

Chères familles de Camden Prep,

Vendredi matin, alors que nous écrivons ce message, nous attendons toujours le résultat final des élections et, comme vous, nous avons hâte de connaître la voie à suivre pour notre pays. Cependant, il semble que cette année, nous continuons à être mis au défi de vivre dans l'incertitude pendant au moins un peu plus longtemps pendant que les votes continuent à être comptés.

Bien qu'il y ait encore tant des inconnues, notre mission chez Uncommon est claire: le bien-être de nos élèves et de nos familles et notre travail de base pour nous assurer que nos écoles sont enracinées dans l'amour, la joie, la rigueur et la justice. Nous aiderons nos élèves à comprendre et à naviguer dans ce moment actuel. Nous continuerons à prendre soin et à nous soutenir les uns les autres. Et, quel que soit le résultat des élections, Uncommon continuera de défendre nos communautés et de s'assurer que nos élèves sont prêts à être les leaders de demain.

Merci pour tout ce que vous avez fait cette saison électorale - en exprimant votre propre vote malgré les défis de la pandémie. Surtout, merci pour votre présence constante et votre engagement indéfectible envers nos élèves, garantissant que même en ces temps incertains, ils aient une constante.

Mises à jour de l'école

Mise à jour de la politique de retour à l'école des élèves:

Nous avons mis à jour notre politique pour tous les élèves des écoles d'Uncommon qui sont exposés au COVID-19, présentent des symptômes du COVID-19 à la maison avant la journée scolaire, présentent des symptômes du COVID-19 pendant la journée scolaire ou développent autrement des cas suspects ou confirmés de COVID-19. Cette politique comprend la définition mise à jour de contact étroit du CDC du 22 octobre 2020.

Symptômes du COVID-19: Les symptômes ci-dessous sont actuellement associés au COVID-19 et peuvent changer à n'importe quel moment. Veuillez consulter [cdc.gov](https://www.cdc.gov) pour obtenir les informations les plus récentes.

- Température 100,0 degrés Fahrenheit ou plus lorsqu'elle est prise par voie buccale
- Frissons
- Nouvelle perte de goût ou de l'odorat
- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Toux
- Fatigue
- Douleurs musculaires ou corporelles
- Maux de tête
- Mal de gorge
- Congestion ou écoulement nasal
- Nausées ou vomissements
- Diarrhée

Policy:

Scénario	Dois-je rester à la maison?	Combien de temps dois-je rester à la maison?	A qui dois-je le dire?	Qui confirme quand je peux retourner à l'école/au travail?
Contact étroit /Exposition	Oui	14 jours à compter de l'exposition <i>Si des symptômes se développent pendant la quarantaine, voir «Symptômes» ci-dessus</i>	Le tuteur doit appeler l'école pour informer de l'exposition; contacter un prestataire médical	Directeur des opérations
Présenter au moins 1	Oui	Option 1: satisfaire à 3 exigences: - 10 jours depuis l'apparition des	Le tuteur doit appeler l'école pour	Directeur des opérations

symptôme couramment associé au COVID19		<p>symptômes;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 24 heures sans fièvre sans l'utilisation d'un médicament réducteur de fièvre; - D'autres symptômes du COVID-19 s'améliorent (<i>la perte de goût et de l'odorat peut persister pendant des semaines ou des mois après la guérison et il n'est pas nécessaire de retarder la fin de l'isolement</i>) <p>Option 2: satisfaire à 3 exigences:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un test COVID-19 négatif est reçu, soumis au directeur des opérations; - 24 heures sans fièvre; - D'autres symptômes du COVID-19 s'améliorent (<i>la perte de goût et de l'odorat peut persister pendant des semaines ou des mois après la guérison et n'a pas besoin de retarder la fin de l'isolement</i>) 	<p>informer des symptômes; contacter un prestataire médical</p>	
Diagnostic positif	<p>Oui</p>	<p>Satisfaire à 3 exigences:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 10 jours depuis l'apparition des symptômes; – 24 heures sans fièvre sans l'utilisation d'un médicament réducteur de fièvre; – D'autres symptômes du COVID-19 s'améliorent (<i>la perte de goût et de l'odorat peut persister pendant des semaines ou des mois après la guérison et il n'est pas nécessaire de retarder la fin de l'isolement</i>) <p><i>Si les trois critères ne peuvent pas être satisfaits, l'élève ou le membre du personnel doit rester à la maison jusqu'à ce que les trois critères soient remplis</i></p>	<p>Le tuteur doit appeler l'école pour informer du cas; contacter un prestataire médical</p>	<p>Directeur des opérations</p>
Voyage	<p>Oui</p>	<p>Suivez les directives de l'État</p> <p><i>Si des symptômes se développent pendant la quarantaine, voir «Symptômes» ci-dessus</i></p>		<p>Directeur des opérations</p>

Ressources

Espace de bien-être : Novembre est le mois du bien-être physique chez Uncommon!

Le bien-être physique est lorsque nous utilisons l'exercice, une alimentation saine et le sommeil pour développer notre

esprit et notre corps pour une santé et un fonctionnement optimaux. Au fur et à mesure que nous devenons plus conscients de notre bien-être physique, nous apprenons à écouter notre corps. Le bien-être physique est important parce qu'il encourage les principes de bonne santé et de connaissances, qui affectent les modèles de comportement qui mènent à un mode de vie sain. Il favorise également des habitudes de santé positives pouvant aider à réduire notre stress, à réduire le risque de maladie et à augmenter notre énergie.

Vous trouverez ci-dessous des ressources pour que vous et votre famille soyez bien physiquement!

- Défi de bien-être de novembre
- [Soyez actif à la maison](#), [Initiative We Can](#), [Programmes d'entraînements actifs](#)

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.

Lieux de dépistage du COVID-19 :

Toutes les familles Candem sont encouragées à se faire tester pour COVID-19 même si vous ne présentez aucun symptôme. Veuillez cliquer sur ce [lien](#) pour trouver des informations sur le site de test. Veuillez voir ci-dessous les opportunités locales offertes par CAMcare Health Corporation de 13 h 00 à 16 h 00. Pour prendre rendez-vous avec CAMcare, veuillez appeler le (856) 583-2400.

Du lundi au jeudi

Gateway Health Center
817 Federal Street
Camden, NJ 08102

Les mardis seulement

CAMcare East
2610 Federal Street

Cathedral Kitchen, en partenariat avec Project Hope, offre du dépistage du COVID à Camden – Aucun renvoi n'est nécessaire

- Les jeudis de 14 h 00 à 16 h 00, à Cathedral Kitchen Parking Lot, 1514 Federal Street, Camden, NJ

Aide aux repas en famille:

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin de nourriture, veuillez consulter les sites Web de la [banque alimentaire du South Jersey](#) ou de [Touch New Jersey](#) pour trouver des distributions de nourriture dans votre région. Les événements à venir sont énumérés ci-dessous et vous trouverez des informations supplémentaires [ici](#) :

- La banque alimentaire du SSJ Neighbourhood Centre : tous les troisièmes mercredis de 14 h 30 à 18 h 30 au niveau inférieur de Christus Church, située à 26th Street et Hayes Street, Camden, NJ 08105
- Accès direct en voiture aux aliments fournis par Puerto Rican Unity for Progress (PRUP) et Cathedral Kitchen : tous les mercredis de 13 h 00 à 15 h 00 au 818 S. Broadway Camden NJ, 08103
- Distribution GRATUITE de nourriture au Hearth of Camden : Nous poursuivons notre mission d'aider les familles de Camden pendant cette pandémie. Veuillez partager et informer les familles qu'ils poursuivent notre distribution de nourriture jusqu'au jour d'Action de grâces les jeudis de 11 h 30 à 15 h 00, à 1840 Broadway Ave, Camden, NJ, 08104. Composez le (856) 966-7011 pour vous renseigner.
- Marche mobile virtuel : nous reviendrons à un modèle de vente au détail, avec un programme de service au comptoir en respectant la distanciation sociale comme suit :
 - Les mardis de 12 h 00 à 13 h 30 – à Roosevelt Plaza Park, 520 Market Street, Camden
 - Les mercredis, Camden de 14 h 30 à 16 h 00, à Virtua Camden – Health & Wellness Center - Stationnement du service d'urgence (Entrez par la Mt. Ephraim Avenue), 1000, Atlantic Avenue, Camden. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous envoyer un mél à VirtuaMFM@virtua.org
- Cathedral Kitchen fournit des repas et des produits d'épicerie, située au 1514 Federal Street, Camden 856 964.6771 – Aucun document n'est nécessaire!
 - Les lundis de 14 h 30 à 17 h : soins personnels - choix d'articles de toilette nécessaires
 - Les mercredis de 15 h 15 à 17 h 00: stand du marché - choix de produits d'épicerie disponibles et bibliothèque éphémère – des livres gratuits
 - En semaine, de 15 h 15 à 17 h 00 et le samedi de midi à 13 h 00: Nous servons des repas chauds à emporter à la porte, ainsi que des sacs de nourriture à emporter et des bouteilles d'eau.
- In Collaboration présente Everybody Eats: Édition Camden le jour d'Action de grâce, le 26 novembre de 10 h 00 à 13h. Cet événement aura lieu au Camden Arts Yard - 317 Market Street, Camden, NJ 08102. De la nourriture gratuite et des produits essentiels seront disponibles!



Ressources communautaires:

- La Banque Alimentaire de South Jersey vous invite à un cours interactif de nutrition et de cuisine en ligne GRATUIT. Les places se remplissent rapidement! INSCRIVEZ-VOUS AUJOURD'HUI simplement avec votre adresse e-mail ou numéro de téléphone portable ci-dessous et *** Recevez un gadget de cuisine GRATUIT pour participer *** [INSCRIVEZ-VOUS ICI!](#)

- Promise Neighborhood Family Success Center propose désormais des cours d'anglais langue étrangère en partenariat avec la Cooper Medical School! Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, êtes intéressé par des cours d'anglais langue étrangère GRATUITS, veuillez nous contacter! Composez le numéro suivant pour vous inscrire : 856-964-8096. Pour plus d'informations, cliquez [ici](#), [lea en Español](#).
- La compagnie Heart of Camden Inc. fournit GRATUITEMENT des fournitures de nettoyage et des produits personnels pour toute la famille tous les jeudis de 11 h 30 à 14 h 30 à 1840 Broadway Ave, Camden, NJ, 08104. Veuillez composer le (856) 966-1212 pour des informations supplémentaires.



- FCHS Camden County, Rutgers Cooperative Extension, qui organise une série de Facebook LIVE tous les vendredis à 14 h 00 pour une démonstration de cuisine utilisant des ingrédients abordables trouvés dans de nombreux dépanneurs. Apprenez à identifier les options saines dans les magasins et apprenez des idées de repas rapides, de collations et de boissons pour les familles et les personnes de tous âges! [Pour plus d'informations, veuillez visiter le lien suivant https://fb.me/e/1a3hKcTf3](#) ou consultez [ce dépliant](#).
- Mighty Writers Camden, situé au 1801 Broadway Camden, NJ 08104, fournira des articles indispensables et des livres cet automne, du lundi au jeudi, de 12 h 00 à 13 h 00. Mighty Writers Camden offre également des ateliers en ligne. Si vous avez des questions: Composez le (856) 295-1048 ou envoyez un mél à cbuck@mightywriters.org



- Faites-vous vacciner contre la grippe: pour répondre aux recommandations de distanciation sociale, le programme de vaccination contre la grippe de cette année, fourni par le comté de Camden, est organisé sous forme d'activités de service-au-volant à plusieurs endroits dans le comté. Il y aura une voie réservée aux électeurs préinscrits. La pré-inscription réduira le temps d'attente pour recevoir votre vaccin antigrippal. Cliquez pour vous [préinscrire](#) et retrouvez le proramme [ici](#)!

Événement communautaire:

- [The Masked Melanin Market](#) [*Le marché de la mélanine masquée*] a lieu de 8 h 00 à 13 h 00 les dimanches à Wiggins Waterfront Park, 1 Riverside Drive, Camden. Des camion-cantine et des vendeurs seront présents. Masques faciaux requis.


Rappel: Programme d'aide aux frais de garde d'enfants

Les demandes pour le programme d'aide aux frais de scolarité pour la garde d'enfants COVID-19 sont toujours ouvertes jusqu'à ce que les fonds soient épuisés et que l'aide soit disponible jusqu'en décembre 2020. Les familles éligibles qui ont besoin de services de garde pour leurs enfants d'âge scolaire car les écoles ont ouvert à distance peuvent postuler en ligne sur [www .childcarenj.gov/COVID19](http://www.childcarenj.gov/COVID19). L'aide aux frais de scolarité fait partie d'un plan de 250 millions de dollars annoncé le mois dernier par le gouverneur Murphy pour soutenir les familles de travailleurs et la garde d'enfants. Ce nouveau programme fournira une aide pour les frais de scolarité aux familles du New Jersey ayant des revenus allant jusqu'à 75 000 \$ et ayant besoin de services de garde à temps plein ou à temps partiel, selon le calendrier d'apprentissage à distance de leur école. Le ministère examinera les demandes jusqu'à ce que le financement soit épuisé. Vous trouverez ci-dessous des dépliants contenant plus d'informations et de détails sur le programme,

Programme d'aide aux frais de garde d'enfants:

Les demandes pour le programme d'aide aux frais de scolarité pour la garde d'enfants COVID-19 sont toujours ouvertes jusqu'à ce que les fonds soient épuisés et l'aide sera disponible jusqu'à décembre 2020. Les familles éligibles qui ont besoin de services de garde pour leurs enfants d'âge scolaire en raison de l'ouverture à distance des écoles peuvent postuler en ligne à www.childcarenj.gov/COVID19. L'aide aux frais de garde fait partie d'un plan de 250 millions de dollars annoncé le mois dernier par le gouverneur Murphy pour soutenir les familles de travailleurs et les garderies. Ce nouveau programme fournira une aide pour les frais de scolarité aux familles du New Jersey dont les revenus atteignent jusqu'à 75 000 dollars et qui ont besoin d'une garde d'enfants à temps plein ou à temps partiel en fonction du calendrier d'apprentissage à distance de leur école. Le ministère examinera les demandes jusqu'à ce que le financement soit épuisé.

Ci-dessous, vous trouverez des dépliants avec des renseignements supplémentaires au sujet du programme, y compris une version espagnole.



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

Aidez-nous à faire connaître Uncommon en encourageant vos voisins, amis et communauté à [s'inscrire dès aujourd'hui!](#)

Si quelqu'un vous a transféré ce mél, vous pouvez vous abonner à tous les méls futurs [ici](#).