

План по уходу за вашим ребенком на случай, если вы заболете

Коронавирусная инфекция COVID-19 активно распространяется среди жителей города Нью-Йорка. Родителям страшно даже подумать о том, что они могут заболеть, но все же стоит поговорить со своими друзьями и родными о плане по уходу за ребенком на случай, если вы все-таки заболете.

В чем заключается план? Вы можете обеспечить безопасность своего ребенка, договорившись с надежным ответственным взрослым, который будет заботиться о ребенке, если вы заболете или вам нужно будет поехать в больницу.

Что необходимо сделать сейчас? Родители могут принимать различные меры в зависимости от ситуации в семье. Ниже приведены несколько моментов, которые необходимо учесть: 1) к кому обратиться; 2) каким должен быть план; 3) возможность общения.

1. К кому обратиться? Подумайте, есть ли среди ваших знакомых надежный ответственный взрослый, который смог бы позаботиться о вашем ребенке, если вы не сможете это делать из-за болезни. Это может быть ваш родственник, друг или сосед, которого знаете вы и ваш ребенок. Если у вас на примете есть такой человек, заранее поговорите с ним, чтобы узнать, готов ли он помочь.

- **Каковы риски?** Если ваш ребенок тоже болен, а потенциальные опекуны или члены их семей подвержены **более высокому риску заболеть COVID-19**, подумайте о других вариантах.
- **Что думает об этом ваш ребенок?** В зависимости от возраста и уровня развития вашего ребенка, спросите у него, кому он доверяет и с кем ему будет комфортно. Дети постарше и подростки могут позаботиться о себе сами и помочь присмотреть за младшими братьями и сестрами, но это не рекомендуется. Детям — даже старшего возраста — важно получать заботу и поддержку со стороны взрослых, которым они доверяют, чтобы справиться со стрессом и неопределенностью.

2. Каким должен быть план? Обдумайте свой план. Будет ли опекун вашего ребенка жить у вас дома, или ваш ребенок переедет в его дом? Нужна ли будет вашему ребенку помощь в переезде? Есть ли у вас домашние животные, которым тоже нужен уход?

- Большинство людей выздоравливают после COVID-19, но это может занять до нескольких недель. [Этот список](#) может помочь вам собрать информацию и ресурсы, которые могут понадобиться вашему опекуну и ребенку.

3. Возможность общения. План может быть изложен в официальной или неофициальной форме, но стоит ознакомить с ним других людей. Рекомендуем записать план и хранить его в месте, где его можно будет легко найти в чрезвычайной ситуации.

- В **неофициальном плане** можно указать имя, фамилию и контактную информацию опекунов, которые согласились помочь.
- В качестве одного из вариантов **официального оформления плана** законодательство штата Нью-Йорк предлагает родителям [заполнить определенную форму](#) (форма 4940 Управления по делам детей и семьи (Office of Children and Family Services, OCFS)), чтобы уполномочить ответственного человека временно принимать важные решения в отношении ребенка от имени родителя.
- Подумайте, должны ли другие важные люди знать о вашем плане.
 - Если у вашего ребенка есть еще один опекун или лицо, имеющее право на посещение ребенка, нужно ли вам поговорить с таким лицом о том, что вы планируете назначить дополнительного опекуна?
 - Нужно ли вам обновить синюю карту ребенка в школе?
 - Хотели бы вы, чтобы ваши соседи или сотрудники здания знали, кто может приехать к вам домой, если вы заболаете?
 - Если в настоящее время вы находитесь в приюте, стоит ли обсудить ваш план со своим координатором и сообщить ему список лиц, которым вы разрешили осуществлять уход за вашим ребенком (в том числе забрать вашего ребенка в случае необходимости)?

Дополнительные ресурсы

- Если у вас возникли проблемы с поиском надежного опекуна, который может вам помочь, или если вам нужна помощь в составлении плана, [обратитесь в районное отделение Управления по делам детей \(Administration for Children's Services, ACS\)](#) для получения рекомендаций и поддержки.
- [Руководства Управления по чрезвычайным ситуациям города Нью-Йорка \(NYC Emergency Management\) и информация о подготовке к чрезвычайным ситуациям](#)
- Если вы хотите обсудить с юристом вопросы семьи, завещаний, имущества, страхования или другие вопросы по планированию, вы можете связаться со

службой [NYC311](#) и получить необходимую информацию и рекомендации, или обратиться в [местную коллегия адвокатов](#).

