

COVID-19大流行 期间家庭的资源



由 New York City Health + Hospitals/Bellevue's Department of Child and Adolescent Psychiatry, Department of Child Life and Developmental Services, Frances L. Loeb Center for Child Protection and Development, Reach Out and Read 和 the H.E.L.P Project, 以及Video Interaction Project合作

为您的家庭提供除了医药以外的更多服务

我们每天都在努力地帮助表维医院的家庭获得除了医药以外的更多服务，这样他们的孩子不仅仅只是在纽约市生存，但还可以茁壮成长。我们希望这本指南可以在这段充满极具挑战的时期中帮您找到本地，州，和联邦的资源。

请在以下找到有关其中一些计划的信息，也可以致电311获得这些信息。另外，ACCESS NYC (access.nyc.gov)是一种在线筛查工具，它可以帮助您确定您可能有的资格获得的健康和人类服务计划。您也可以访问 access.nyc.gov/coronavirus-covid-19-updates 来查找本地服务的最新更新。

语言

该指南将在以下网址提供中文版本。您也可以用手机相机扫描右边的二维码。

This guide will be available in English and Spanish at the link below. You can also use your phone's camera to scan the QR code to the right.
Este documento estará disponible en inglés y mandarín en el siguiente enlace:
También puede usar su cámara en su teléfono para marcar el código QR a la derecha.

childrenofbellevue.org/resources-for-families
或 bit.ly/covid19forfamilies



纽约市新型冠状病毒短信更新

有关纽约市新型冠状病毒英文版的最新更新，
请发短信并输入COVID到692-692

纽约州新型冠状病毒热线

请致电纽约州新型冠状病毒热线888-364-3065

内容

[通用和紧急基金资源](#)

[食物资源](#)

[精神健康资源](#)

[生活设施资源](#)

[教育资源](#)

[在家可以做的活动资源](#)

免责声明：由于情况改变的很快，本资源指南中的信息可能无法反映出最新的更新。请访问 access.nyc.gov/coronavirus-covid-19-updates 来获取纽约市的最新更新。本文提供的信息可能会随着COVID-19大流行期间的紧急法律，资源，和其他因素的发展而发生改变。我们无法为您提供有关此发展的建议。请参照联邦，纽约州，和纽约市COVID-19官网来获取最新信息并咨询您的法律顾问。

通用和紧急基金资源

ACCESS HRA

纽约市

a069-access.nyc.gov/accesshra

找出您是否因当前COVID-19疫情导致失去收入而有资格获得为纽约居民提供的粮食券，现金援助，医疗补助或公平票价。

ACCESS NYC

纽约市

access.nyc.gov

帮纽约市民连接他们在城市内所需要的资源列如在哪里获得食物，钱，和住房。

有色人种艺术和文化领袖的紧急基金

Arts Administrators of Color Network

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfv4AazvLFVUNAgXoxqBqfZ7jJVkrMroa-CET6Vt6XygR-CaQ

如果您是位因COVID-19疫情而导致收入受到影响的艺术家或艺术管理员，并且自称为BIPOC(黑人，原住民，有色人种)，请填写此链接的表格来申请经济援助。

调酒师紧急援助计划

美国酒保协会

www.usbqfoundation.org/beap

申请紧急情况下调酒师可获得的经济援助

CDC COVID-19 信息

疾病预防控制中心

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

有关COVID-19普遍和更新的信息

CNN 新型冠状病毒市政厅和芝麻街

www.cnn.com/2020/04/25/app-news-section/cn-sesame-street-coronavirus-town-hall-april-25-2020-app/index.html

CNN的Sanjay Gupta医生和芝麻街为父母和孩子解释新型冠状病毒的基础知识。

COVID-19资源中心

纽约市

comptroller.nyc.gov/services/for-the-public/covid-resources/overview

查找有关可用于帮助纽约市民的政府计划的重要信息，有关健康和安全的最新政策变更，针对居民和企业提供的财政支持选项以及组织寻求额外帮助的信息。

无证移民的COVID-19资源

Betancourt Macias 家庭奖学金基金会

docs.google.com/spreadsheets/d/18p9OSILpSYaNIoUC-gEbhVbRMYVUfw4wyrixa9ekGdc

请查看适用于无证移民的经济，法律，医疗，和食物的资源清单。

所得税抵免额 (EITC)

