

Ուղեցույց Նախադպրոցական Կրթության Մատակարարների Համար Պահանջներ և Լավագույն Գործողություններ

Բարի գալուստ

Հուլիսի 17-ին և 22-ին Լոս Անջելեսի (ԼԱ) Շրջանի Առողջապահության Պատասխանատուն վերանայել է [Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանը](#)՝ պահանջելով հանրային բոլոր փակ հաստատություններում, այդ թվում՝ պետական և մասնավոր ձեռնարկություններում, օգտագործել դիմակներ: Հաշվի առնելով COVID-19-ի շարունակական և զգալի տարածումը համայնքում, ինչպես նաև COVID-19 վարակի՝ ավելի հեշտորեն տարածվող դեղատարբերակի առկայությունը՝ փակ տարածքներում, անկախ նրանից, պատվաստված եք, թե ոչ, կարևոր է դիմակներ կրել՝ համայնքում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: Դեղատարբերակն ավելի հեշտ է տարածվում, քան նախկինում Լոս Անջելեսի Շրջանում շրջանառվող ենթատեսակները:

Քանի դեռ COVID-19 վարակը շարունակում է տարածվել, ամենամեծ վտանգը սպառնում է նրանց, ովքեր լիարժեք պատվաստված չեն: Հաշվի առնելով այն հատուկ վտանգը, որ սպառնում է 12-ից ցածր տարիքի երեխաներին, ովքեր դեռևս իրավասու չեն պատվաստվելու, ինչպես նաև դեռահասներին, որոնց միայն փոքր մասն է լիարժեք պատվաստում ստացել՝ Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (CDPH) փակ տարածքներում, երեխաների խնամքի կենտրոններում, K-12 դպրոցներում, ճամբարներում և երեխաների համար նախատեսված այլ հաստատություններում դիմակներ կրելու պահանջ է սահմանել բոլոր անձանց համար՝ անկախ պատվաստված կամ չպատվաստված լինելուց: Նահանգային այս կանոնը համահունչ է Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության (DPH)՝ հանրային փակ տարածքներում դիմակներ կրելու շարունակական պահանջին:

Ստորև ամփոփ ներկայացված են նախադպրոցական խնամքի և կրթության (ECE) մատակարարների համար նախատեսված պահանջները և լավագույն գործողությունները՝ անվտանգությունը բարձրացնելու և իրենց ECE հաստատություններում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար, երբ անցնեն իրենց լիարժեք գործունեությանը: Ի հավելումն այս տեղեկատվության՝ խնդրում ենք հիշել.

- ECE մատակարարները պետք է համապատասխանեն կիրառելի [Cal/OSHA COVID-19 Կանխարգելման՝ Արտակարգ Իրավիճակների Ժամանակավոր Չափանիշներին \(ETS\)](#) և Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանին: Խնդրում ենք հաշվի առնել, որ անհրաժեշտ է հետևել Լոս Անջելեսի Շրջանի Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանով սահմանված հրահանգներին, եթե դրանք ավելի խիստ են, քան Cal/OSHA ETS-ը:
- ECE մատակարարները պետք է վերանայեն և հետևեն [ձեռնարկությունների համար նախատեսված ընդհանուր ուղեցույցին](#): ECE-ի համար լավագույն գործնական քայլերը, որոնք նկարագրվում են այստեղ, նախատեսված են լրացնելու ընդհանուր ուղեցույցը:

Հետևեք դիմակների հետ կապված կանոններին՝ նախատեսված աշխատակիցների, երեխաների և այցելուների համար

Լոս Անջելեսի Շրջանի [Առողջապահության Պատասխանատուի ներկայիս Հրամանը](#) պահանջում է բոլոր անձանցից, անկախ պատվաստված կամ չպատվաստված լինելուց, բոլոր հանրային փակ հաստատություններում կամ ձեռնարկություններում կրել դիմակներ: Այս

Guidance for ECE Providers

հրամանը և երեխաներին սպասարկող հաստատություններում դիմակ կրելու նահանգային պահանջը վերաբերում են 2 տարեկան (24 ամսական) և ավելի բարձր տարիքի երեխաներին, աշխատակիցներին, անձնակազմին, կամավորներին, ծնողներին և բոլոր այցելուներին: Դիմակ կրելու պահանջի համար, այնուամենայնիվ, կան որոշակի բացառություններ, ինչպես նշվում է ստորև: Այդ կանոններից ելնելով՝ ECE մատակարարները և հաստատությունները պետք է.