- [Программа по уходу за детьми для родственников \(Kinship Navigator\) штата Нью-Йорк](#)
- [Управление по трудовым ресурсам г. Нью-Йорка \(NYC Human Resources Administration\)](#) (продовольственная и материальная поддержка, помощь в решении жилищных вопросов и т. п.)
- [Районные центры обслуживания Департамента по делам молодежи и общественного развития \(Department of Youth and Community Development, DYCD\) г. Нью-Йорка](#)
- Портал [HelpNowNYC](#) (варианты помощи и поддержки, которые оказывает руководство г. Нью-Йорка и его партнеры в связи с эпидемией COVID-19)
- Портал [NYC Hope](#) (ресурсы и поддержка для людей, подвергающихся бытовому или гендерному насилию)
- Раздел [Coping Through Covid](#) (информация для жителей Нью-Йорка, которым может понадобиться помощь в получении ежедневных ресурсов, в частности бесплатных продуктов питания и доступа к Интернету, помощь в жилищных вопросах и вопросах аренды; медицинская, психиатрическая и наркологическая помощь; информация об образовательной деятельности и способах преодоления стресса)

Список для помощи в составлении плана

План по уходу за ребенком на случай, если вы заболете. Коронавирусная инфекция COVID-19 активно распространяется среди жителей города Нью-Йорка. Родителям страшно даже подумать о том, что они могут заболеть, но все же стоит поговорить со своими друзьями и родными о плане по уходу за ребенком на случай, если вы все-таки заболете. Этот список может помочь вам собрать информацию и ресурсы, которые могут понадобиться вашему опекуну и ребенку.

Советы. Болезнь или чрезвычайная ситуация могут наступить внезапно. Даже если у вас нет времени или возможности выполнить все перечисленные ниже действия, упакуйте для своего ребенка простую дорожную сумку, куда сложите самые необходимые вещи: сменную одежду, подгузники и салфетки, основные лекарства и список важных номеров телефонов. Если возможно, положите в сумку небольшую игрушку или игру, которые помогут успокоить вашего ребенка.

Еда, одежда и другие принадлежности.

- Упакуйте для каждого ребенка сумку с чистой одеждой и другими предметами, которых хватит на две недели, положите туда одежду, обувь и верхнюю одежду с учетом изменений погоды, подгузники и салфетки, расческу или другие предметы личной гигиены.
- Открыто поговорите с дополнительным опекуном о том, что ему может понадобиться, если уход продлится несколько дней или недель, включая дополнительное питание, подгузники, предметы личной гигиены и другие принадлежности для вашего ребенка. Есть ли у выбранного вами опекуна финансовая возможность заботиться о вашем ребенке, или вам нужно будет вместе составить соответствующий план?
- Убедитесь, что ваш опекун сможет **обеспечить безопасный сон** (например, предоставить детскую кроватку или манеж).

Важные документы. Соберите все важные документы вашего ребенка в одном месте, где опекун сможет взять их в случае необходимости. Такими документами могут быть свидетельство о рождении, паспорт, другие государственные удостоверения личности, карта вакцинации и информация о страховании.

Медицинская информация. Составьте список поставщиков медицинских услуг, аптек с указанием их контактной информации; расскажите выбранному вами

опекуну о наличии аллергии или непереносимости продуктов, а также о том, как давать вашему ребенку лекарства, которые могут ему понадобиться.

- См. также: [Руководство ACS по уходу за детьми с симптомами на дому](#)

Информация об образовании. Укажите школу, в которой учится ваш ребенок, или поставщика услуг по уходу за детьми, их контактную информацию, а также расскажите опекуну, как найти информацию и материалы для дистанционного обучения.

Комфорт и распорядок дня. Расскажите своему опекуну, что помогает вашему ребенку чувствовать себя комфортно и безопасно. Какие у него любимые книги, песни, игрушки и игры? Чем вы любите заниматься вместе со своим ребенком? Как вы справляетесь с плохим поведением и поощряете хорошее? Также сообщите своему опекуну, какие правила действуют в вашей семье в отношении приема пищи, сна, домашних заданий, просмотра телевизора и т. д. Распорядок дня поможет ребенку оставаться в обычной для него обстановке, а опекуну — обеспечить его безопасность.

Оставайтесь на связи. Общение ребенка с важными для него людьми может помочь уменьшить стресс и беспокойство, даже если эти люди не присматривают за вашим ребенком. Можете ли вы сохранить список таких контактов в телефоне своего ребенка или попросить этих людей создать телефонную книгу с номерами важных людей? Храните зарядные устройства в определенном месте, чтобы их можно было легко найти и не забыть, если вашему ребенку придется куда-то поехать.

Защитные предписания. Если у вас есть предписание о защите вашего ребенка от какого-либо лица, сообщите об этом опекуну и передайте ему копию этого предписания.