纽约市

www.nyc.gov/eitc

收入低于特定收入的在职家庭可能可以获得所得税抵免额 (EITC)。该退款金额取决于家庭的收入以及个人的婚姻和父母的情况。要了解更多有关EITC以及如何申请的信息，请致电311或访问此官网。

工作和服务中心

纽约市

www1.nyc.gov/site/hra/locations/job-locations.page

致电311或访问此网站来找到纽约就业中心，您可以在纽约就业中心里申请现金援助和其他公立福利。

LGBTQ+ 指南

纽约市

comptroller.nyc.gov/services/for-the-public/lgbtq-guide/overview

查看LGBTQ+纽约居民可获得的服务和资源的完整版指南。

纽约市互助支持请求

The New York Caring Majority
docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAhVM97hdIb2thdIH8ew0FIzSBXP4Z9nvjK23ipCwjxcRZBA

请查看由纽约州的老年人，残疾人，家庭照顾者，以及家庭和护理人员联合编辑的社区支持服务列表。

纽约州失业福利

www.ny.gov/services/get-unemployment-assistance

1-888-209-8124

纽约州失业保险适用于那些不是因为自己的过错而失业的工人们。

纽约市COVID-19 指南

纽约市健康

www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-main.page

有关纽约市新型冠状病毒最新的信息，指南，和工具。

纽约市家庭暴力热线

纽约市

在紧急情况下，请拨打800-621-4673 或 911， 纽约市家庭司法中心仍可通过电话上提供即刻安全计划，避难所帮助和其他资源

纽约市 Help Now门户网站

纽约市

www1.nyc.gov/site/helpnownyc/get-help/individuals.page

查看就业，福利，老年人，食品安全，NYCHA居民，心理健康，和教育的资源。

纽约市法律资源

comptroller.nyc.gov/services/for-the-public/covid-resources/legal-support/

给纽约居民的法律支持，包括法律援助和热线以及司法系统和法院。

餐馆和工人们应对COVID-19紧急情况 的资源

餐馆工作人员社区基金

www.restaurantworkerscf.org/news/2020/3/15/resources-for-restaurants-and-workers-coping-with-the-covid-19-emergency

请查看提供给餐馆社区的危机救济基金的清单，有关劳动法的信息，以及餐馆工作人员可获得的福利。

餐馆工作人员和餐馆业主的资源

食物教育基金

sites.google.com/foodeducationfund.org/foodhubnyc/to-get-help-resources/restaurant-owners-works

探索支持餐馆工作人员和餐馆业主的资源。

州和全国性的无证移民的资源

Informed Immigrant

www.informedimmigrant.com/guides/coronavirus/

专门给无证人士准备的资源和信息的综合清单。按州浏览，还列出全国资源。

211

211 和全球联合之路

www.211.org/services/covid19

访问该网站或拨打 211 来获取免费并保密的服务。该服务可帮助北美地区的人们寻找食物，支付房租，或其他基本服务。

食物资源

免费膳食

纽约市

www.schools.nyc.gov/school-life/food/free-meals

纽约市民每天可从400多个地点获得免费三餐。膳食中心将在周一至周五从 7:30am 至 11:30am 为儿童和家庭开放，并从 11:30am 至 1:30pm 为成年人开放。请发短信并输入“FOOD”到 877-877来寻找您附近本地的膳食中心。

无需注册，ID或是证件要求，也提供素食和清真食品的选项。没有提供用餐空间，因此必须在场所外的地方用餐。父母和监护人可以帮他们的孩子领取餐点。

家庭和学生的食物资源

食物教育基金

sites.google.com/foodeducationfund.org/foodhubnyc/to-get-help-resources/families-students

