녀를 안전하게 지킬 수 있게 해줍니다. 이 서비스는 무료이고 자발적이며, NYC의 모든 지역에서 유아부터 취학 연령 아동, 청소년 및 청년까지 자녀가 있는 가족을 지원할 수 있습니다. 서비스는 개인의 필요에 맞게 조정되고 정신 질환, 약물 남용, 가정 폭력, 착취 또는 위험에 처한 청소년, 특수 의료 요구 사항과 같은 문제를 겪고 있는 부모 및 간병인을 돕는 것이 포함될 수 있습니다. 또한, 주택, 보육 또는 기타 기본적인 필요를 충족시키기 위해 구체적인 지원으로 가족을 연결하는 데에도 도움을 드립니다. 자세한 내용을 확인하고 가족에게 적합한 프로그램과 연결하려면 OPTA@acs.nyc.gov로 이메일을 보내주십시오.

- **가족 평가 프로그램: 가족 평가 프로그램(Family Assessment Program, FAP)**은 일상적인 어려움을 겪는 18세 이하의 가족과 청소년을 지원합니다. FAP는 가족의 유대관계를 강화하고, 가족간의 갈등을 줄이고, 가족이 가출하거나, 결석하거나, 마약이나 주류에 손을 대거나, 파괴적이거나 위험한 행동을 보이는 것과 같은 문제를 처리할 수 있게 돕습니다. FAP 서비스는 자발적이며 각 가족은 가족 위기 해결을 전문으로 하는 사회 복지사와 함께 개별 평가를 받을 수 있습니다.

FAP 사무실은 현재 공개되지 않지만 모든 문의 및 평가는 전화 및/또는 비디오를 통해 받을 수 있습니다. 이곳에서는 가족을 증거 기반 치료 서비스 및 지역 사회 기반 조직에 연결해 드립니다. FAPinquiry@acs.nyc.gov로 이메일을 보내거나 다음 연락처로 FAP에 전화로 문의하십시오.

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

이메일 사서함과 전화는 월요일부터 금요일까지 9-5시 동안 전화를 받고 모든 메시지는 반송됩니다.

[맨 위로 돌아가기](#)

청소년을 위한 자원

본인이 건강하다고 생각되어도 매우 아픈 다른 사람들에게 COVID-19를 전파할 수 있습니다. 다른 사람들과 거리를 두고 자택에서 활동하는 것은 지금 현 시점에서 지역사회를 연결하고 돌볼 수 있는 가장 좋은 방법입니다.

다행이도, [집에 머무는 동안 연결된 상태로 즐겁게 지낼 수 있는](#) 다양한 방법을 찾을 수 있습니다.

청소년을 위한 COVID 대응 안내 오랫동안 집에만 머물러 있기는 쉽지 않은 일입니다. 학교에 가고 싶고, 친구들과 놀던 때가 그리울 겁니다. 어린 동생들을 돌보느라 지친 친구들도 있을 겁니다. 가족들이 서로 언성을 높이는 것도 스트레스를 유발하는 원인일 수 있고요. COVID-19 또는 기타 건강 문제에 대해 질문이 있을 수 있습니다. 아니면 그냥 이야기할 사람이 필요할 수도 있죠! 좋은 소식이 있다면, 여전히 [다양한 청소년 대상 서비스가 운영 중이고, 도움을 받을 수 있다는 사실](#)입니다.

[맨 위로 돌아가기](#)

이웃과의 연락

가까운 Family Enrichment Center 찾기: ACS는 인근 지역 세 곳의 지역사회 기반 조직과 협력하여 따뜻하고 집과 같은 공간인 가족 지원 센터(Family Enrichment Centers, FEC)를 통해 지역사회를 위한 다양한 서비스를 제공합니다. FEC는 현재 원격 추천 및 지원은 물론 제한된 대면 비상 자원을 제공하고 있습니다. 자세한 내용은 지역 FEC에 문의하십시오.

The C.R.I.B. in East New York
 근무 시간: 원격 운영
 646-477- 6780 또는 thecrib.enyfec@gmail.com
thecrib.enyfec.org
 2779 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11207

Circle of Dreams in Highbridge
 근무 시간: 화요일, 수요일, 금요일, 오전 11시~오후 2시 및 원격 운영
 718-618-5559
acamacho@childrensvillage.org
 266 E. 165th St., Bronx, NY 10456

O.U.R. Place in Hunts Point/Longwood
 근무 시간: 월~금 / 오후 2~4시 및 원격 운영
 917-945-1152
ourplacefec.graham-windham.org
 940 Garrison Avenue, Bronx, NY 10474

커뮤니티 파트너십: ACS는 매달 모이는 11개의 지역사회 기반 플래닝 그룹을 설립하였습니다. 이곳에서는 이제 가상 회의와 이메일을 사용하여 가족을 위한 추천을 계획 및 제공하고 있습니다. 일부 파트너십은 대면 비상 자원도 제공하고 있습니다. 지역사회 파트너십에 대한 연락처 정보와 근무 시간은 [여기](#)를 참조하십시오.

<p>Bedford-Stuyvesant 근무 시간: 원격 운영 347-365-3852 www.bedstuycpp.org info@bedstuycpp.org</p> <p>Bushwick 근무 시간: 원격 운영 718-497-6090 내선 766(월, 목) 718-497-6090 내선 793(화, 수, 금) www.bushwickcommunitypartnershipny.org bushwickcpi@gmail.com</p> <p>East Flatbush 근무 시간: 원격 운영 718-758-7802 EF@cpp.jccany.org</p> <p>East Harlem 근무 시간: 원격 운영 646-345-3614 또는 929-431-7798 eastharlemcpp@unionsettlement.org</p> <p>East New York 근무 시간: 원격 운영 877-827-7369 eastnycpp@gmail.com</p> <p>Elmhurst</p>	<p>Highbridge 근무 시간: 월-금 오전10시 ~ 오후 3시 718-293-4352 bridgebuilderscpo@gmail.com</p> <p>Hunts Point 근무 시간: 원격 운영 917-514-1710 또는 646-464-2036 www.huntspoint.org/community-partnership hpcommunitypartnership@hpac10474.org</p> <p>Jamaica 근무 시간: 원격 운영 718-526-2400 x 2018 또는 917-589-3851 jamaicapartners@shelteringarmsny.org</p> <p>Mott Haven 근무 시간: 원격 운영 347-441-0785 또는 914-529-1150 Motthavenpartnership@gmail.com</p> <p>Staten Island (North Shore) 근무 시간: 원격 운영 917-485-7710 www.sicpp.com SICPPInfo@nyfoundling.org</p>
---	--

근무 시간: 원격 운영 718-523-6868 x103 ECP@mediatenyc.org	
---	--

[맨 위로 돌아가기](#)