

خطة لطفلك في حالة مرضك

تشهد مدينة نيويورك انتشارًا واسعًا لمرض فيروس كورونا COVID-19 في المجتمع. في حين أنه من المخيف للوالدين أن يفكروا في أن يمرضوا، فقد تشعر بالارتياح للتحدث إلى أصدقائك وعائلتك حول خطة لطفلك إذا حدث ذلك.

ما هي الخطة؟ يمكنك الحفاظ على سلامة طفلك من خلال الترتيب لشخص بالغ سليم ومسؤول أن يري طفلك إذا أصبحت مريضًا جدًا بحيث لا يمكنك الاعتناء به أو إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى.

ماذا يجب أن أفعل؟ قد يتخذ الوالدان ترتيبات مختلفة اعتمادًا على وضع عائلتك. فيما يلي بعض النصائح التي يجب مراعاتها حول (1) من الذي يجب أن تطلب منه ذلك، و(2) كيف يمكن أن تعمل الخطة، و(3) التواصل.

(1) من الذي يجب أن تطلب منه ذلك؟ فكّر فيمن قد يكون بالغًا سليمًا ومسؤولًا يمكنه رعاية طفلك إذا أصبحت مريضًا جدًا بحيث لا يمكنك القيام بذلك. قد يكون هذا الشخص أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران الذين تعرفهم أنت وطفلك. بمجرد أن تكون لديك أفكار، تحدث مع مقدمي الرعاية المحتملين مسبقًا للتأكد من استعدادهم ويمكنهم مساعدتك.

- **ما هي المخاطر؟** إذا كان مقدمو الرعاية المحتملون أو أفراد أسرهم **أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا COVID-19**، فقد ترغب في التفكير في خيارات أخرى، في حالة مرض طفلك أيضًا.
- **ما رأي طفلك؟** استنادًا إلى عمر طفلك ونموه، اسأل طفلك عن يثق به ويشعر بالراحة معه. قد يرغب الأطفال والمراهقون الأكبر سنًا في رعاية أنفسهم والمساعدة في رعاية الأشقاء الأصغر سنًا، ولكن لا يُنصح بذلك. من المهم للأطفال - بمن فيهم الأطفال الأكبر سنًا - الحصول على الرعاية والدعم من البالغين الموثوق بهم للتعامل مع هذه الفترة الصعبة والمحفوفة بعدم اليقين.

(2) كيف يمكن أن تعمل الخطة. فكر في كيفية نجاح خطتك. هل سيبقى مقدم الرعاية في منزلك، أم سيذهب طفلك إلى منزل مقدم الرعاية؟ هل سيحتاج طفلك إلى المساعدة للسفر؟ هل لديك حيوانات أليفة تحتاج إلى رعاية أيضًا؟

- يتعافى معظم الأشخاص من فيروس كورونا COVID-19، ولكن قد يستغرق الأمر عدة أسابيع. يمكن أن تساعدك هذه **القائمة المرجعية** في تنظيم المعلومات والموارد التي قد يحتاج إليها مقدم الرعاية وطفلك.

(3) التواصل. يمكن أن تكون الخطط رسمية أو غير رسمية، ولكن من المفيد التأكد من أن الآخرين يعرفون خطتك وتتم كتابتها في مكان يسهل العثور عليه في حالات الطوارئ.

- بالنسبة إلى **الخطة غير الرسمية**، يمكنك كتابة اسم ومعلومات الاتصال لمقدمي الرعاية الذين وافقوا على مساعدتك.
- وكخيار **للخطة الرسمية**، يسمح قانون ولاية نيويورك لأحد الوالدين **ياكمال أحد النماذج** (OCFS Form 4940) لتعيين شخص ما لاتخاذ قرارات مهمة مؤقتًا للطفل نيابة عن الوالد.
- فكر فيما إذا كان الأشخاص المهمون الآخرون بحاجة إلى معرفة خطتك:
 - إذا كان شخص آخر يشارك حضانه طفلك أو الحق في زيارته، فهل تحتاج إلى التحدث معه حول خطة مقدمي الرعاية الاحتياطية؟
 - هل تحتاج إلى تحديث البطاقة الزرقاء لطفلك في المدرسة؟
 - هل تريد السماح للجيران أو موظفي المبنى بمعرفة من لديه إذن بالحضور إلى منزلك إذا كنت مريضًا؟