查找哪里可以获取食物，包括外卖，施食处，和食物储藏室。

饥饿热线

Hunger Free America

www.hungerfreeamerica.org/neighborhood-guides-food-assistance

1-866-3-HUNGRY 1-877-8-HAMBRE

提供给个人和家庭的有关如何获取食物的信息的资源。

营养厨房

Nutrition Kitchen

<https://www1.nyc.gov/site/neon/programs/nutrition-kitchen.page>

该网站上提供了五个区的食品储藏室的位置和开放时间。

纽约市食物派送援助

纽约市

cv19engagementportal.cityofnewyork.us/#/display/5e7555117ad6750216160409

如果您无法外出获取食物，没有人可以为您带来食物，并且您也无法使用私人送餐选项，那么未来几天将会有人派送紧急餐食给您。您可以查您是否有资格并在此注册（您将需要创建一个账号）。

妇女、婴儿和儿童特别营养补充计划 (WIC)

纽约州卫生部门

access.nyc.gov/programs/women-infants-and-children-wic

WIC 为低收入的妇女和儿童提供免费的 健康食品和服务，包含营养咨询，母乳喂养支持，健康教育和转介。如果您怀孕或有五岁以下的孩子，请致电WIC申请。

WIC办公室上班时间为周一至周五早上8:30am 到下午4:30pm

- 表维医院 (曼哈顿): 212-562-6124
- 大都会医院 (曼哈顿): 212-423-7395
- 唐人街 (曼哈顿): 212-274-9655
- Sunnyside (皇后区): 718-779-8828
- 其他地点，请致电 1-800-522-500

心理健康资源

增强您的适应力

美国心理学会

www.apa.org/topics/resilience

跟随着路线图来适应改变人生的状况，甚至形成比以往更加强大。

Calm Together 博客

Calm

www.calm.com/blog/take-a-deep-breath

访问定期更新的冥想，睡眠故事，音乐等等的精选内容。这些都是精心挑选的以支持这段时间的心理和情感健康。

COVID-19 心理健康资源

纽约州心理健康办公室

omh.ny.gov/omhweb/covid-19-resources.html

访问州官网关于如何管理焦虑情绪和压力。您也可以致电1-844-863-9314来获取更多的支持。

危机短信线

Crisis Text Line

www.crisistextline.org

发短信并输入“HOME”到741-741来连接一位受过训练的危机咨询师。

全国性侵犯热线

RAINN

www.hotline.rainn.org

24/7 随时访问 online.rainn.org 来与受过训练的RAINN支持专家进行一对一的对话，或致电800-656-4673

NYCWell

纽约市

nycwell.cityofnewyork.us/zh/

连接可以帮您介绍其他类型资源的心理辅导人员和咨询师。人们可以24/7 全天打电话，发短信，或是聊天。

NY State of Mind

Headspace

www.headspace.com/ny

与纽约州州长办公室合作，专门为纽约居民提供的免费冥想和正念（mindfulness）内容。

预防自杀电话和聊天

全国预防自杀生命线

suicidepreventionlifeline.org

请致电1-800-273-8255 或 在线聊天

在COVID-19爆发期间支持您的情绪健康

Vibrant Emotional Health

www.vibrant.org/covid-19

访问有关心理健康，管理焦虑，照顾行为健康等的资源。

度过难关 (Weathering the Storm)

Headspace

www.headspace.com/covid-19

在这段时间里可以提供帮助的冥想，睡眠，和运动锻炼。适用于所有人，包括居住在纽约以外的人。

生活设施资源

经济实惠的高速互联网络

Comcast

www.internetessentials.com/Apply

申请60天免费网络和到期后每月支付\$9.95。

Altice 免费宽带

Altice USA

www.alticeusa.com/news/articles/feature/corporate/altice-usa-brings-free-broadband-k-12-and-college-students-during-coronavirus-pandemic