- **Այցելուներ**՝ պահանջեն բոլոր այցելուներից, այդ թվում՝ ծնողներից, խնամակալներից, անկախ պատվաստված կամ չպատվաստված լինելուց, [բերել և կրել դիմակներ](#), երբ նրանք հաստատության ներսում են: Այն մարդկանց համար, որոնք ժամանում են առանց դիմակների, ունեցեք հասանելի դիմակներ:
- **Երեխաներ**՝ պահանջեն 24 ամսական և ավելի բարձր տարիքի երեխաներից կրել դիմակ: Դիմակները կարելի է հանել քնելիս կամ երբ երեխաները ուտում և խմում են:
- **Աշխատակիցներ***՝ պահանջեն բոլոր աշխատակիցներից, անկախ պատվաստված կամ չպատվաստված լինելուց, կրել դիմակներ, երբ աշխատում են փակ տարածքում և ընդհանուր փոխադրամիջոցում: Կարիք չկա դիմակ կրելու, երբ աշխատակիցը փակ տարածքում մենակ է կամ ուտում կամ խմում է նստատեղով կամ առանց նստատեղի վայրում: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը խորհուրդ է տալիս, որ բոլոր աշխատակիցները, որոնք ուտում կամ խմում են փակ տարածքում, այլ անձանցից նստեն առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա:
 - Այն աշխատակիցները, որոնք աշխատում են այնպիսի միջավայրում, որտեղ սերտ շփման մեջ են մարդկանց հետ, որոնք, հնարավոր է՝ պատվաստված չեն կամ լիարժեք պատվաստված չեն (օրինակ՝ 12 տարեկանից ցածր տարիքի երեխաները), պետք է խրախուսվեն կրել բարձր պաշտպանողունակությամբ [«կրկնակի դիմակ»](#) (կրել կտորե դիմակ վիրաբուժական դիմակի ՎՐԱՅԻՑ) կամ շնչառական դիմակ (օրինակ՝ N95 կամ KN95): Սա հատկապես կարևոր է, եթե աշխատակիցը լիարժեք պատվաստված չէ և աշխատում է փակ տարածքում, մարդաշատ բաց տարածքում կամ ընդհանուր օգտագործման փոխադրամիջոցում:
 - Նկատի ունեցեք առաջարկել ձեռնոցներ այնպիսի գործողությունների համար, ինչպիսիք են ուտելիք մատուցելը, տակդիր փոխելը, աղբի հետ շփումը կամ մաքրող և ախտահանող միջոցներ օգտագործելը:

*Նահանգային Աշխատանքային Օրենսգրքով որոշ անկախ պայմանագրային աշխատողներ համարվում են ձեռնարկության աշխատակիցներ: Մանրամասների համար՝ ստուգեք Կալիֆորնիայի Արդյունաբերական Հարաբերությունների Վարչության [Անկախ պայմանագրային աշխատող և աշխատակից](#) կայք էջը:

- Տես [Լուս Անջելեսի Շրջանի Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի](#) էջը և [Cal/OSHA Արտակարգ Իրավիճակների Ժամանակավոր Չափորոշիչների](#) էջը՝ դիմակներ կրելու հետ կապված պահանջների մասին հավելյալ տեղեկություններ համար:

Ստուգեք և արձագանքեք դեպքերին

- Փակցրեք [ցուցանակներ](#)՝ ձեր հաստատություն մտնող բոլոր անձանց հիշեցնելու, որ նրանք ՉՊԵՏԲ է ներս մտնեն, եթե ունեն COVID-19-ի ախտանիշներ կամ գտնվում են մեկուսացման կամ կարանտինի հրամանի ներքո:
- Բացառեք ցանկացած անձի ներկայություն կամ մեկուսացրեք ցանկացած երեխայի, եթե նա վարակիչ հիվանդության կամ հիվանդ լինելու ախտանիշներ ունի, մինչև հնարավոր լինի նրան տեղափոխել տուն, ինչպես պահանջում է CDSS Համայնքային Խնամքի

Guidance for ECE Providers

Հավաստագրման Բաժինը (CCLD) և համաձայն [CCR-ի Վերնագիր 22-ի բաժիններ101216\(h\)](#)-ի, [101226.1\(a\)\(1\)](#)-ի և [102417\(e\)](#)-ի:

- Այլ երեխաներից և անձնակազմից մեկուսացրեք այն երեխաներին, որոնց մոտ զարգանում են COVID-19-ի ախտանիշներ խնամքի հաստատությունում գտնվելու ընթացքում:
- Համոզվեք, որ մեկուսացած երեխաները շարունակում են ստանալ պատշաճ վերահսկողություն, և որ երեխայի առողջությանը շարունակաբար հետևում են ողջ օրվա ընթացքում հավաստագրման պահանջներին համապատասխան:
- Հետևեք հանրային առողջապահության ուղեցույցներին՝ նախատեսված [կարանտինի](#) կամ [մեկուսացման](#) համար, եթե երեխաների խնամքի ընտանեկան հաստատությունում բնակվող անձը ցուցաբերում է COVID-19-ի ախտանիշներ:
- ECE մատակարարները COVID-19-ի ցանկացած հաստատված դեպքի մասին պետք է ծանուցեն Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության (DPH) պաշտոնյաներին, Համայնքային խնամքի Հավաստագրման Բաժնի (CCLD) անձնակազմին և վարակվածի ընտանիքին:
- Հետևեք [Նախադպրոցական խնամքի և կրթության Հաստատություններում COVID-19-ի Վարակակրի Շփումների Կառավարման Ուղեցույցին](#)՝ COVID-19-ի դեպքերի մասին DPH-ին հաղորդելու համար:
 - Առանձին դեպքերի (1 դեպք) մասին պետք է հաղորդել մեկ աշխատանքային օրվա ընթացքում:
 - 14 օրվա ընթացքում 3 կամ ավելի դեպքերի խմբի մասին պետք է անմիջապես հաղորդել Հանրային Առողջապահության Վարչությանը: Բռնկումների մասին հաղորդեք CDSS Համայնքային խնամքի Հավաստագրման Բաժնին (CCLD)՝ նրանց տեղական Շրջանային Գրասենյակի միջոցով, ինչպես պահանջվում է [CCR Վերնագիր 22-ի բաժին 101212\(d\)](#)-ով:
 - Երեխաների խնամքի ընտանեկան կենտրոնները պետք է վարակիչ հիվանդության բռնկման մասին հաղորդեն CCLD-ին՝ նրանց տեղական Շրջանային Գրասենյակի միջոցով, ինչպես պահանջվում է [CCR Վերնագիր 22-ի բաժին 102416.2\(c\)\(3\)](#)-ով, եթե առողջապահության տեղական ղեկավարությունը այն սահմանել է որպես բռնկում:
- Օգտվեք [ECE COVID-19 Գործիքակազմից](#)՝ ստանալու լրացուցիչ տեղեկատվություն աշխատավայրում վարակների կանխարգելման և դրանց մասին հաղորդման, ինչպես նաև վարակակիր անձանց հետ շփումների վերաբերյալ:

Պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն և կայուն խմբեր

Թեև նախադպրոցական խնամքի և կրթության (ECE) հաստատություններում այլևս չի գործում ֆիզիկական հեռավորության պահանջը, դա վարակի կանխարգելմանն ուղղված լրացուցիչ գործիք է, որը կարող է կիրառվել ECE հաստատություններում COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար: Հնարավորության դեպքում դիտարկեք հետևյալ միջոցների ձեռնարկումը:

- **Պահպանել լավ սահմանված խմբեր:** Նախադպրոցական խնամքի և կրթության հաստատությունները սովորաբար գործում են կայուն խմբային մոդելով՝ ամեն օր անձնակազմի և երեխաների միևնույն խմբերով: ECE մատակարարները պետք է քայլեր ձեռնարկեն՝ օրվա ընթացքում խմբերի միջև հստակ տարանջատում պահպանելու համար: Եթե դա հնարավոր է կիրառել, այդպիսով կարելի է նվազեցնել COVID-19-ի

Guidance for ECE Providers

վտանգը, եթե երեխան կամ անձնակազմի անդամը հաստատություն գան արդեն վարակված:

- **Քայլեր ձեռնարկեք՝ սևվելն ավելի անվտանգ դարձնելու համար.**
 - Աշխատակիցների, անձնակազմի և կամավորների համար դրսում հատկացրեք ընդմիջումների տարածք, որտեղ աշխատակիցները կարող են անցկացնել իրենց ընդմիջումները: Ընդմիջումների համար նախատեսված փակ տարածքներում սեղանների միջև պահպանեք 6 ոտնաչափ հեռավորություն և տեղադրեք զբաղվածության սահմանափակումներ՝ մարդկանց կուտակումների վտանգը նվազեցնելու համար:
 - Նկատի ունեցեք, որ երեխաները սևվելն բացօթյա տարածքում, եթե տարածքն ու եղանակը թույլ են տալիս: Ներսում սևվելու դեպքում տեղափոխեք սեղանները՝ երեխաներին առանձնացնելու համար, և անվանական քարտեր օգտագործեք՝ երեխաների միջև պատշաճ հեռավորություն ապահովելու համար:
- **Նկատի ունեցեք** խցիկների միջև [օգտագործել պատնեշ և միջնորմներ](#)՝ պաշտպանելու անձնակազմի այն անդամներին, որոնք լիարժեք պատվաստված չեն և հաճախակի սերտ շփում են ունենում այլ աշխատակիցների կամ այցելուների հետ:

Բարելավեք օդափոխությունը

- Համոզվեք, որ ձեր շենքի HVAC համակարգը լավ, աշխատանքային վիճակում է:
- Նկատի ունեցեք տեղադրել բարձր արդյունավետությամբ շարժական օդափոխիչներ, թարմացնել շենքի օդի զտիչները՝ հասցնելով հնարավոր առավելագույն արդյունավետության, և կատարել այլ փոփոխություններ՝ բոլոր աշխատանքային տարածքներում մաքուր օդի քանակն ավելացնելու և օդափոխությունը բարելավելու համար:
- Մտածեք, թե ինչպես անվտանգ կերպով թարմ օդ ներմուծեք հաստատություն: Երբ եղանակն ու աշխատանքային պայմանները թույլ են տալիս, ավելացրեք թարմ օդի հոսքը՝ պատուհաններն ու դռները բացելու միջոցով: Նկատի ունեցեք օգտագործել երեխաների համար անվտանգ օդափոխիչներ՝ բաց պատուհանների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Պատուհանների օդափոխիչները միշտ տեղադրեք այնպես, որ օդը փչի դեպի դուրս, այլ ոչ թե դեպի ներս:
- Նվազեցրեք զբաղվածությունը այն տարածքներում, որտեղ հնարավոր չէ բարելավել թարմ օդի հոսքը:
- Եթե ձեր ձեռնարկությունը օգտագործում է փոխադրամիջոցներ, օրինակ՝ ավտոբուսներ կամ միկրոավտոբուսներ (van), ապա խորհուրդ է տրվում բացել պատուհանները՝ ավելացնելու թարմ օդի հոսքը, երբ այդպես վարվելն անվտանգ է, և եղանակը թույլ է տալիս:
- Տես [CDPH-ի Փակ Տարածքներում Օդափոխության, Օդի Չտման և Օդի Որակի Ժամանակավոր Ուղեցույցը](#) և [CDC-ի Դպրոցներում և Երեխաների Խնամքի Ծրագրերում Օդափոխության](#) Էջը:

Մաքրեք և ախտահանեք

Մակերեսների մաքրումը և ախտահանումը կարող է նվազեցնել վարակի վտանգը: Սովորեցրեք և հետևեք անձնակազմին՝ համոզվելու, որ նրանք հետևում են վարակի

Guidance for ECE Providers

կանխարգելման գործողություններին՝ կապված մաքրման և ախտահանման, տնային տնտեսության վարման և մաքրման սկզբունքների հետ, որոնք նշված են ստորև.