تاريخ آخر تحديث: 24 أبريل 2020

- إذا كنت تقيم حاليًا في ملجأ، فهل من المفيد مناقشة خطتك مع مدير حالتك حتى يعرفوا من لديه الإذن لرعاية طفلك (بما في ذلك الحضور لاصطحاب طفلك إذا لزم الأمر)؟

المزيد من الموارد

- إذا كنت تواجه مشكلة في التوصل إلى مقدم رعاية سليم يمكنه مساعدتك، أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في وضع خطة، **يُرجى الاتصال بمكتب المنطقة الإدارية المحلي التابع لإدارة ACS** للحصول على التوجيه والدعم
- **أدلة إدارة الطوارئ في مدينة نيويورك (NYC Emergency Management) ومعلومات حول الاستعداد لحالات الطوارئ**
- إذا كنت ترغب في التحدث مع محام بشأن شؤون الأسرة أو الوصايا أو التركات أو قضايا التأمين أو غيرها من الخطط، فإنه يمكنك الاتصال بـ **NYC311** للحصول على معلومات وإحالات، أو **نقابة المحامين المحلية**
- **مستكشف القرابة في ولاية نيويورك (NYS Kinship Navigator)**
- **إدارة الموارد البشرية في مدينة نيويورك (NYC Human Resources Administration) (الغذاء، والمساعدة النقدية، ومساعدة الإسكان، وأكثر من ذلك)**
- **مراكز استقبال المنطقة الإدارية التابع لإدارة الشباب وتنمية المجتمع في مدينة نيويورك (NYC DYCD Borough-Based Drop-In Centers)**
- **خدمة المساعدة الآن التابعة لمدينة نيويورك HelpNowNYC** (الطرق التي تقدم بها مدينة نيويورك وشركاؤها المساعدة، أو لدعم جهود الاستجابة لفيروس كورونا COVID-19)
- **خدمة الأمل التابعة لمدينة نيويورك NYC Hope** (الموارد والدعم للأشخاص الذين يعانون من العنف المنزلي أو العنف على أساس نوع الجنس)
- **التكيف مع فيروس كورونا COVID-19 (Coping Through Covid)** (تهدف إلى توصيل سكان نيويورك وأحبائهم بالموارد اليومية التي قد يحتاجون إليها، والتي تشمل: زيادة الوصول إلى الطعام والإنترنت؛ ومساعدة الإسكان والمساعدة الإيجابية؛ والخدمات الطبية؛ وخدمات الصحة العقلية وعلاج إدمان المخدرات، والأنشطة التعليمية، وسبل تخفيف التوتر).

قائمة مرجعية للمساعدة في وضع خطتك

خطة لطفلك في حالة مرضك: تشهد مدينة نيويورك انتشارًا واسعًا لمرض فيروس كورونا COVID-19 في المجتمع. في حين أنه من المخيف للوالدين أن يفكروا في أن يمرضوا، فقد تشعر بالارتياح للتحدث إلى أصدقائك وعائلتك حول خطة لطفلك إذا حدث ذلك. يمكن أن تساعدك هذه القائمة المرجعية في تنظيم المعلومات والموارد التي قد يحتاج إليها مقدم الرعاية وطفلك.

نصيحة سريعة: يمكن أن يحدث المرض أو حالات الطوارئ فجأة. حتى لو لم يكن لديك الوقت أو القدرة على القيام بكل ما يلي، فقد ترغب في حزم "حقيبة" بسيطة لطفلك تحتوي على الأساسيات - غيار ملابس وحفاضات الأطفال والمناديل والأدوية الأساسية وقائمة أرقام هواتف مهمة. ضع دمية صغيرة أو لعبة كعنصر للارتياح إذا كنت تستطيع.