有流离失所的学生并无法上网的家庭可以免费使用宽带。

AT&T 免收数据费

AT&T

about.att.com/pages/COVID-19.html#consumers

家庭和学生将无需支付数据超额费用。收入有限的家庭可以有每月\$10的覆盖率。

免费 Spectrum 宽带

Charter 通讯

corporate.charter.com/newsroom/charter-to-offer-free-access-to-spectrum-broadband-and-wifi-for-60-days-for-new-K12-and-college-student-holds-and-more

提供给新的K-12和大学家的家庭以及更多的家庭。

教育资源

布鲁克林公立图书卡

布鲁克林公立图书馆

disc.bklynlibrary.org/ecard

如果您当前没有布鲁克林公立图书卡可以让您使用图书馆资源和借电子书，您可以获得电子图书卡。任何在纽约州居住，工作，或是学习的人都可以获得图书卡。

布鲁克林公立图书馆资源

布鲁克林公立图书馆

www.bklynlibrary.org/coronavirus

请查看由图书馆提供的电子和远程资源的完整列表，包括电子书，虚拟故事时间，报纸，杂志等。

城市第一读者

纽约市议会

www.citysfirstreaders.org

为父母提供资源的一项纽约市议会的早期识字倡议，通过与非盈利组织和图书馆合作来支持早期学习计划。

COVIBOOK

曼纽拉 莫利纳

www.mindheart.co/descargables

在线阅读一本专门为2至7岁的儿童准备的关于新型冠状病毒简短的书来支持和安抚他们。这本书提供22种语言版本。

农场食物

Farm Food 360

https://www.farmfood360.ca/?utm_source=domain&utm_campaign=www.virtualfarmtours.ca&utm_medium=redirect

虚拟360度的农场和农场动物的教育之旅。

Grammaropolis

<https://www.grammaropolis.com/>

用于教儿童有关语法的一个互动性教育网站。

Kaplan 个人和专业技能锻炼

Kaplan

www.professionalskillsfitness.kaplan.com

Kaplan提供免费的在线培训课程和资源库来帮助人们训练他们的个人和专业技能。

直播虚拟故事时间

纽约区的Reach Out and Read

www.facebook.com/ReachOutReadGNY/

加入Reach Out and Read 的工作人员和志愿者们行列，他们每天都会在现场直播里阅读故事。

纽约市博物馆

collections.mcny.org/C.aspx?VP3=CMS3&VF=Home

通过纽约市博物馆收藏品中的将近205,000件的物件来探索纽约的过去。

美国宇航局

<https://climatekids.nasa.gov/>

此美国宇航局方案涵盖了广泛的主题，包括天气，气候，大气层，水，能源，植物，和动物。

国家地理

<https://kids.nationalgeographic.com/>

有关学习地理和动物的活动

NeMo-网

美国宇航局

nemonet.info

美国宇航局创建的允许玩家们识别和分类海洋中珊瑚的iPhone/iPad游戏。

儿童神经科学课

Mentoring in Neuroscience Discovery at Sinai
webcommons.mssm.edu/minds/lessons/?fbclid=IwAR0epEFmS_ls_OzC19FTPY9vCPBB5oOsYmqroLUjmxQF8ABEe5Ehe3-vnJE

大约时长20分钟的课程来给小朋友 (K-3) 介绍大脑，包含动手活动。

新女性纽约居民协会和纽约市移民事务局

www.nywomenimmigrants.org

纽约市移民事务局与新女性纽约居民协会合作，为纽约市的移民女性提供一系列的线上劳动力发展研讨会以及专业英文学习班。可在此处注册：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmqh1-NSKLIbs2MjAYDpH7PeaIhBy2ZSbX2WiUd-ov9dtsg/viewform>

纽约公立图书馆电子阅读器

SimplyE

apps.apple.com/app/apple-store/id1046583900
play.google.com/store/apps/details?id=org.nypl.simplified.simplye

