

# Recursos para os pais com COVID-19: Antes de ficar doente, tenha um plano

O Estado de Maine está aqui para ajudar se você não puder cuidar dos seus filhos por estar doente demais por causa da COVID-19.

Aqui estão alguns passos que você pode seguir para ter um plano caso fique doente:

- Você tem um parente ou amigo em quem confie ou apoio comunitário? Caso tenha, entre em contato e pergunte se essa pessoa estaria disposta a cuidar dos seus filhos se você ficar doente.
- Os seus filhos receberão cuidados na sua casa, na casa do parente ou do amigo, ou por meio de apoio comunitário? Se eles forem para a casa de um parente ou amigo, prepare as roupas, os itens pessoais e os medicamentos de que os seus filhos precisarão para passar algumas semanas fora de casa.
- Converse antecipadamente com os seus filhos e o parente ou amigo, ou então com o apoio comunitário, para falar sobre problemas de saúde, dar o contato do pediatra e criar um plano de cuidados para os seus filhos.

Se você não conseguir identificar um cuidador alternativo e estiver doente demais para cuidar dos seus filhos, a Escritório de Serviços Infantis e Familiares (Office of Child and Family Services) está aqui para ajudá-lo. Ligue para 1-800-452-1999 e peça mais informações.

Se você for membro da Comunidade New Mainer, temos recursos disponíveis para ajudá-lo.

The Immigrant Resource Center of Maine (207) 753-0061; E-mail: [info@ircm.org](mailto:info@ircm.org); Website: [www.ircofmaine.org](http://www.ircofmaine.org) Maine Immigrant Rights Coalition (207) 517-3404; E-mail: [info@maineimmigrantrights.org](mailto:info@maineimmigrantrights.org) Website: <https://maineimmigrantrights.org/>

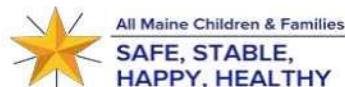
Se você for membro da Comunidade Indígena dos EUA, temos recursos disponíveis para ajudá-lo.

Wabanaki Health and Wellness (207) 992-0411; Contato: Sharon Jordan E-mail: [stomah@wabanakihw.org](mailto:stomah@wabanakihw.org)  
Website: [www.wabanakihw.org/](http://www.wabanakihw.org/)

## Recursos para pais e responsáveis

- **Diretrizes do Centro para o Controle de Doenças (CDC):** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- **Projeto informativo sobre a Covid-19:** <https://drive.google.com/file/d/1CiQkae9TKsmrw94NDOS5KIXFN9TSE6S1/view>
- **Departamento de Saúde e Serviços Humanos (Department of Health and Human Services), Escritório de Serviços Infantis e Familiares (Office of Child and Family Services) 1-877-452-1999** <http://www.maine.gov/dhhs/ocfs/>
- **2-1-1 Maine, Inc.** (Informações gratuitas e encaminhamento): **Disque 211** ou 1-877-463-6207 (se estiver fora do estado) <https://211maine.org/>

EM NOME DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE E SERVIÇOS HUMANOS E DO ESCRITÓRIO DE SERVIÇOS INFANTIS E FAMILIARES, AGRADECEMOS PELO TRABALHO CONTÍNUO DOS PROVEDORES DE SERVIÇOS DE EDUCAÇÃO, ATENDIMENTO MÉDICO E SAÚDE MENTAL, ALÉM DE OUTROS PROFISSIONAIS E MEMBROS DA COMUNIDADE QUE UNIRAM FORÇAS PARA MANTER AS CRIANÇAS E AS FAMÍLIAS DO ESTADO DE MAINE PROTEGIDOS E EM SEGURANÇA.



# ANTES DE FICAR DOENTE, TENHA UM PLANO

## Quem?



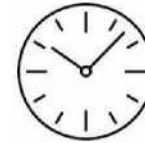
- Quem vai se encarregar dos seus filhos se você ficar doente demais para cuidar deles?
- Você tem um parente ou amigo em quem confie ou apoio comunitário?
- Caso tenha, entre em contato e pergunte se essa pessoa estaria disposta a cuidar dos seus filhos se você ficar doente.

## Onde?



- Os seus filhos receberão cuidados na sua casa ou na casa de alguém em quem você confia?
- Se forem para a casa de outra pessoa, prepare tudo de que os seus filhos precisarão para passar algumas semanas longe de você.
- Se forem ficar em casa, revise as precauções do CDC para manter todos em segurança.

## Quando?



- Faça planos agora com um parente ou amigo em quem confie ou busque apoio comunitário.
- Se você ficar doente, o seu plano será colocado em ação por meio assim que você ligar para quem se encarregará dos seus filhos.

## E se?



- E se eu não tiver alguém em quem confio para se encarregar dos meus filhos se eu ficar doente demais para cuidar deles?
- Entre em contato com uma das agências a seguir para se informar sobre os recursos que estão disponíveis a você:

Immigrant Resource Center of  
Maine (207)753-0061

Wabanaki Health and Wellness  
(207)992-0411

Office of Child Family Services  
1-800-452-1999

**EM NOME DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE E SERVIÇOS HUMANOS E DO ESCRITÓRIO DE SERVIÇOS INFANTIS E FAMILIARES, AGRADECEMOS PELO TRABALHO CONTÍNUO DOS PROVEDORES DE SERVIÇOS DE EDUCAÇÃO, ATENDIMENTO MÉDICO E SAÚDE MENTAL, ALÉM DE OUTROS PROFISSIONAIS E MEMBROS DA COMUNIDADE QUE UNIRAM FORÇAS PARA MANTER AS CRIANÇAS E AS FAMÍLIAS DO ESTADO DE MAINE PROTEGIDOS E EM SEGURANÇA.**



All Maine Children & Families

**SAFE, STABLE,  
HAPPY, HEALTHY**