



最后更新日期 2020 年 8 月 13 日

青少年面对 COVID

被困在家可能会令人厌烦。您可能会想念上学、想和朋友出去玩，且有些人可能会对照顾弟弟妹妹感到厌倦。您的家人可能会对您和彼此提高嗓门。您可能对 COVID-19 或其他健康问题有疑问。或者您只是需要找个人聊聊！

并不是只有您这样觉得。

纽约市的许多青少年都有同样的感受。好消息是，仍然有许多针对青年提供的服务和帮助！

只需点击鼠标或轻触电话，您就可以获取让感受好转的服务：

[家中的趣味和安全活动](#)

[教育支持](#)

[您在 COVID-19 期间的健康状况](#)

[心理健康服务](#)

[女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿、双性人与无性恋者 \(LGBTQIA\)](#)

[健康和心理健康资源](#)

[物质滥用预防和治疗](#)

[使用远程医疗服务的帮助](#)

[家庭或关系暴力](#)

[自杀预防](#)

[儿童贩卖](#)

[霸凌](#)

[计划生育选项](#)

[青少年家长支持](#)

[住房支持](#)

[儿童服务管理局 \(ACS\) 青年资源](#)

家中的趣味和安全活动

想免费获取全美篮球协会 (NBA) 联盟通票吗？单一评估工具 (SAT) 或高中同等学历 (HSE) 考试的免费练习怎么样？或者更喜欢《马里奥赛车》锦标赛？想保持健康并免费订阅健身应用程序吗？

- 青少年和年轻人可以访问 [Fun at Home](#)（家中乐趣）或发送短信“Fun”至 97743，以获取有关资源和活动的最新信息。
- **Department of Youth & Community Development**（青年与社区发展局）可提供舞蹈、音乐、艺术、电影制作等适合您的活动！在[此处](#)查看机会，并报名参加您感兴趣的活动的。发送短信至 [\(347\) 349-4361](#)，以在手机上直接获取最新消息。您也可以可以在 [Instagram](#)、[Facebook](#) 或 [Twitter](#) 上关注他们，名称：[@NYCYouth](#)，以通过社交媒体获得最新公告。

[返回顶部](#)

教育支持

- [New York Public Library](#) 在每天下午 2 点至晚上 11 点都有一对一辅导老师在线免费提供作业帮助。提供英语和西班牙语，涵盖年级为小学低年级到高中，辅导内容为核心科目。视频内容和其他资源也可全天 24 小时提供。在[此处](#)使用您的借书证号登录以访问。
- [discoverDYCD](#) 可让您搜索校外项目、教育服务、工作和实习、社区服务、住房支持、移民服务以及附近的区域才艺班。
- [YCteen](#) 发表由青少年就对年轻人重要的主题写作的真实故事。您可以在[这里](#)了解更多内容和阅读故事。针对教育工作者和接触青少年的其他人：请访问围绕青少年写作的故事而建立的[远程学习资源](#)。
- 请访问 [Department of Education（教育局，DOE）的网站](#)，了解关于 2020-2021 学年的最新信息，包括健康和安全措施以及将投入使用的学习模式。

[返回顶部](#)

您在 COVID-19 期间的健康状况

即使无症状，您也可能具有传染性。请戴口罩，保护周围的人。

纽约人（包括两岁以上的儿童）无论何时在家以外的室内环境下身边有其他人时，都应该戴口罩，即使可以保持 6 英尺的距离。

如需关于口罩的更多信息，以及保持安全和帮助防止 COVID-19 传播的其他小贴士，请访问[健康和精神卫生局 \(DOHMH\) 的网站](#)。

需要健康服务？

在 COVID-19 公共卫生危机期间，获取所需的医疗援助至关重要。

- **Mount Sinai Adolescent Health Center:** 为 10 至 22 岁的青少年提供全面、综合的医疗和心理健康服务及预防教育。该中心可提供初级医疗保健、咨询、支持、心理健康和家庭治疗、性生殖健康、牙科护理、营养以及健身和健康计划。该中心周一至周五周六开放。请[在线访问](#)或拨打 [212-423-3000](#)。

- 若需要关于对青少年提供的健康服务的更多信息，请查看：[Generation NYC 医生和保险](#)。

关注最新的健康信息

纽约市当前正在经历新型呼吸道传染病的广泛社区传播，它被称为 COVID-19。您可以从纽约市的 Department of Health and Mental Hygiene（健康和精神卫生局，纽约市 DOHMH）获取最新的信息，以保证您和您的家庭安全、健康。他们公布了许多[关于此疾病的指南和纽约市病例数据](#)（请点击此链接，获取 DOHMH 指南的译文）。您可以发短信“COVID”至 692-692，通过短信接收最新消息。