下载SimplyE，这是个能让您比以往的时候更容易借阅电子书的免费电子阅读器。

纽约市学生的活动

纽约市教育局

www.schools.nyc.gov/learn-at-home/activities-for-students

访问“在家学习”页面上的材料。这些材料是特意从早期学习至高中的各个年级段的学生提供的补充学习资源。

家长和在家学习的资源

全国 Reach Out and Read

www.reachoutandread.org/what-we-do/resources-2/

利用远程学习链接和阅读小窍门来帮助父母如何用书籍和日常生活习惯来缓解孩子们的压力。

Scholastic

<https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>

PK-9年级的日常在家学习项目

Starfall

<https://www.starfall.com/h/>

帮助PK-3年级的孩子学习有关语音和怎么阅读的一项免费在线服务

与孩子讨论关于新型冠状病毒

儿童心理研究所 (Child Mind Institute)

childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/

这个资源解释了与儿童讨论新型冠状病毒的最佳方式

儿童版时代周刊

时代周刊

time.com/tfk-free

获取时代周刊为世界各地的学生，家庭和老师们提供的免费电子图书馆，其中包括完整版的2020年儿童版的时代周刊。

联合国

机构间常设委员会

www.who.int/news-room/detail/09-04-2020-children-s-story-book-released-to-help-children-and-young-people-cope-with-covid-19

50多个从事人道主义的组织共同努力一起发布的一本可以帮助6至11岁的儿童理解和应对新型冠状病毒的儿童故事书。此儿童故事书提供6种语言版本。

Vroom

www.vroom.org

可帮助父母在进餐时间，洗澡时间，睡觉时间和其他时间促进孩子的学习的资源。其中还包括了有关COVID-19的具体提示

在家可以做的活动资源

ABCya!

www.abcya.com

PK-6年级的教育类游戏

活动练习题

www.education.com

2岁及以上儿童的可以打印的活动

Breakout EDU

www.breakoutedu.com/funathome

K-12年级多种科目的教育类游戏

幼儿音乐课

www.youtube.com/channel/UCfXD2JoagtH-hMoVmNrgjsA

给小朋友提供的幼儿音乐教育者的视频

流动和成长儿童瑜伽

www.youtube.com/channel/UCFn3JSWr155rV36rnJSchpQ/featured

幼儿瑜伽锻炼的视频

Fun Brain

www.funbrain.com

PK-8年级的教育类游戏

Genius of Play

www.thegeniusofplay.org

2-12岁儿童游戏活动的主意

谷歌

谷歌艺术与文化

artsandculture.google.com/partner?hl=en

谷歌与世界各地超过2,500所的博物馆和画廊合作，以在其网站上提供他们的虚拟之旅。

Highlights

Highlights Kids

www.highlightskids.com

提供给所有年龄段孩子的阅读，教育类游戏，以及活动。

小人物的故事

www.stitcher.com/podcast/little-stories-for-tiny-people

一个播放原创儿童故事和诗歌的儿童播客

Nomster 厨师

www.nomsterchef.com/nomster-recipe-

图解食谱来鼓励和您的2-12岁的孩子进行有关数学，科学，以及识字的对话。

圣地亚哥动物园

zoo.sandiegozoo.org/live-cams

动物园有12个实时网络摄像头可以让观众们看动物们白天在动物园的样子。

感官活动

Sensory Lifestyle

www.sensorylifestyle.com

婴儿，幼儿，和学龄前儿童的感官活动

芝麻街

www.sesamestreet.org

玩游戏，制作艺术作品，观看带有芝麻街角色的视频。

Storyline Online

www.storylineonline.net

名人们大声朗读带有插图和标题的儿童读物。

资源的建议

如果您对本指南中包含的资源有任何建议，请给我们发送电子邮件 resourcesforfamilies@childrenofbellevue.org.

免责声明：由于情况改变的很快，本资源指南中的信息可能无法反映出最新的更新。请访问 access.nyc.gov/coronavirus-covid-19-updates 来获取纽约市的最新更新。本文提供的信息可能会随着COVID-19大流行期间的紧急法律，资源，和其他因素的发展而发生改变。我们无法为您提供有关此发展的建议。请参照联邦，纽约州，和纽约市COVID-19官网来获取最新信息并咨询您的法律顾问。