الطعام والملابس وغيرها من الإمدادات:

- فكر في تجهيز حقيبة لكل طفل بملابس نظيفة وغيرها من الأشياء التي سيستخدمها طفلك لمدة تصل إلى أسبوعين، بما في ذلك الملابس والأحذية والملابس الخارجية التي يجب أن تكون مناسبة لتغيرات الطقس؛ الحفاضات والمناديل؛ فرشاة الشعر أو غيرها من وسائل العناية الشخصية؛ إلخ.
- قم بإجراء محادثة مفتوحة مع مقدم الرعاية الاحتياطي حول ما قد يحتاج إليه إذا كانت الرعاية ستستمر لبضعة أيام أو أسابيع، بما في ذلك الطعام الإضافي وحفاضات الأطفال والمنتجات الشخصية، وغيرها من الإمدادات لطفلك. هل لدى مقدم الرعاية الخاص بك الموارد المالية لرعاية طفلك، أم أنك ستحتاج إلى وضع خطة معًا؟
- تأكد من أن مقدم الرعاية يوفر **ترتيب نوم آمن** (على سبيل المثال، سرير أو مهد والدمى للرضع).

وثائق مهمة: اجمع وثائق طفلك المهمة في مكان واحد يمكن لمقدمي الرعاية الوصول إليه إذا لزم الأمر. وقد تشمل هذه الوثائق شهادات الميلاد وجواز السفر وأي أشكال أخرى من الهويات الحكومية وسجلات التطعيم ومعلومات التأمين.

المعلومات الطبية: ضع قائمة بمقدمي الرعاية الصحية لطفلك والصيدلية ومعلومات الاتصال؛ أخبر مقدم الرعاية الخاص بك عن أي حساسية أو مسببات الحساسية الغذائية، وكيفية إعطاء طفلك أي دواء قد يحتاج إليه

• انظر أيضًا: **توجيهات إدارة ACS لرعاية الأطفال المصابين بالأعراض في المنزل**

معلومات التعليم: ضع قائمة بمدرسة طفلك أو مقدم رعاية الطفل ومعلومات الاتصال واسمح لمقدم الرعاية بمعرفة كيفية الوصول إلى أي معلومات ومستلزمات التعلم عن بعد.

الراحة والروتين: أخبر مقدم الرعاية الخاص بك بما يساعد طفلك على الشعور بالراحة والأمان. ما هي الكتب والأغاني والدمى والألعاب المفضلة لطفلك؟ ما هي الأنشطة التي تحب أنت وطفلك القيام بها معًا؟ كيف تتعامل مع السلوكيات السلبية وتشجع السلوكيات الإيجابية؟ أخبر أيضًا مقدم الرعاية الخاص بك عن الروتين الذي تتبعه للوجبات، وفترة نوم القيلولة، ووقت الواجب المنزلي، ووقت مشاهدة التلفزيون، إلخ. سيساعد الالتزام بروتين معينين طفلك على الحفاظ على الشعور بالحياة الطبيعية وسيساعد مقدم الرعاية على جعل طفلك يشعر بالأمان.

البقاء على اتصال: يمكن أن يساعد الحفاظ على التواصل مع الأشخاص الآخرين المهمين في حياة طفلك على تقليل التوتر والقلق، حتى لو لم يكونوا هم الذين يعتنون بطفلك. هل يمكنك حفظ قائمة جهات الاتصال في هاتف طفلك أو الحصول



تاريخ آخر تحديث: 24 أبريل 2020

عليها لمساعدتك في إنشاء دليل هاتف "الأشخاص المهمين"؟ حافظ على تنظيم أجهزة الشحن في مكان واحد بحيث يسهل الوصول إليها ولن يتم نسيانها إذا كان طفلك بحاجة إلى السفر.

أوامر الحماية: إذا كان لديك أمر حماية للحفاظ على سلامة طفلك من شخص آخر، يُرجى إخبار مقدم الرعاية الخاص بك وقدم إليه نسخة من الأمر.