



**- کتابچه راهنمای خانواده و شاگردان Salk Elementary  
2024-25**

انگلیسی

ترجمه ها - اسپانیایی، پشتو، دری

**Salk Elementary  
7625 E. 58th Street  
Tulsa, OK 74145  
918-833-9500**

<https://www.facebook.com/salkeagles>

راهنمای موفقیت شاگردان و خانواده TPS (مکاتب دولتی تلسا) را از اینجا  
ببینید.

همچنین در اینجا قابل دسترسی است:

<https://www.tulsaschools.org/student-and-family-support/student-and-family-support-services/behavior-guide>

## شعار مکتب Salk

من هوشمند هستم  
من شجاع هستم  
من مهربان هستم  
من قوی هستم  
من، من هستم  
با هم ما Salk Eagles هستیم

فُورم هایی که باید پر شوند  
فُورم های زیر باید تکمیل و به دفتر بازگردانده شود. اگر آنها را در روز ملاقات با معلم دریافت نکنید، در روز اول صنف شاگرد شما به خانه تان فرستاده می شوند:

- به روز رسانی/معلومات اخراج شاگرد Salk
- تاریخچه صحی
- مجوز سفر میدانی
- جمع و جور والدین-مکتب

## تماس با کارمندان Salk

### مدیریت

[morgati@tulsaschools.org](mailto:morgati@tulsaschools.org)  
[kopicbr@tulsaschools.org](mailto:kopicbr@tulsaschools.org)  
[joneski@tulsaschools.org](mailto:joneski@tulsaschools.org)  
[diazal@tulsaschools.org](mailto:diazal@tulsaschools.org)

مدیر - Tiffany Morgan  
مدیر دستیار - Brandy Kopichanski  
مشاور - Kim Jones  
Allie Diaz - AET/Dean

### دفتر

[blevibr@tulsaschools.org](mailto:blevibr@tulsaschools.org)  
[caskeje@tulsaschools.org](mailto:caskeje@tulsaschools.org)  
[johnssh3@tulsaschools.org](mailto:johnssh3@tulsaschools.org)  
[santaal@tulsaschools.org](mailto:santaal@tulsaschools.org)

سرکتر مدیر - Brian Blevins  
مدیر ثبت - Jenneth Caskey  
نرس - Shanta Johnson  
Alyson Santana - تسهیلگر والدین

### پری کی (Pre-K)

[changli@tulsaschools.org](mailto:changli@tulsaschools.org)  
[cruzre@tulsaschools.org](mailto:cruzre@tulsaschools.org)  
[steidti@tulsaschools.org](mailto:steidti@tulsaschools.org)

Lindsay Chang  
Renee Greene  
Tia Steidley

### کودکستان

[enslibr@tulsaschools.org](mailto:enslibr@tulsaschools.org)  
[easleli@tulsaschools.org](mailto:easleli@tulsaschools.org)  
[mcdowje@tulsaschools.org](mailto:mcdowje@tulsaschools.org)

Brandin Ensley  
Linda Easley  
Jennifer McDowell

### صنف اول

[curtiti@tulsaschools.org](mailto:curtiti@tulsaschools.org)  
[teagush@tulsaschools.org](mailto:teagush@tulsaschools.org)  
[vaughel2@tulsaschools.org](mailto:vaughel2@tulsaschools.org)

Tiffany Curtis  
Sharra Teague  
Elizabeth Vaughan

### صنف دوم

[herdla@tulsaschools.org](mailto:herdla@tulsaschools.org)  
[obrietr@tulsaschools.org](mailto:obrietr@tulsaschools.org)  
[swetsta@tulsaschools.org](mailto:swetsta@tulsaschools.org)

Herd Laura  
Tricia O'Brien  
Tamara Swets

### صنف سوم

[chouich@tulsaschools.org](mailto:chouich@tulsaschools.org)  
[gutieal@tulsaschools.org](mailto:gutieal@tulsaschools.org)  
[lamunti@tulsaschools.org](mailto:lamunti@tulsaschools.org)

Chyvone Chouinard  
Alondra Gutierrez  
Tiffney LaMunyon

### صنف چهارم

Brittani Martinez  
Sarah Siakama  
Sondra Duran

[martibr3@tulsaschools.org](mailto:martibr3@tulsaschools.org)  
[siakasa@tulsaschools.org](mailto:siakasa@tulsaschools.org)  
[duranso@tulsaschools.org](mailto:duranso@tulsaschools.org)

