

منذ صباح الجمعة وحتى وقت كتابتنا لهذه الرسالة، ما زلنا في انتظار النتيجة النهائية للانتخابات حريصون مثلكم على معرفة الاتجاه المستقبلي. ومع ذلك، يبدو أنه في هذا العام ما زلنا نواجه تحديًا للعيش مع عدم اليقين لفترة أطول على الأقل فب ظل استمرار فرز الأصوات.

على الرغم من وجود الكثير من الأمور المجهولة، إلا أننا نظل واضحين في مهمتنا (Uncommon): ضمان عافية طلابنا وعائلاتنا، وعملاً أساسياً لضمان أن مدارسنا متجذرة في الحب والفرح والصمود والعدالة. سندعم طلابنا في فهم اللحظة الحالية وكيفية التعامل معها. سنستمر في رعاية ودعم بعضنا البعض. وبغض النظر عن نتيجة الانتخابات، سنستمر (Uncommon) في الدفاع عن مجتمعاتنا والتأكد من أن طلابنا مستعدون ليكونوا قادة الغد.

شكراً لك على كل ما قمت به في هذه الدورة الانتخابية - خاصة، الإدلاء بصوتك على الرغم من التحديات التي يمثلها الوباء. والأهم من ذلك كله، شكراً على وجودك الثابت والتزامك الذي لا يتزعزع تجاه طلابنا، مما ضمن ثباتهم حتى في هذه الأوقات المضطربة.

تحديثات المدرسة

تحديث سياسة بقاء الطالب في المنزل، وإرساله إلى المنزل، وإذن للعودة إلى المدرسة:

لقد قمنا بتحديث سياستنا لجميع طلاب مدارس Uncommon الذين يتعرضون لـ COVID-19، والذين يعانون من أعراض COVID-19 في المنزل قبل اليوم الدراسي، أو يعرضون أعراض COVID-19 خلال اليوم الدراسي، أو يصابون بحالات مشتبه بها أو مؤكدة من COVID-19. تتضمن هذه السياسة التعريف المحدث للاتصال الوثيق من مركز السيطرة على الأمراض في 22 أكتوبر 2020.

أعراض مرض COVID-19: الأعراض أدناه مرتبطة حالياً بـ COVID-19 ويمكن أن تتغير في أي وقت. يرجى الرجوع إلى cdc.gov للحصول على أحدث المعلومات.

- درجة حرارة 100.0 فهرنهايت أو أعلى عندما تقاس
- عن طريق الفم
- الشعور بالبرد
- فقدان حاسة التذوق أو الشم
- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس
- السعال
- الإعياء
- آلام في العضلات أو الجسم
- صداع الراس
- التهاب الحلق
- احتقان أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- إسهال

سياسات:

سيناريو	هل أنا بحاجة للبقاء في المنزل؟	إلى متى أبقى في المنزل؟	من هم الواجب تحذيرهم؟	من يؤكد متى يمكنني العودة إلى المدرسة / العمل؟
الاختلاط القريب / التعرض	نعم	14 يوم من وقت التعرض إذا ظهرت الأعراض أثناء الحجر الصحي، فراجع "أعراض" أعلاه	يجب على الوصي الاتصال بالمدرسة للإبلاغ عن التعرض؛ تواصل مع مقدم الخدمات الطبية	مدير العمليات
أظهر عرضاً واحداً على الأقل مرتبطاً بشكل شائع بـ COVID19	نعم	الخيار 1: تلبية 3 متطلبات: - 10 أيام منذ ظهور الأعراض؛ - مرور 24 ساعة دون الإصابة الحمى وبدون استخدام خافض للحرارة؛ - تتحسن الأعراض الأخرى لـ COVID-19 (قد يستمر فقدان حاسة التذوق والشم لأسابيع أو شهور بعد التعافي ولا داعي لتأخير نهاية العزل) الخيار 2: تلبية 3 متطلبات: - تلقي نتيجة اختبار COVID-19 سلبية، وتقديمها إلى مدير العمليات؛ - 24 ساعة دون الشعور بالحمى؛	يجب على الوصي الاتصال بالمدرسة للإبلاغ عن التعرض؛ تواصل مع مقدم الخدمات الطبية	مدير العمليات

			- تتحسن الأعراض الأخرى لـ COVID-19 (قد يستمر فقدان حاسة التذوق والشم لأسابيع أو شهور بعد التعافي ولا داعي لتأخير نهاية العزل)		
مدير العمليات	يجب على الوصي الاتصال بالمدرسة للإبلاغ عن التعرض؛ تواصل مع مقدم الخدمات الطبية	تلبية 3 متطلبات: - 10 أيام منذ ظهور الأعراض؛ - مرور 24 ساعة دون الإصابة الحمى وبدون استخدام خافض للحرارة؛ - تتحسن الأعراض الأخرى لـ COVID-19 (قد يستمر فقدان حاسة التذوق والشم لأسابيع أو شهور بعد التعافي ولا داعي لتأخير نهاية العزل) إذا تعذر تلبية جميع المعايير الثلاثة، يجب على الطالب أو الموظف البقاء في المنزل حتى يتم استيفاء المعايير الثلاثة جميعها	نعم	تشخيص إيجابي	
مدير العمليات		اتبع إرشادات الولاية إذا ظهرت الأعراض أثناء الحجر الصحي، فراجع "الأعراض" أعلاه	نعم	السفر	

مصادر

ركن العافية: نوفمبر / تشرين الثاني، شهر الصحة الجسدية في Uncommon!

نحافظ على جسد صحي عن طريق التمارين الرياضية والأكل الصحي والنوم لتنمية عقولنا وأجسادنا من أجل صحة وأداء أمثل. نتعلم الاستماع إلى أجسادنا عندما نصبح أكثر وعياً بصحتنا الجسدية. العافية الجسدية مهمة لأنها تشجع مبادئ الصحة الجيدة والمعرفة، والتي تؤثر على أنماط السلوك التي تؤدي إلى نمط حياة صحي. كما أنها تعزز العادات الصحية الإيجابية التي يمكن أن تساعد في تقليل إجهادنا وتقليل مخاطر المرض وزيادة طاقتنا.

فيما يلي بعض الموارد لتحسين صحتك البدنية لك ولعائلتك!

- تحدي نوفمبر للعافية
- [كن نشيطاً في المنزل](#)، [مبادرة نحن نستطيع](#)، [تدريبات نشطة](#)



Physical Wellness Bingo

No candy for a day	Healthy dinner	20 sit ups	20 squats
2 servings of vegetables	30 mins cardio	30 mins walk	8 cups of water a day
10 push ups	8 hours of sleep	Healthy lunch	Healthy breakfast
20 jumping jacks	No soda/juice for a day	15 toe touches	30 arm circles

مواقع اختبار COVID-19: يتم تشجيع جميع عائلات Camden على الخضوع لاختبار COVID-19 حتى لو لم يكن لديك أي أعراض. الرجاء النقر فوق هذا [الرابط](#) للعثور على معلومات موقع الاختبار. انظر أدناه للاطلاع على فرص الاختبار المحلية التي تقدمها شركة CAMcare Health Corporation من الساعة 1:00 ظهرًا حتى 4:00 مساءً. يرجى الاتصال بالرقم التالي (856) 2400-583 لتحديد موعد.

الاثنين - الخميس

مركز Gateway الصحي

817 شارع Federal

Camden, NJ 08102

الثلاثاء فقط

CAMcare East

2610 شارع Federal

تقدم Cathedral Kitchen بالشراكة مع Project Hope اختبار COVID في Camden - دون الحاجة إلى ترشيح الطبيب
● أيام الخميس، 2-4 مساءً، ساحة انتظار سيارات الكاتدرائية، 1514 Federal Street، Camden، NJ

مساعدة الوجبات العائلية:

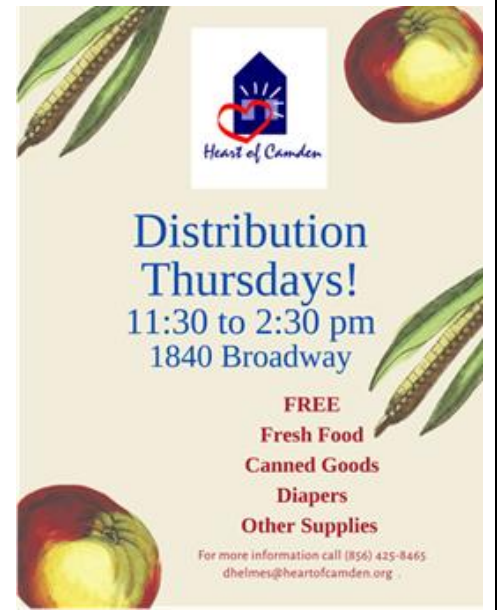
- إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه بحاجة إلى طعام، فيرجى مراجعة مواقع ويب [Food Bank of South Jersey](#) أو [Touch New Jersey](#) للعثور على توزيعات الطعام في منطقتك. الأحداث القادمة مذكورة أدناه ويمكنك العثور على معلومات إضافية [هنا](#) ::
- مائدة طعام مركز SSJ بالحى: كل ثالث أربعاء من 2:30 - 6:30 مساءً من الطابق السفلي لكنيسة Christus الواقعة في 26th Street and Hayes Street, Camden, NJ 08105
- الوحدة البورتوريكية للتقدم (PRUP) و Cathedral Kitchen Drive: كل يوم أربعاء من 1-3 مساءً يقام في 818 S. Broadway Camden NJ 08103
- توزيع الطعام المجاني من Heart of Camden: نحن نواصل مهمتنا لمساعدة عائلات Camden خلال هذا الوباء. يرجى المشاركة وإعلام العائلات بأنهم سيواصلون تلقي الطعام حتى عيد الشكر يوم الخميس من الساعة 11:30 صباحًا حتى 3 مساءً، 1840 Broadway Ave, Camden, NJ, 08104. اتصل بالرقم (856) 7011-966 للحصول على مزيد من معلومات.
- سوق Virtua Mobile Market: سنعود إلى نموذج البيع بالتجزئة، مع متابعة بعيدة اجتماعيًا - ويكون جدول Camden على النحو التالي: أيام الثلاثاء، من الساعة 12 ظهرًا حتى 1:30 مساءً - Roosevelt Plaza Park, 520 Market Street, Camden

- أيام الأربعاء، Camden من 2:30 مساءً إلى 4 مساءً، Virtua Camden - مركز الصحة - قسم الطوارئ موقف السيارات (الدخول من 1000 Atlantic Avenue، Camden، Mt. Ephraim Avenue) لديك أسئلة، لا تتردد في مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على VirtuaMFM@virtua.org
- تقدم Cathedral Kitchen وجبات الطعام والبقالة، العنوان 1514 Federal Street، Camden، 856964.6771 - دون الحاجة لأي معاملات ورقية!
 - الاثنين، 2: 30-5 مساءً: العناية الشخصية - اختيار أدوات النظافة اللازمة
 - كل أربعاء، 3: 15-5 مساءً: تتوفر خيارات من منتجات البقالة في السوق وكنب مجانية من المكتبة المتحركة.
 - أيام الأربعاء، 3: 15-5 مساءً والسبت، من الظهر - 1 مساءً: نقدم وجبات ساخنة عند الباب، بالإضافة إلى أكياس الطعام وزجاجات المياه.
- نسخة Camden ليوم عيد الشكر، 26 نوفمبر من الساعة 10 صباحًا حتى 1 مساءً. سيعقد هذا الحدث في Camden Arts Yard - 317 Market Street، Camden، NJ 08102. الطعام والضروريات متاحة مجاناً! لمزيد من المعلومات، انقر هنا، [lea en Español](#).



موارد المجتمع:

- يدعوك Food Bank of South Jersey إلى برنامج تفاعلي مجاني عبر الإنترنت للتغذية والطهي احجز مكانك الآن فأماكن فصول الدراسة تتشغل بسرعة! اشترك اليوم ببساطة باستخدام عنوان بريدك الإلكتروني أو رقم هاتفك الخليوي أدناه و *** احصل على أداة طبخ مجانية للحضور *** [اشترك من هنا!](#)
- يقدم مركز Promise Neighborhood Family Success الآن دروس اللغة الإنجليزية كلغة ثانية بالشراكة مع كلية كوبر للطب (Cooper Medical School)! إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه مهتمًا بفصول مجانية في اللغة الإنجليزية كلغة ثانية، يرجى التواصل معنا! اتصل للتسجيل: 8096-964-856. لمزيد من المعلومات، انقر [هنا](#). [lea en Español](#)
- تقدم The Heart of Camden Inc. لوازم تنظيف مجانية ومنتجات شخصية لجميع أفراد الأسرة كل يوم خميس من الساعة 11:30 صباحًا حتى 2:30 مساءً في 1840 Broadway Ave، Camden، NJ، 08104. اتصل بالرقم (856) 1212-966 للحصول على مزيد من معلومات.



- FCHS Camden County, Rutgers Cooperative Extension سيستضيفون سلسلة Facebook LIVE كل يوم جمعة في الساعة 2 مساءً لعرض طهي باستخدام مكونات ميسورة التكلفة موجودة في العديد من المتاجر الشائعة. تعرف على كيفية تحديد الخيارات الصحية في المتاجر وتعلم أفكارًا للوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والمشروبات للعائلات والأشخاص من جميع الأعمار! [لمزيد من المعلومات](https://fb.me/e/1a3hKcTf3) <https://fb.me/e/1a3hKcTf3> أو انظر [هذا المنشور](https://fb.me/e/1a3hKcTf3).
- يقدم كتاب Mighty Writers Camden، الواقع في 1801 Broadway Camden، NJ 08104، الضروريات والكتب في هذا الخريف، من الاثنين إلى الخميس، من الساعة 12 ظهرًا حتى 1 مساءً. كما تقدم Mighty Writers Camden ورش عمل عبر الإنترنت. أسئلة: اتصل بالرقم cbuck@mightywriters.org أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [1048-295 \(856\)](tel:856-295-1048)



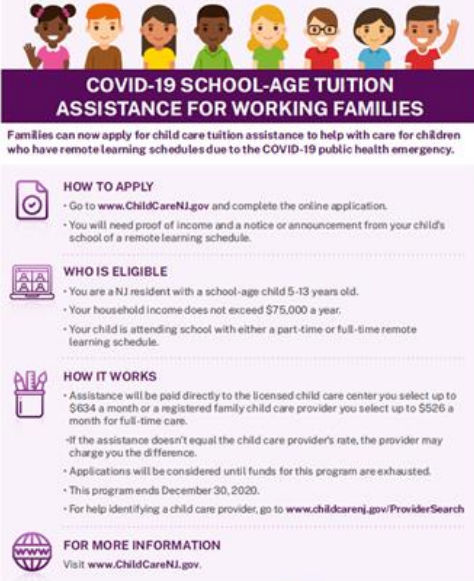
- لاستيعاب توصيات التباعد الاجتماعي، يتم إجراء برنامج لقاح الإنفلونزا لهذا العام والذي تقدمه مقاطعة Camden لك وأنت في سيارتك في مواقع متعددة في جميع أنحاء المقاطعة. سيكون هناك ممر مخصص للمتلقين المسجلين مسبقًا. سيقلل التسجيل المسبق من وقت الانتظار لتلقي لقاح الإنفلونزا. انقر [للتسجيل المسبق](#) والعثور على الجدول الزمني [هنا!](#)

أحداث المجتمع:

- يقام [The Masked Melanin Market](#) من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 1 ظهرًا. أيام الأحد في 1 Wiggins Waterfront Park, Riverside Drive, Camden. ستكون شاحنات الطعام والبائعون حاضرين. يلزم ارتداء أقنعة الوجه.

تذكير: برنامج المساعدة التعليمية لرعاية الطفل

باب التقديم لبرنامج المساعدة التعليمية لرعاية الطفل أثناء COVID-19 سيظل مفتوح حتى انتهاء التمويل وستكون المساعدة متاحة حتى ديسمبر 2020 يمكن للأسر المؤهلة التي تحتاج إلى رعاية أطفال لأطفالها في سن المدرسة حيث تم افتتاح المدارس عن بُعد التقدم عبر الإنترنت على www.childcarenj.gov/COVID19. المساعدة الدراسية هي جزء من خطة بقيمة 250 مليون دولار أعلن عنها الشهر الماضي الحاكم مورفي لدعم الأسر العاملة ورعاية الأطفال. سيوفر هذا البرنامج الجديد مساعدة تعليمية لعائلات ولاية نيو جيرسي التي يصل دخلها إلى 75,000 دولار وتحتاج إلى رعاية أطفال بدوام كامل أو جزئي وفقًا لجدول التعليم عن بعد في مدرستهم. سينظر القسم في الطلبات حتى يتم استنفاد التمويل. ستجد أدناه منشورات تحتوي على مزيد من المعلومات والتفاصيل حول البرنامج. متوفر بالإسبانية.



COVID-19 SCHOOL-AGE TUITION ASSISTANCE FOR WORKING FAMILIES

Families can now apply for child care tuition assistance to help with care for children who have remote learning schedules due to the COVID-19 public health emergency.

HOW TO APPLY

- Go to www.ChildCareNJ.gov and complete the online application.
- You will need proof of income and a notice or announcement from your child's school of a remote learning schedule.

WHO IS ELIGIBLE

- You are a NJ resident with a school-age child 5-13 years old.
- Your household income does not exceed \$75,000 a year.
- Your child is attending school with either a part-time or full-time remote learning schedule.

HOW IT WORKS

- Assistance will be paid directly to the licensed child care center you select up to \$634 a month or a registered family child care provider you select up to \$526 a month for full-time care.
- If the assistance doesn't equal the child care provider's rate, the provider may charge you the difference.
- Applications will be considered until funds for this program are exhausted.
- This program ends December 30, 2020.
- For help identifying a child care provider, go to www.childcarenj.gov/ProviderSearch

FOR MORE INFORMATION

Visit www.ChildCareNJ.gov.



State of New Jersey
Phil Murphy, Governor | Sheila Oliver, Lt. Governor



Department of Human Services
Carole Johnson, Commissioner

ساعدنا في نشر الكلمة عن Uncommon من خلال تشجيع جيرانك وأصدقائك ومجتمعك على [التسجيل اليوم!](#)

إذا أعاد شخص ما توجيه هذا البريد الإلكتروني إليك، فيمكنك الاشتراك في جميع رسائل البريد الإلكتروني المستقبلية [هنا](#).