儿童多系统炎症综合症 (MIS-C)：州和市卫生部门当前正在研究一种病症，该病症可能对儿童非常有害或有致命性，并且可能与 COVID-19 相关。家长、看护人和照顾儿童的其他人务必要知晓这种病症，因为尽管该病症仍不是常见的，但如不及时治疗，它可能造成致命后果。

这种病症的特征与川崎病和中毒性休克综合症相似，它被称为儿童多系统炎症综合症（MIS-C，以前被称为儿科多系统炎症综合症 (PMIS)），并且可能与 COVID-19 相关。我们一定要认识该病症的体征，其中包括高烧和其他症状，比如腹痛、腹泻、呕吐、皮疹和手脚肿胀。如果儿童持续发烧，请尽快联系其儿科医师，以评估是否得了 MIS-C。如果儿童出现其他急性症状（皮疹、腹痛、胸痛）伴随发烧，请立即拨打 911。

- DOHMH [儿童多系统炎症综合症情况说明](#)（PDF，2020 年 5 月 18 日）

请访问 [DOHMH 网站](#) 获取更多信息（包括翻译材料）。

[返回顶部](#)

心理健康服务

需要找人聊聊？您是否需要帮助以处理压力、抑郁、焦虑或家庭困境？帮助触手可及。

- **Mount Sinai Adolescent Health Center：**为 10 至 22 岁的青少年提供全面、综合的医疗和心理健康服务及预防教育。该中心可提供咨询、支持、心理健康和家庭治疗。该中心周一至周五周六开放。请[在线](#)访问或拨打 [212-423-3000](#)
- **NYC Well：**NYC Well 可为您联系免费、保密的心理健康支持。获取心理健康和物质使用服务，服务使用 200 多种语言并且一年 365 天每周 7 天 24 小时提供。帮助途径包括电话、短信或聊天！请拨打 1-888-NYC-WELL ([1-888-692-9355](#))、发短信 WELL 至 65173 或[在线](#)聊天。
- **全市心理健康远程医疗服务：**如需通过电话获得全市心理健康服务，请点击[此处](#)。

[返回顶部](#)

女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿、双性人与无性恋者 (LGBTQIA) 健康和心理健康资源

- **Ali Forney Center:** 如需全面评估身心健康需求, 请访问 [Ali Forney Center](#) 或在家拨打电话 [212-206-0574](tel:212-206-0574)
- **该中心**为 13-21 岁的 LGBTQ 年轻人和支持者提供社区支持, 以在安全、平权、对性保持正面看法、无酒精和毒品的环境中促进健康发展, 提供运动课程、诗歌阅读和社区讨论等活动 (见[日程表](#))。他们还提供门诊物质滥用治疗, 专门针对 LGBTQ+ 青年的需求, 旨在解决使其面临更高物质滥用风险的因素。有关更多信息, 请点击[此处](#)或发送电子邮件至 recovery@gaycenter.org 或拨打 [212-620-7310](tel:212-620-7310) 或 [646-556-9300](tel:646-556-9300)。
- **H.E.A.T:** Health & Education Alternatives for Teens (HEAT) 为主要来自有色人种社区的男与男性行为年轻人、异性恋年轻女性和跨性别青年提供医疗护理、心理健康服务和个案管理。诊所照常开放, 并可通过电话 [\(718\) 613-8453](tel:718-613-8453) 或访问 [H.E.A.T](#) 对您的问题或疑虑进行解答。
- **Housing Works:** 专为有色人种的年轻男同性恋者、男与男性行为青少年 (YMSM)、男与男性行为者 (MSM)、有色人种所有年龄段的跨性别者、现有吸毒人群、LGBTQ 青年以及无家可归或住所不稳定的人提供服务。请访问 [Housing Works](#) 或在家拨打 [\(347\) 473-7400](tel:347-473-7400)
- **Trevor Project:** 为 LGBTQIA 青年提供全国性 24 小时免费的保密自杀疏导热线。训练有素的顾问可每周 7 天 24 小时为您提供支持。若您是身处危机之中、有自杀倾向的年轻人, 或需要一个无人评判的安全谈话场所, 请现在拨打 TrevorLifeline 的电话 [1-866-488-7386](tel:1-866-488-7386) 或访问 [Trevor Project](#)。
- **Trans Lifeline:** Trans Lifeline 提供同伴支持, 可帮助您获取当地和全美众多紧急基金和互助资源。他们的联系电话是 [877-565-8860](tel:877-565-8860)
- **NYC Unity Project 全市 LGBTQ + COVID-19 指南:** 有关在全纽约市仍可通过虚拟方式以及亲自参加的逾 100 个 LGBTQ+ 平权计划和服务的最新信息, 请访问 [NYC Unit Project 的 LGBTQ + COVID-19 资源指南](#)

[返回顶部](#)

物质滥用预防和治疗

若您认为自己有物质滥用或成瘾问题, 请与一位您信任的成年人交谈。若您无法与父母或其他提供支持的成年人交谈, 则可寻求帮助。

- **Mount Sinai Adolescent Health Center:** 拥有一支由社会工作者、心理学家和精神科医生组成的专门团队, 可为 10-24 岁的青年提供物质滥用问题的服务 (无论其支付能力如何)。该中心周一至周五周六开放。请[在线](#)访问或拨打 [212-423-3000](tel:212-423-3000)。

- **纽约 Office of Addiction Services and Supports (成瘾服务和支持办公室, OASAS)**：在 COVID-19 疫情期间，继续提供成瘾治疗和恢复服务。无论您需要交谈，还是担心您会出现戒断症状或复发，整个纽约州内经 OASAS 认证或资助的提供者可通过电话/视频提供服务，或者在保持安全的距离下当面服务。若需要关于成瘾、物质使用或赌博的每周 7 天 24 小时帮助，请拨打 [877-846-7369](tel:877-846-7369)、发短信至 HOPENY (467369)，或[访问 OASAS](#)，阅读更多内容。

[返回顶部](#)

使用远程医疗服务的帮助

远程医疗是指您通过手机、平板电脑或电脑获得医疗保健或治疗，而不用当面去见您的社会服务提供者、倡权人或医疗保健提供者。在 COVID-19 期间，许多人都在通过远程医疗获取服务，以帮助降低传播或感染病毒的风险。

请查阅这些[远程医疗小贴士](#)，这些内容由纽约市家庭和服务提供者编写，以回答常见问题并帮助您最大程度利用您的远程医疗预约。您将找到关于[设置您的技术](#)、[准备虚拟疗程](#)等信息。此资源提供十一种语言版本。

[返回顶部](#)

家庭或关系暴力

保持社交距离不应代表社交孤立。遭受暴力的青少年通常不敢举报。如果您或您认识的人正在遭受虐待，你们可以获得帮助。

- **Sanctuary for Families**：[请拨打 212-349-6009](tel:212-349-6009)
- **Safe Horizon**：请拨打每周 7 天 24 小时家庭暴力热线：[1800-621- HOPE \(4673\)](tel:1800-621-HOPE) 拨打每周 7 天 24 小时强奸和性侵犯热线：[212-227-3000](tel:212-227-3000)
- 若要[举报虐待或疏忽照顾儿童的行为](#)，请拨打 [1-800-342-3720](tel:1-800-342-3720)（纽约 Statewide Central Register（全州中心登记处））。
- 若有紧急危险，请拨打 911。

[返回顶部](#)

自杀预防

若您有自杀的想法，请告诉您信任的人，如朋友、父母、老师、教练或咨询师。请不要觉得自己孤立无援。帮助触手可及。

- 如需立即获取每周 7 天 24 小时危机援助，请拨打全国自杀预防热线：[1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255)
- 如果想免费向咨询师发送短信，请发送 **VOICE** 至 20121
- 如需获取更多帮助途径，请访问 [Your Life Your Voice](#)

[返回顶部](#)