### صنف پنجم

Jean de Dieu Gakuba  
Tracy Russell  
Emma Norris

[gakubje@tulsaschools.org](mailto:gakubje@tulsaschools.org)  
[russetr@tulsaschools.org](mailto:russetr@tulsaschools.org)  
[norriem@tulsaschools.org](mailto:norriem@tulsaschools.org)

### ویژه/کارگاه های آموزشی

Josh Cirbo - PE (تربیت بدنی)  
Mark Hankins – STEAM

[cirbojo@tulsaschools.org](mailto:cirbojo@tulsaschools.org)  
[hankima@tulsaschools.org](mailto:hankima@tulsaschools.org)  
[galliky@tulsaschools.org](mailto:galliky@tulsaschools.org)  
[maviski@tulsaschools.org](mailto:maviski@tulsaschools.org)

(علوم، تکنالوژی، انجیری، هنرها و ریاضیات)  
Kyle Gallien - موسیقی  
Kimbra Mavis - کتابخانه

### خدمات ویژه

Susan Comfort - با استعداد و مستعد  
Terri Williams - متخصص خواندن  
Kelli Schroeder - معلم اوتیسم  
Jefferey Thomas - معلم MM سپید  
Heather Philley - ELD (توسعه زبان انگلیسی)  
Lisa Wrest - ELD توسعه زبان انگلیسی  
Laura Hardin - ELD (توسعه زبان انگلیسی)  
Michelle Saldierna - ELD  
(توسعه زبان انگلیسی)  
Stephanie Shumaker - سخنرانی

[comfosu@tulsaschools.org](mailto:comfosu@tulsaschools.org)  
[willite1@tulsaschools.org](mailto:willite1@tulsaschools.org)  
[schroke@tulsaschools.org](mailto:schroke@tulsaschools.org)  
[thomaje2@tulsaschools.org](mailto:thomaje2@tulsaschools.org)  
[phillhe@tulsaschools.org](mailto:phillhe@tulsaschools.org)  
[wrestli@tulsaschools.org](mailto:wrestli@tulsaschools.org)  
[hardila@tulsaschools.org](mailto:hardila@tulsaschools.org)  
[saldimi@tulsaschools.org](mailto:saldimi@tulsaschools.org)  
[shumast@tulsaschools.org](mailto:shumast@tulsaschools.org)

شما در هر زمان می‌توانید به کارکنان ایمیل بفرستید. اگر می‌خواهید با هر کارکنی ملاقات کنید، لطفاً با ارسال ایمیل درخواست جلسه بدهید. ما نمی‌توانیم با خانواده هایی که از قبل درخواست ملاقات نمیکنند، ملاقات کنیم. شما همچنین می‌توانید به دفتر اداری بیاوید و نام و شماره تلفون خود را بگذارید تا کسی با زمان مناسب برای جلسه با شما تماس بگیرد. کارکنان ساعت 3:00 بعد از ظهر قرارداد ندارند و یک بار در روز یک برنامه 40 دقیقه ای دریافت می کنند تا بتوانند با خانواده ها ملاقات کنند.

## تفویم مکتب 2024-2025

### انگلیسی

### اسیانیایی

### ورود و اخراج

## ورود/ارسال از طرف صبح

\*شاگردان را نمی‌توان قبل از ساعت 7:10 صبح در مکتب رها کرد، مگر اینکه یک گشت ایمنی باشد\*