- Հետևել մաքրման և ախտահանման հետ կապված պահանջներին, որոնք ներկայացված են [CCR բաժիններ 101216\(e\)\(2\)](#)-ում, [102416\(c\)](#)-ում, [101238\(a\)](#)-ում և [102417\(b\)](#)-ում:
- Լվացքը, օրինակ՝ հագուստը և անկողնային պարագաները, պետք է լվանալ՝ օգտագործելով համապատասխան տաք ջուր և թույլ տալ, որ իրերը լիարժեք չորանան: Հիվանդ մարդու կեղտոտ լվացքի հետ գործ ունենալիս կրեք ձեռնոցներ և դիմակ:
- Մաքրող միջոցներ ընտրելիս ցանկալի է օգտագործել [EPA-ի կողմից Հաստատված «Ն» Ցուցակի](#) արտադրանք, որն արդյունավետ է COVID-19-ի դեմ, և հետևել ապրանքի օգտագործման ցուցումներին:
- [Առողջ Դպրոցների Մասին Օրենքը](#) պահանջում է, որ երեխաների խնամքի կենտրոններում ցանկացած մարդ, որն օգտագործում է ախտահանիչներ, անցնի Կալիֆորնիայի Թունաքիմիկատների Կարգավորման Վարչության կողմից հաստատված վերապատրաստումը: Առցանց վերապատրաստումը կարելի է գտնել՝ մտնելով [Կալիֆորնիայի Դպրոցներում և Երեխաների խնամքի Հաստատություններում Վնասատուների Ամբողջական Կառավարման](#) կայք: Նշում սա չի վերաբերում երեխաների խնամքի ընտանեկան կենտրոններին:
- Մաքրման և ախտահանման հետ կապված հավելյալ տեղեկատվության համար՝ տե՛ս CDC ուղեցույցը՝ [Ձեր Հաստատության Մաքրումն ու Ախտահանումը](#):

Խրախուսեք պատվաստումը

COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերը [անվտանգ և արդյունավետ](#) են և լավագույն միջոցն են աշխատավայրում և համայնքում COVID-19-ի բռնկումները կանխելու համար: COVID-19-ի պատվաստումը [լայնորեն հասանելի](#) է յուրաքանչյուր համայնքում:

- Տրամադրեք վարձատրվող ազատ ժամանակ պատվաստում ստանալու համար: 26 և ավելի աշխատակիցներ ունեցող գործատուները պետք է աշխատակիցներին տրամադրեն վարձատրվող ժամանակ՝ այցելելու պատվաստում ստանալու պայմանավորվածություններին, ինչպես նաև այն դեպքերում, երբ աշխատակիցներն ի վիճակի չեն աշխատավայրում կամ հեռավար աշխատել՝ պատվաստման հետ կապված ախտանիշների պատճառով: Հավելյալ տեղեկատվության համար՝ տե՛ս 2021 COVID-19 [Լրացուցիչ Վարձատրվող Հիվանդության Բացակայություններ](#) կայքէջը:
- Մտածեք ձեր աշխատավայրում [պատվաստումների կլինիկա](#) առաջարկելու մասին՝ ձեր աշխատակիցների համար պատվաստումն ավելի հարմարավետ դարձնելու համար: Մտածեք հնարավորությունների մասին, որպեսզի ձեր աշխատակիցներին խրախուսեք պատվաստվել կամ ավելի հեշտացնեք պատվաստումը: Սա կարող է ներառել պարգևավճարների տրամադրում, օրինակ՝ լրացուցիչ վճարովի արձակուրդ կամ կանխիկ բոնուսային վճարումներ, և/կամ այնպիսի քաղաքականություններ, որոնք ավելի մեղմ են COVID-19-ի դեմ [լիարժեք պատվաստում ստացած](#) աշխատակիցների համար:

Աջակցեք ձեռքերի լվացման գործընթացին

- Մուտքի մոտ և բացօթյա համայնքային սանհանգույցներում տեղադրեք ձեռքերի լվացման կետեր կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ՝ լվացվելը խրախուսող ցուցանակներով: Համոզվեք, որ ձեռքերի մաքրման միջոցը հեռու է երեխաներից: Հսկեք 6 տարեկանից ցածր երեխաներին, երբ նրանք ձեռքերի մաքրման միջոց են օգտագործում՝ սպիրտային միջոցը կուլ տալը կամ աչքերի հետ շփումը կանխարգելելու համար:

Guidance for ECE Providers

- Երեխաների և անձնակազմի անդամների շրջանում խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը:
- Տե՛ս CDC ուղեցույցը՝ [Երբ և Ինչպես Լվանալ Ձեռքերը](#):