儿童贩卖

若您正遭受贩卖或靠性交易生存，您可以寻求帮助。以下的资源可帮助您进入更安全、稳定的场所。

- **全国人口贩卖热线：**每年 365 天每周 7 天 24 小时向所有青年开放。请拨打 [888-373-7888](tel:888-373-7888)、发短信至 233733 或[阅读更多内容](#)。
- **纽约警察局 (NYPD) 特殊受害者/人口贩卖热线：**每年 365 天每周 7 天 24 小时向所有青年开放。请拨打 [646-610-7272](tel:646-610-7272)
- **Safe Horizon：**如需帮助，请拨打 24 小时热线：[1-800-621-4673](tel:1-800-621-4673)。
- **Covenant House：**为 16 至 21 岁的青年提供危机咨询和紧急住房。请拨打 [212-613-0300](tel:212-613-0300) 或访问 [Covenant House](#)。
- **Day One：**为被剥削和被贩卖的男性和女性提供个人服务，以及亲密约会防暴力培训：请拨打 [212-566-8120](tel:212-566-8120)，分机号 [5692](tel:5692) 或发送电子邮件至 socialworker@dayoneny.org
- **GEMS：**Girls Educational & Mentoring Services (GEMS) 所提供的服务包括短期和危机护理、法庭辩护、过渡性和支持性住房以及个案管理。请拨打 [212-926-8089](tel:212-926-8089)
- **为被贩卖或帮派中的青年去除纹身：**电子邮件：tattoo.removal@acs.nyc.gov
- 若有紧急危险，请拨打 911。

[返回顶部](#)

霸凌

霸凌的形式包括身体、言语、社交或网络霸凌。霸凌可成为可怕的经历，并且造成严重的后果。若您正遭受霸凌，请了解这不是您的错。将所发生的事告诉一位您信任的成年人。和您的父母、老师、教练、校长或咨询师交谈。

- [阅读更多](#)有关如何处理霸凌的信息，或在周一至周六拨打 [212-423-3000](tel:212-423-3000)。
- 对于纽约市 Department of Education（教育局）的学生，请访问 [DOE 的信息页面](#)，以获取更多有关如何举报学生间的歧视、恐吓、骚扰（包括性骚扰和/或霸凌）的信息。

[返回顶部](#)

计划生育选项

- **Planned Parenthood 纽约市附属机构：**对于健康检查、节育、产前护理、性传播感染检测、暴露后预防性投药 (PEP)、LBGTQIA 健康、暴露前预防 (PrEP)、堕胎程序

和其他服务的选择，请寻找附近的 Planned Parenthood 中心。请拨打 [1-800-230-PLAN](tel:1-800-230-PLAN) (7526) 或[在线预约](#)。

- **New York-Presbyterian** 的计划生育实践：针对 45 岁以下成年和青少年女性的计划生育中心和针对 14-35 岁男性的青年男性诊所。提供电话、视频和当面医疗护理。请拨打：[212-305-9321](tel:212-305-9321)

[返回顶部](#)

青少年家长支持

作为青少年的家长并非易事，而冠状病毒会加大挑战的难度。有关青少年育儿支持，请参见以下内容：

- **Mount Sinai Adolescent Health Center** 的青少年家长计划可帮助让一切变得更容易。该计划旨在通过提供高质量的医疗服务、社会工作服务、心理服务和营养信息，以确保您和宝宝的健康。所有服务均免费且保密。请[在线访问](#)，或周一至周六拨打：[212-423-3000](tel:212-423-3000)
- 即使该中心关闭，也可每天 24 小时通过电话联系到值班的儿科医生。只需拨打 [212-423-3000](tel:212-423-3000) 并要求转接值班的儿科医生。

[返回顶部](#)

住房支持

- 纽约市 Department of Youth and Community Development（青年和社区发展局，DYCD）资助 Runaway and Homeless Youth（离家出走和无家可归青年，RHY）的紧急住房和过渡性居住计划。您可以[在此](#)查询关于 RHY 计划的更多信息。
- **Covenant House**：每周 7 天 24 小时开放，为有需要的年轻人提供住房和支持服务。请[在线访问](#)或拨打 [212-613-0300](tel:212-613-0300)。
- **The Door**：每周 7 天 24 小时开放，为有需要的年轻人提供住房和支持服务。请发送电子邮件至 jasmith@door.org 与 Jazzy Smith 联系，以获取更多信息。

[返回顶部](#)

儿童服务管理局 (ACS) 青年资源

对于当前处于寄养的青年、最近被赶出以独立生活的青年，或者正接受其他 ACS 服务的青年，我们知道现在是您可能需要更多支持的困难时期。有许多人都可以帮助您，包括您的机构个案规划员和 ACS 的专家团队，他们可以在任何方面提供帮助，包括为您获取重要的文档、住房、工作准备和教育。请访问我们网站的 [Youth](#)（青年）部分，或向您的机构个案规划员索要更多信息。如果您不确定找谁交流，请联系 [ACS Office of Advocacy（倡权办公室）](#)，获取帮助和信息。

[返回顶部](#)