- **رها کردن موتر:** در حلقه پشتی اطراف زمین بازی (همان اخراج)
  - ترافیک از دروازه بین Salk و Memorial Jr وارد می‌شود. مرتفع و فقط یک خط است. لطفا دستورالعمل‌های ارسال شده و دستورات کارکنان وظیفه صبحگاهی را دنبال کنید.
  - ما شما را تشویق می‌کنیم که به جای کوچه محله از خطوط خروجی استفاده کنید. خط به سرعت حرکت می‌کند و برای فرزند شما ایمن تر است زیرا معلمان برای کمک کردن در آنجا هستند.
  - **Pre-K تا صنف اول** از دروازه های موسیقی وارد پشت ساختمان می‌شود.
  - **دوم تا پنجم** از دروازه های کافت‌ریا وارد پشت ساختمان می‌شود.
  - **کارمندان و وظیفه شاگردان را راهنمایی خواهند کرد که از کدام دروازه ها استفاده کنند.**
- **پیاده روی رها کردن**
  - همه شاگردان پیاده‌روی از همان دروازه های وارد ساختمان خواهند شد که سواران موتر بر حسب صنف هستند.
  - لطفاً با شاگردان خود در خارج از درب خداحافظی کنید، جایی که آنها به تنهایی به داخل خواهند رفت.
- **دیر هنگام**
  - **درب عقب و دروازه ها ساعت 7:30 قفل خواهد شد. اگر فرزندان دیرتر از ساعت 7:30 رسید، باید او را به جلوی ورودی ببرید. برای ورود دانش آموز خود باید پارک کنید و به داخل آن بروید.**
- **صنف ها به سرعت از ساعت 7:30 صبح شروع می‌شود.**
- **صبحانه برای همه شاگردان در صنف ارائه خواهد شد. صبحانه از ساعت 7:10 الی 7:30 ارائه خواهد شد. آن شاگردان که بعد از ساعت 7:30 صبح وارد می‌شوند، صبحانه دریافت نخواهند کرد.**
- **والدین/سرپرست ها اجازه ورود به ساختمان را در صبح نخواهند داشت، لطفاً هنگام خروج از موتر شما یا وارد شدن به داخل ساختمان، آنها را در آغوش بگیرید و دست بزنید.**

## اخراج/سوار کردن

- **روز مکتب در ساعت 2:35 بعد از ظهر به پایان می‌رسد.**
- به منظور حفظ زمان آموزشی و اطمینان از ایمن و روان بودن اخراج، والدین را تشویق می‌کنیم که شاگردان را بعد از ساعت 2:00 بعد از ظهر تحویل نگیرند. لطفاً قرارهای بعد از ظهر خود را بر این اساس برنامه ریزی کنید.
- **از ساعت 2:00 بعد از ظهر تا 2:35 بعد از ظهر، کودک شما در میان مراحل اخراج فعال خواهد بود؛ آنها برای رفتن به محل اخراج مشخص شده خود آماده خواهند شد. تغییرات ترانسپورت در این مقطع زمانی پذیرفته نخواهد شد. اگر نیاز به تغییر دائمی ترانسپورت فرزندان دارید، باید به دفتر مکتب بیاوید تا فوراً دانش آموزی جدید «راه من به خانه» را پر کنید.**
- **سوار کردن در موتر:** حلقه عقب موتر (همانطور که صبحگاه از موتر پیاده می‌شود)
- **قدم زدن والدین:** زیر سایه بان در پشت ساختمان در کنار اتاق موسیقی و تابلوی ترانسپورت خود را با نام دانش آموز خود بیاورید و دانش آموز خود را با معلم موجود در وظیفه چک کنید.
- هر دانش آموز باقیمانده ای که تحویل گرفته نشده باشد به دفتر اصلی آورده می‌شود.
- هر دانش آموزی که بعد از ساعت 3:00 بعد از ظهر در دفتر اصلی باقی بماند، تحویل گرفته و به پولیس در محوطه مکتب سپرده خواهد شد و سپس با DHS تماس گرفته خواهد شد.

## حاضری

### ایجاد عادات حاضری خوب

ایجاد عادات حاضری خوب را در دوره پیش از مکتب شروع کنید تا کودکان زود یاد بگیرند که رفتن به مکتب به موقع، هر روز مهم است. حاضری خوب به کودکان کمک می‌کند در مکتب، دانشگاه و شغلشان خوب عمل کنند.

16 روز غیبت در یک سال تحصیلی منجر به یک شاگرد غیر حاضر مزمن می‌شود، حتی اگر غیر حاضری موجه باشند.

حاضری رسمی باید به صورت افزایشی «نیمه روزه» گزارش و ثبت شود. شاگردان باید حداقل دو ساعت حضور داشته باشند تا به عنوان «حاضر» در نیمه روز محسوب شوند. شاگردانی که دیر می‌آیند و/یا زودتر می‌روند، باید ثبت حاضری آن‌ها دقیقاً نمایانگر بخشی از روز تحصیلی باشد که به عنوان «حاضر» گزارش شده‌اند.

پالیسی مورد 2204 TPS

<https://www.tulsaschools.org/about/board-of-education/policysearch/viewpolicy/~board/policies/post/policy-2204-student-attendance>

لطفاً تمامی نامه‌های داکتر را به کارمند حاضری تحویل دهید.

خانواده‌ها چگونه می‌توانند از حاضری شاگردان حمایت کنند؟

- یک برنامه منظم برای خواب و صبح تنظیم کنید؛
- لباس‌ها را آماده کنید و بکس پشتی را از شب قبل ببندید؛
- در صورتی که نمی‌توانید فرزندتان را ببرید، برنامه‌های پشتیبان برای رفتن به مکتب تهیه کنید؛
- از قرار ملاقات‌های طبی و سفرهای طولانی؛ زمان مکتب خودداری کنید؛ و
- اگر فرزندتان در مورد رفتن به مکتب مضطرب است، با معلمان یا مشاور مکتب صحبت کنید.

### پالیسی غیرحاضری TULSA PUBLIC SCHOOLS

تمام غیر حاضری‌ها باید دارای توضیح کتبی یا شفاهی توسط والدین یا سرپرست ظرف 48 ساعت پس از بازگشت دانش آموز به مکتب باشد. برای موجه بودن غیر حاضری، طبق قانون ایالتی، یادداشت پزشک، برنامه تشییع جنازه، سند دادگاه و غیره باید ارائه شود. توضیح والدین به صورت «با توضیح» (W) ثبت خواهد شد، اما توجیه نمی‌شود. غیر حاضری‌های توجیهی غیر حاضری‌های قانونی غیر موجه هستند.

اگر دانش آموزی برای روز‌های زیادی غیر حاضری کند، کارمند حاضری می‌تواند غیر حاضری‌ها را به سارنوال منطقه برای رسیدگی به نوجوانان گزارش کند. مشاهده **پالیسی 2204: حاضری شاگردان** در مورد مکتب‌گریزی و تعداد غیرحاضری بسیار زیاد است.

## اوقات زنگ

مکتب از ساعت 7:30 شروع می شود.

مکتب در ساعت 2:35 بعد از ظهر به پایان می رسد

## تولد/جشن

تمام جشن های تولد باید توسط معلم صنف تأیید شود. هیچ گونه پوقانه، دسته گل، هدیه در طول روز مکتب به شاگردان تحویل داده نخواهد شد. تمام خوراکی های جشن باید اقلام خریداری شده از فروشگاه باشد. هیچ غذای خانگی در مکتب مجاز نیست. هر والدین/سرپرستی که در برگزاری جشن به معلم صنف کمک می کنند، باید در دفتر حضور پیدا کنند و پیشینه پرونده را در روز جشن بررسی کنند.

## تغذیه کودک

برای مشاهده تقویم منوی غذای چاشت و سایر معلومات مربوط به وعده های غذایی، وب سایت TPS را بررسی کنید. اگر شاگردان غذای چاشت را به مکتب می آورند، باید غذای چاشت کامل باشد. نوشابه در مکتب مجاز نیست. ما از هر خانواده می خواهیم که برنامه غذای رایگان و کم هزینه را تکمیل کند، حتی اگر همه شاگردان صبحانه و غذای چاشت رایگان در Salk دریافت کنند، این برنامه ها به ما کمک می کنند تا هزینه سفرهای میدانی، فعالیت های دانش آموزی دستیاران آموزشی و غیره را تامین کنیم.

<https://www.tulsaschools.org/about/teams/child-nutrition>

## نمرات

نمرات از طریق Powerschool ارسال و قابل مشاهده خواهد بود

برای راهنمایی در مورد نحوه ایجاد یک حساب Powerschool والدین اینجا [را کلیک کنید](#)  
یا آدرس صفحه انترنتی در اینجا

<https://resources.finalsite.net/images/v1617721132/tulaschoolsorg/xqwsdeo8yoinqrtotfxc/CreateaParentAccountforPowerschool-English.pdf>

En Espanol clique [aqui](#) یا آدرس وب اینجا

<https://resources.finalsite.net/images/v1617721236/tulaschoolsorg/inoc1lobdt7dcikrtvlj/CreateaParentAccountforPowerschool-Spanish.pdf>

## برنامه غذای چاشت

10:30-10:55	پری کی (Pre-K)
10:50-11:15	کودکستان
11:15-11:40	صنف اول
11:00-11:25	صنف دوم
11:45-12:10	صنف سوم
12:00-12:25	صنف چهارم
12:15-12:40	صنف پنجم

هر پدر و مادر یا سرپرستی که مایل به صرف غذای چاشت با دانش آموز خود است، باید در دفتر مکتب یک بررسی سوابق داشته باشد و هنگام ورود به ساختمان یک شناسه فعلی را نشان دهد.