Հաղորդակցվեք

- Տեղադրեք [ցուցանակներ](#), որպեսզի ձեր շենք մտնող այցելուները տեղյակ լինեն ձեր քաղաքականության մասին, այդ թվում՝ փակ տարածքում դիմակ կրելու պահանջի մասին, որը ներկայացվում է բոլոր երեխաներին, աշխատակիցներին և 24 ամսականից բարձր տարիքի երեխաներին:
- Վերանայեք ծնողների համար նախատեսված ձեռնարկը և ծնողներին ծանոթացրեք ցանկացած նոր քաղաքականության հետ:
- Օգտագործեք ձեր առցանց հարթակները՝ հանրությանը հաղորդելու COVID-19-ի հետ կապված ձեր անվտանգության քաղաքականությունները:

Լարվածության (սթրեսի) հաղթահարում

Մինչ աշխարհը շարունակում է պայքարել COVID-19-ի դեմ, շատերը հանդիպում են այնպիսի մարտահրավերների, որոնք կարող են լարվածություն առաջացնել թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների մոտ: Մեզնից շատերը և ընտանիքներից շատերը, որոնց մենք սպասարկում ենք, կարող են ավելի շատ մտահոգվել, անհանգստանալ և վախենալ սեփական առողջության և մեր սիրելիների առողջության համար: Բնական է լարվածություն, հուզմունք, վիշտ և անհանգստություն զգալ COVID-19 համավարակի ժամանակ: Եթե դուք, այն ընտանիքը, որին սպասարկում եք, կամ մեկ այլ անձ, որին ճանաչում եք, դժվարանում է հաղթահարել լարվածությունը, օգնությունը հասանելի է 24/7. կարող եք զանգահարել Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության ՕգնությանԳիծ՝ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով: Օգնություն կարող եք ստանալ նաև՝ «LA» տեքստով հաղորդագրություն ուղարկելով 741741 համարին կամ պարզապես զանգահարելով օգնության կարիք ունեցող անձի ընտանեկան բժշկին: <http://dmh.lacounty.gov/resources> կայքը ներառում է խորհուրդներ՝ օգնելու կառավարել լարվածությունը և բարելավել ձեր առողջական վիճակը: Այստեղ նաև անվճար հասանելի է Headspace Plus-ը՝ ցրվածության (mindfulness) և մեդիտացիայի հետ կապված աղբյուրների համար:

Ստորև ներկայացված են մի քանի աղբյուրներ և խորհուրդներ՝ օգնելու հաղթահարել լարվածությունը.

- [COVID-19-ի ժամանակ Լարվածությունից Ազատվելու](#) մասին Կալիֆորնիայի ուղեցույցը տրամադրում է ցուցումներ այն մասին, թե ինչպես նկատել երեխաների լարվածությունը, ինչպես նաև երեխաների և մեծահասակների լարվածությունը նվազեցնելու ռազմավարություններ և միջոցներ:
- Խթանեք առողջ սնունդը, քունը և ֆիզիկական ակտիվության սովորությունները, ինչպես նաև սեփական ինամքով զբաղվելը:
- Գործընկերների և ընտանիքների հետ քննարկեք և կիսվեք լարվածության նվազեցման ռազմավարություններով:
- Խրախուսեք անձնակազմին և երեխաներին իրենց անհանգստությունների և զգացմունքների մասին խոսել այն մարդկանց հետ, ում իրենք վստահում են:
- Հաճախ և անկեղծ խոսեք անձնակազմի, երեխաների և ընտանիքների հետ համայնքում հասանելի հոգեկան առողջության աջակցման ծառայությունների մասին, ներառյալ այն

Guidance for ECE Providers

դեպքերում, երբ հոգեկան առողջության հետ կապված խորհրդատվությունը հասանելի է տվյալ ծրագրին:

- Դիտարկեք ցուցանակ տեղադրելը, որը տեղեկացնում է [CalHOPE](#)-ի մասին և տրամադրում է տազնապի ազգային թեժ գծի համարը՝ 1-800-985-5990, կամ 66746 համարը՝ ուղարկելու «TalkWithUs» տեքստային հաղորդագրությունը:
- Խրախուսեք անձնակազմի անդամներին զանգահարել հնքնասպանությունների կանխարգելման Ազգային Թեժ Գծին՝ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), 1-888-628-9454՝ իսպաներենի համար, կամ [Կյանքի Ճգնաժամի Չրուցարանին](#), եթե [ճնշված են այնպիսի հույզերից](#), ինչպիսիք են, օրինակ, տխրությունը, ընկճախտը կամ անհանգստությունը, կամ զանգահարել 911, եթե ցանկանում են վնասել իրենք իրենց կամ այլոց: