

Chè fanmi Camden Prep,

Depi vandredi maten, pandan nap ekri mesaj sa, nou toujou ap tann rezilta final eleksyon an e tankou ou, nou enkyete pou nou aprann chemen ki pi devan pou peyi nou an. Sepandan, li sanble ke ane sa, nou kontinye ap defye yo viv avèk ensèten pou omwen yon ti tan ankò pandan y ap vote kontinye ap konte.

Menm si gen anpil enkonni toujou, nou rete klè nan misyon Uncommon nou an: byennèt elèv nou yo ak fanmi nou yo ak travay debaz nou an pou asire lekòl nou yo anrasinen nan lanmou, lajwa, rigè, ak jistis. Nou pral sipòte elèv nou yo nan konprann ak navige moman sa a kounye. Nou pral kontinye pran swen youn ak lòt epi sipòte yo. Epi, kèlkeswa rezilta eleksyon an, estraòdinè ap kontinye defann pou kominote nou yo epi asire ke elèv nou yo prepare yo pou lidè demen yo.

Mèsi pou tout sa ou te fè sezon eleksyon sa - depoze vòt pwòp ou a malgre defi yo nan pandemi an. Pifò nan tout, di ou mèsi pou prezans fiks ou ak angajman iregilye nan elèv nou yo, asire ke menm nan moman sa yo ensèten, yo gen yon konstan.

Lekòl Mizajou

Elèv Rete Lakay, Voye Lakay, ak Clearance pou Retounen nan Mizajou Règleman Lekòl la:

Nou mete ajou règleman nou yo pou tout elèv lekòl estraòdinè ki ekspoze a COVID-19, prezante ak sentòm COVID-19 nan kay la anvan jou lekòl la, prezante sentòm COVID-19 pandan jounen lekòl la, oswa otreman devlope ka sispèk oswa konfime nan COVID-19. Règleman sa a gen ladan definisyon an mete ajou nan kontak sere soti nan CDC a sou Oktòb 22, 2020.

COVID- 19 Sentòm yo: Sentòm ki anba yo kounye a ki asosye ak COVID-19 epi yo ka chanje nenpòt ki lè. Tanpri referans a [cdc.gov](https://www.cdc.gov) pou enfòmasyon ki pi ajou.

- Tanperati 100.0 degre Farennayt oswa pi wo lè yo pran nan bouch
- Frison
- Nouvo pèt gou oswa sant
- souf kout oswa difikilte pou respire
- Tous
- Fatig
- Doulè nan misk oswa kò
- Maltèt
- Gòj fè mal
- Anbouteyaj oswa nen k ap koule
- Kè plen oswa vomisman
- Dyare

Règleman:

Senaryo	Èske mwen bezwen rete lakay mwen?	Pou konbyen tan mwen rete lakay mwen?	Ki moun mwen ta dwe di?	Ki moun ki konfime lè mwen ka retounen lekòl / travay?
Fèmen Kontak / Ekspozisyon	Wi	Si sentòm yo devlope pandan karantèn, gade "Sentòm" pi wo	Gadyen dwe rele lekòl la pou rapòte ekspoze; kontakte founisè medikal	Direktè Operasyon yo

Prezante omwen 1 sentòm ki asosye souvan avèk COVID19	Wi	<p>Opsyon 1: Satisfè kondisyon 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 jou depi aparisyon sentòm; - 24 èdtan lafyèyè gratis san yo pa itilize yon redukteur lafyèyè; - Lòt sentòm COVID-19 yo ap amelyore (Pèt gou ak sant ka pèsiste pou semèn oswa mwa apre rekiperasyon ak bezwen - <i>not delay the end of isolation</i>) <p>Opsyon 2: Satisfè kondisyon 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yo resevwa yon tès negatif COVID-19, soumèt bay Direktè Operasyon; - 24 èdtan lafyèyè gratis; - Lòt sentòm COVID-19 yo amelyore (Pèt gou ak sant ka pèsiste pou semèn oswa mwa apre rekiperasyon epi yo pa bezwen retade nan fen izolasyon) 	Gadyen dwe rele lekòl la pou rapòte sentòm yo; kontakte founisè medikal la	Direktè Operasyon yo
Dyagnostik pozitif	Wi	<p>Satisfè kondisyon 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 jou depi aparisyon sentòm; - 24 èdtan lafyèyè gratis san yo pa itilize yon redukteur lafyèyè; - Lòt sentòm COVID-19 yo amelyore (Pèt gou ak sant ka pèsiste pou semèn oswa mwa apre rekiperasyon epi yo pa bezwen retade nan fen izolasyon) <p>Si tout twa kritè yo pa ka satisfè, yon elèv oswa yon manm pèsònèl la dwe rete lakay jiskaske tout twa kritè yo satisfè</p>	Gadyen dwe rele lekòl la pou rapòte ka a; kontakte founisè medikal la	Direktè Operasyon yo
Vwayaje	Wi	<p>Swiv direktiv leta yo</p> <p>Si sentòm yo devlope pandan karantèn, gade "Sentòm yo" pi wo a</p>		Direktè Operasyon yo

Resous

Corner Byennèt: Novanm se Mwa Byennèt fizik nan Uncommon!

Byennèt fizik se lè nou itilize egzèsis, manje an sante, ak dòmi yo grandi lespri nou yo ak kò pou sante optimal ak fonksyone. Kòm nou vin pi okouran de byennèt fizik nou an, nou ap aprann koute kò nou yo. Byennèt fizik enpòtan paske li ankouraje prensip bon sante ak konesans, ki afekte modèl konpòtman ki mennen nan yon vi an sante. Li tou ankouraje abitud sante pozitif ki ka ede diminye estrès nou an, pi ba risk pou maladi, ak ogmante enèji nou yo.


Anba la se resous pou fè ou menm ak fanmi ou fizikman byen!


- Novanm Byennèt defi
- Jwenn aktif lakay ou, nou kapab inisyativ, antrennman aktif


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

5 ASPECTS OF PHYSICAL & MENTAL WELLNESS YOU NEED TO KNOW ABOUT

- 

1. Sleep: 8 hours of sleep. Make sure that you wake up and sleep at the same time every day.
- 

2. What to eat: Include nutrient-rich foods such as fruits, vegetables, lean meats, and whole grains.
- 

3. Physical activity: Workout for a minimum of 30-minutes every day. Playing outdoor sports also have similar benefits.
- 

4. Hygiene: Shower every day. Brush your teeth twice a day. Always wash your hands before eating and carry a sanitizer if possible.
- 

5. Relaxation: Have a proper schedule to relax. Meditation and short 20-minute naps are the most recommended relaxation techniques.

COVID-19 Tès Sit:

Nou ankouraje tout fanmi Camden fè tès pou COVID-19 menm si ou pa gen okenn sentòm. Tanpri klike sou lyen sa a pou jwenn enfòmasyon sou sit tès yo. Gade anba a pou opòtinite tès lokal CAMcare Health Corporation bay soti nan 1:00 PM TO 4:00 PM. Pou pran yon randevou ak CAMcare, tanpri rele (856) 583-2400.

Lendi - Jedi

Sant Sante Gateway
817 Federal Street
Camden, NJ 08102

Madi sèlman

CAMcare
East 2610 Federal Street

Kizin katedral an patenarya ak Pwojè Hope ap ofri tès COVID nan Camden - Pa gen referans ki nesèsè

- Jedi, 2-4pm, Katedral pou Gare pakin, 1514 Federal Street, Camden, NJ

Asistans Manje Fanmi:

- Si oumenm oswa yon moun ou konnen ki bezwen manje, tanpri tcheke sit manje Bank South Jersey oswa Touch New Jersey pou jwenn distribisyon manje nan zòn ou an. Evènman kap vini yo ki nan lis anba epi jwenn plis enfòmasyon isit la:
- SSJ Neighborhood Center Manje Depo: Chak 3yèm Mèkredi soti 2: 30-6: 30 PM soti nan nivo ki pi ba nan Legliz Christus ki chita nan 26th Street ak Hayes Street, Camden, NJ 08105
- Inite Pòtoriken pou Pwogrè (PRUP) & Katedral kwizin Drive-up: Chak Mèkredi soti nan 1-3 pm ki sitiye 818 S. Broadway Camden NJ, 08103
- Kè Camden Distribisyon Manje GRATIS: Nou ap kontinye misyon nou an pou ede fanmi Camden yo pandan pandemi sa. Tanpri pataje epi fè fanmi yo konnen yo ap kontinye distribisyon manje nou an jiska Jou Aksyon de Gras nan Jedi de 11:30 am a 3pm, 1840 Broadway Ave, Camden, NJ, 08104. Rele (856) 966-7011 pou plis enfòmasyon.
- Virtua Mobile Market: Nou pral retounen nan yon modèl Yo Vann an Detay, ak sosyalman distans mache-up-Camden orè jan sa a:
 - Madi, 12pm a 1:30 pm - Roosevelt Plaza Park, 520 Market Street, Camden
 - Mèkredi, Camden 2:30 pm a 4pm, Virtua Camden- Sant Sante ak Byennèt- Depatman Ijans pakin (Antre nan Mt. Ephraim Avenue), 1000 Atlantic Avenue, Camden. Kesyon, ou lib pou imèl nou nan VirtuaMFM@virtua.org
- Kizin katedral bay manje ak Episri, ki chita @ 1514 Federal Street, Camden 856 964.6771 - Pa gen dokiman ki nesèsè!
 - Lendi, 2: 30-5pm: Swen pèsònèl-chwa nan twalèt nesèsè
 - Mèkredi, 3: 15-5pm: Market kanpe-chwa nan Episri ki disponib & Pop Up Bibliyotèk - liv gratis
 - Jou lasemèn yo, 3: 15-5pm ak Samdi, midi -1pm: Nou sèvi cho "ale" manje nan pòt la, plis sak pou pran manje ak boutèy dlo.
- Nan kolaborasyon prezante tout moun manje: Camden edisyon sou Jou aksyondegras Thanksgiving Day, 26 novanm soti nan 10 am-1pm. Evènman sa a ap fèt nan Camden Arts Yard - 317 Market Street, Camden, NJ 08102. Manje gratis ak esansyèl yo ap disponib!



Resous Kominotè:

- Bank Manje nan South Jersey envite ou nan yon GRATIS entèaktif sou entènèt Nitrisyon ak kwit manje Gwoup Tach yo ranpli vit! ENSKRI JODI A tou senpleman ak adrès e-mail ou oswa nimewo telefòn selilè ki anba a epi *** Resevwa yon Gadjet pou kwit manje GRATIS pou Patisipe nan *** ENSKRI W LA!
- Promise Neighborhood Family Success Center ap ofri kou ESL an kolaborasyon avèk Cooper Medical School! Si

ou, oswa yon moun ou konnen, ki enterese nan klas ESL GRATIS tanpri kontakte nou! Rele pou enskri: 856-964-8096. Pou plis enfòmasyon klike isit la, lea en Español.

- Kè Camden Inc. ap founi ekipman netwayaj GRATIS ak pwodwi pèsònèl pou tout fanmi an chak jedi soti 11:30 am jiska 2:30 pm nan 1840 Broadway Ave, Camden, NJ, 08104. Rele (856) 966-1212 pou plis enfòmasyon .



- FCHS Konte Camden, Rutgers Cooperative Extension ap òganize yon seri Facebook LIVE chak vandredi nan 2pm pou yon demonstrasyon pou kwit manje lè l sèvi avèk engredyan abòdab yo te jwenn nan anpil magazen Corner. Aprann Kòman pou idantifye opsyon ki an sante nan magazen ak aprann lide pou manje rapid, ti goute, ak bwason pou fanmi yo ak moun ki gen tout laj! Pou plis enfòmasyon <https://fb.me/e/1a3hKcTf3> oswa wè feyè sa a.
- Mighty Writers Camden, ki chita nan 1801 Broadway Camden, NJ 08104 ap bay nesosite ak liv otòn sa a, lendi-jedi, soti nan 12 pm-1pm. Ekriven Mighty Camden ofri tou atelye sou entènèt. Kesyon: Rele (856) 295-1048 oswa imèl cbuck@mightywriters.org



- Jwenn vaksen kont Grip ou: Pou akomode rekòmandasyon distans sosyal, pwogram vaksen kont grip ane sa a, ki ofri pa Konte Camden, ap fèt kòm evènman drive-thru nan plizyè kote nan tout konte a. Li pral fè yon liy deziyen pou elektè pre-enskri yo. Pre-enskripsyon yo pral diminye sou tan an ap tann yo resevwa vaksen kont grip ou a. Klike sou Pre-enskri epi jwenn orè a isit la!

Evènman Kominotè:

- Mache Melanin Market la pran plas soti nan 8 a.m. a 1 p.m. Dimanch nan Wiggins Waterfront Park, 1 Riverside Drive, Camden. Kamyon Manje ak Machann yo ap prezan. Mask figi obligatwa.

Rapèl: Pwogram Asistans pou peye lekòl pou Swen Timoun

Aplikasyon pou Pwogram Asistans pou peye lekòl COVID-19 yo toujou louvri jiskaske fon yo fin itilize epi asistans yo ap disponib jiska Desanm 2020. Fanmi ki kalifye ki bezwen swen pou timoun ki gen laj lekòl yo kòm lekòl yo te louvri adistans ka aplike sou entènèt nan [www.childcarenj.gov / COVID19](http://www.childcarenj.gov/COVID19). Asistans ekolaj la se yon pati nan yon plan \$ 250 milyon Gouvènè Murphy te anonse mwa pase a pou sipòte fanmi k ap travay ak swen pou timoun. Nouvo pwogram sa a pral bay asistans ekolaj pou fanmi New Jersey ak revni ki rive jiska \$ 75,000 ki bezwen swa gadri a plen tan oswa a tan pasyèl selon orè aprantisaj aleka lekòl yo. Depatman an ap konsidere aplikasyon jiskaske finansman fin itilize. Anba a ou pral jwenn bwochi ki gen plis enfòmasyon ak detay sou pwogram nan ki gen ladan yon vèsyon Panyòl.



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

NJ Department of Human Services
Carole Johnson, Commissioner



ASISTENCIA DE MATRÍCULA DE EDAD ESCOLAR POR COVID-19 PARA LAS FAMILIAS TRABAJADORAS

Ahora, las familias ya pueden solicitar ayuda para la matrícula de cuidado infantil para niño(a)s que necesitan cuidado debido a los horarios de aprendizaje a distancia, debido a la emergencia de salud pública de COVID-19.

¿CÓMO SOLICITAR?

- Visite la página, www.ChildCareNJ.gov y complete la solicitud en línea.
- Necesitará un comprobante de ingresos y un aviso o anuncio del horario escolar de aprendizaje a distancia de la escuela de su hijo(a).

¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

- Ser residente de New Jersey con un niño de edad escolar entre los 5 a 13 años de edad.
- Sus ingresos familiares no superan los \$75,000 dólares al año.
- Su hijo asiste a una escuela con un horario de aprendizaje a distancia a medio tiempo o tiempo completo.

¿CÓMO FUNCIONA?

- La asistencia se pagará directamente al centro de cuidado de niños licenciado que usted seleccione hasta \$634 dólares al mes o un proveedor de cuidado de niños familiar registrado que usted seleccione hasta \$526 al mes, para el cuidado de tiempo completo.
- Si la asistencia no es igual a la tarifa del proveedor de cuidado de niños, el proveedor puede cobrarle la diferencia.
- Las solicitudes se considerarán hasta que se agoten los fondos para este programa.
- Este programa termina el 30 de diciembre 2020.
- Para ayuda encontrando un proveedor de cuidado de niños, visite la página www.childcarenj.gov/ProviderSearch

PARA MÁS INFORMACIÓN
Visite www.ChildCareNJ.gov.

Estado de New Jersey
Phil Murphy, Gobernador | Sheila Oliver, Vicegobernadora

NJ Departamento de Servicios Humanos
Carole Johnson, Comisionada

Ede nou gaye nouvèl la sou estraòdinè nan ankouraje vwazen ou, zanmi, ak kominote yo enskri jodi a!

Si yon moun voye ou imèl sa a, ou ka abònman nan tout Imèl lavni [isit](#).