## PTO (وقت مرخصی با پرداخت شده) Salk

لطفاً پیوستن به Salk PTO ما را در نظر بگیرید تا به جامعه ما کمک کنید تا به بزرگترین انجمن در Tulsa تبدیل شود! <https://www.facebook.com/salkeaglespto>

## عرضه

Salk یک مکتب تهیه شده برای موفقیت است و بیشتر لوازم شاگرد شما ارائه می‌شود. معلمان ممکن است لیست آرزوها را برای سایر موارد ارسال کنند. مواردی که باید در نظر بگیرید عبارتند از بکس پشتی، کیف غذای چاشت، بطری آب، دستمال کاغذی صورت، دستمال مرطوب ضد عفونی کننده و ضد عفونی کننده دست.

## ترانسپورت

لینک ترانسپورت Tulsa Public School در اینجا است.  
<https://www.tulsaschools.org/student-and-family-support/bus-routes>

## یونیفورم

[یالیسی یونیفورم در اینجا در صفحه انترنتی TPS پیوند داده شده است](#)



<https://www.tulsaschools.org/student-and-family-support/uniforms/~board/uniforms/post/salk-elementary>

پیراهن ها

- پیراهن ها می توانند آستین دراز یا آستین کوتاه باشند
- هیچ پیراهن تیشرت یا پیراهن بدون آستین نپوشید. همه پیراهن ها باید یقه داشته باشند، مگر اینکه تی شرت Salk Spirit باشد.
- نوشته، لوگو، نوار راه یا نقش ها مجاز نیست. (پوشیدن Salk spirit مجاز است)
- سرخ، سفید، آبی سرمه ای و خاکستری
- زیر پیراهن و جوراب شلواری/چسب باید با رنگ مکتب (سرخ، سرمه ای، مشکی یا سفید) مطابقت داشته باشد

## شلوار و شورت

- خاکی، آبی دریایی یا سیاه
- پتلون جینز یا بالاتنه یونیفورم مجاز است
- جوراب شلواری فقط زیر دامن یا شورت پوشیده می شود و باید یکرنگ داشته باشد
- ممکن است از کمربندهای تک رنگ (مشکی یا قهوه ای) استفاده شود

## بوت ها

- بوت باید سبک ورزشی و پنجه بسته باشد
- بوت با چراغ، صدا یا چرخ مجاز نیست
- بوت ها با هر رنگی مجاز اند.

## لباس، دامن و جامپر

- خاکی، آبی دریایی یا تان.
- نوشته، لوگو، نوار راه یا نقش ها مجاز نیست.
- باید پیراهن یکرنگ زیر آن پوشید.
- نباید کمتر از سه اینچ از زانو فاصله داشته باشد.

## سوئیر

- شرت های عرق/جاکت های تک رنگ ساده (مشکی، سرخ، خاکستری یا سرمه ای) ممکن است روی پیراهن گردن بند دار یکدست پوشیده شوند

## موارد ممنوعه

- بدون بالاپوش تانک یا بند اسپاگتی.
- تنبان یا سوراخ یا پارگی بیش از حد مجاز نیست
- هیچ پیراهنی که تبلیغات مربوط به الکل، تنباکو داشته باشد یا دارای پیام های نامناسب، خشن یا اشاره آمیز باشد، مجاز نیست.
- هودی، جاکت یا کت در صنف درسی مجاز نیست.
- لباس ها باید بدون طرح، برگردان یا لوگو باشند. هیچ طرح یا رنگ دیگری مجاز نیست.
- چپلک، بوت دوش، سلاید یا فلیپ فلاپ اجازه نیست

**SALK ELEMENTARY DRESS CODE**

**SHIRTS**



- Shirts can be long sleeve or short sleeve
- No skirts, or sleeveless shirts. All shirts must have collars
- No writing, logos, stripes, or patterns (Salk Spirit wear can be worn)
- Red, white, navy blue, and gray
- Undershirts and leggings/light pants must be matching school colors (red, navy, black, or white)

**DRESSES, SKIRTS & JUMPERS**



- Khaki, Navy Blue, or Tan
- No writing, logos, stripes, or patterns
- Must wear a uniform color shirt underneath
- Must be at least 3 inches from the knees

**تی‌شرت، دامن و جامپر**

- کاهی، آبی دریایی یا تان
- نو نوشته، لوگو، نوار یا نقش‌ها مجاز نیست
- باید زیر یک تی‌شرت یک‌رنگ زرد یا سفید
- باید حداقل 3 اینچ از زانو فاصله داشته باشد

**SHIRTS**



- پیراهن‌ها می‌توانند آستین کوتاه یا آستین بلند باشند.
- بدون آستین، بدون آستین کوتاه، بدون آستین بلند یا بدون آستین بلند مجاز نیستند.
- بدون نوشته، لوگو، نوار یا نقش‌ها (Salk Spirit قابل پوشیدن است)
- سبز، سفید، آبی دریایی و خاکستری
- زیر پیراهن و جوراب شکاری/لباس باید با رنگ مکتب (سبز، سوسه، آبی، مشکی یا سفید) مطابقت داشته باشد

**سوتیر**

فرت‌های هورق/جاکت‌های تک رنگ ساده (مشکی، سبز، خاکستری یا سوسه‌ای) مجاز است. روی پیراهن گردن‌بند آبی رنگت پوشیده شود.

**سوتیر**

فرت‌های هورق/جاکت‌های تک رنگ ساده (مشکی، سبز، خاکستری یا سوسه‌ای) مجاز است. روی پیراهن گردن‌بند آبی رنگت پوشیده شود.

**مورد ممنوعه**

- بدون ناایزونی تنگ یا بند انگشتری.
- تکن یا سوراخ یا پارگی بیش از حد مجاز نیست.
- پیراهن یا لباس‌های توهین‌آمیز، تحقیرآمیز یا توهین‌آمیز مجاز نیست.
- لباس‌ها نباید بدون طرح، برگردان یا لوگو باشند. هیچ طرح یا رنگ دیگری مجاز نیست.
- چینک، بوت دراز، سلاچ یا قیپ لایب اجازه نیست

**مورد ممنوعه**

- بدون ناایزونی تنگ یا بند انگشتری.
- تکن یا سوراخ یا پارگی بیش از حد مجاز نیست.
- پیراهن یا لباس‌های توهین‌آمیز، تحقیرآمیز یا توهین‌آمیز مجاز نیست.
- لباس‌ها نباید بدون طرح، برگردان یا لوگو باشند. هیچ طرح یا رنگ دیگری مجاز نیست.
- چینک، بوت دراز، سلاچ یا قیپ لایب اجازه نیست

**PANTS & SHORTS**



- Khaki, Navy Blue, or Black
- Jeans are permitted with a uniform top.
- Leggings can only be worn under skirts or shorts and must be uniform colors
- Solid-colored belts (black or brown) may be worn

**تنان و شورت**

- کاهی، آبی دریایی یا مشکی
- جینز مجاز با بالاتنه یونیفرم مجاز است
- جوراب شکاری فقط زیر تنان یا شورت پوشیده می‌شود و باید یک‌رنگ داشته باشد
- استان است از کمربندهای تک رنگ (مشکی یا قهوه‌ای) استفاده شود

**بوت‌ها**

- کفش، آبی دریایی یا مشکی
- بوت‌ها باید شیک و ورزشی و بنده صندل نباشند
- بوت‌ها یا چرایج‌ها صندل یا چرایج مجاز نیست
- هر رنگ

**SHOES**



- Shoes should be athletic style and closed toe
- Shoes with lights, sounds, or wheels are not allowed
- Any color

**پایه‌های کفش یونیفرم**

Full Tulsa Public Schools Uniform Policy -  
<https://www.tulsaschools.org/student-and-family-support/uniforms>

TULSA PUBLIC SCHOOLS  
<https://www.tulsaschools.org/student-and-family-support/uniforms>

## منابع جامعه

TULSA PUBLIC SCHOOLS با شرکای اجتماعی برای ارائه پشتیبانی از همه خانواده‌های TPS کار کرده است. این سایت برای کمک به خانواده‌هایی با نیازهای اساسی در مراقبت از کودک طراحی شده است. آدرس پورتال آنلاین: [COVIDKidCareResources.tauw.org](https://www.tulsaschools.org/student-and-family-support/uniforms)

## سایر منابع:

Oklahoma Department of Mental Health and Substance Abuse Services Mental Health Guide (راهنمای صحت روانی اداره صحت و خدمات سوء مصرف مواد اوکلاهما) برای کووید-19: در پاسخ به کووید-19 صحت روان به همان اندازه صحت جسمی مهم است. این راهنما شامل منابعی برای والدین/مراقبان کودکان و جوانان، ارائه‌دهندگان مراقبت از کودکان، مکاتب و جوامع آموزش عالی، نوجوانان و والدین نوجوانان، بزرگسالان، ارائه‌دهندگان صحت روان، پزشکان و شرکای جامعه است.

اوکلاهما 211 برای صحت روان و سوء مصرف مواد اگر مطمئن نیستید که کدام یک از منابع زیر برای شما بهترین است، با 211 تماس بگیرید (1-1-2 دایال کنید)

بسته شدن خدمات و تغییرات: مشاهده کنید که چگونه ساعات و در دسترس بودن خدمات اجتماعی در Tulsa تحت تأثیر ویروس قرار گرفته است. به روز شده توسط شورای خدمات اجتماعی (لینک)

رهنمایی تاسیسات: شماره مرکز صحت روان محلی خود را در فهرست راهنمای مراکز صحت روانی جامعه SAMHSA پیدا کنید (لینک)

خط بحران COPES: 918-744-4800 کمک تلفنی 24/7 از طریق تیم خدمات ایمرجنسی روانپزشکی فراگیر جامعه (COPES) برای کسانی که در طول این مریضی همه گیر مقابله و سازگاری با مشکل مواجه می‌شوند. COPES یک خط تلفنی بحران رایگان و محرمانه 24/7 ساخته و خدمات بحران بسیار است و همچنین از کودکان و بزرگسالان در بحران خودکشی یا ناراحتی عاطفی حمایت عاطفی می‌کند.

خط ملی پیشگیری از خودکشی: 1-800-273-8255 خط حیاتی ملی پیشگیری از خودکشی به بزرگسالانی که با افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کنند خدمت می‌کند.

خط بحران صحت روان و سوء مصرف مواد اوکلاهاما: 800-566-1343 خط بحران به کسانی که در بحران صحت روانی هستند خدمات می دهد.

خط تلفن آزار کودکان: 1-800-522-3511 شبکه کودک آزاری مرکز حمایت از کودکان Tulsa است. CAN به عنوان هماهنگ کننده آژانس های متعددی که با کودکان قربانی آزار جنسی گزارش شده در تعامل هستند، عمل می کند. نتیجه یک رویکرد مشترک و غیر تکراری بین سازمانی برای بررسی سوء استفاده و محافظت از کودکان در بحران است.

مرکز CrisisCare: (Tulsa) 918-921-3200 اگر در Tulsa هستید و برای یک مریضی روانی جدی به کمک فوری نیاز دارید، مرکز مراقبت بحران در S. Houston Ave 1055، تخت های روان پزشکی ضروری و خدمات خلاقانه استراحت در بحران را ارائه می کند که شامل تریاژ و معاینه و ارزیابی، یک مرکز بازیابی فوری بحران، و یک واحد تثبیت بحران است.

12&12: (Tulsa) 918-664-4224 یک مرکز ترک اعتیاد است که افرادی را که با صحت روان یا اختلالات مصرف مواد زندگی می کنند تدای می کند.

Alcoholics Anonymous (الکلی های گمنام): 918-627-2224 Alcoholics Anonymous انجمنی از افرادی است که از سوء مصرف الکل رنج می برند و در حال بهبودی هستند. این خط معلومات خاص اوکلاهما شرقی را ارائه می دهد.

مرکز CALM (آرامش): (Tulsa) 918-394-CALM (2256) مرکز CALM به جوانان 10 تا 17 ساله خدمات می دهد که به حمایت عاطفی/رفتاری یا سم زدایی از سوء مصرف مواد نیاز دارند.

خدمات مشاوره و بهبودی اوکلاهاما: (Tulsa) 918-492-2554 خدمات مشاوره و بهبودی اوکلاهاما یک مرکز صحت روان اجتماعی است که خدماتی را به کودکان و بزرگسالان ارائه می کند.

Indian Health Care Resource Center of Tulsa (مرکز منابع مراقبت های صحتی سرخپوستان در تولسا): 918-588-1900 The Indian Health Care Resource Center of Tulsa خدمات جامع صحت روان و تدای سوء مصرف مواد را ارائه می دهد.

مرکز کمک انجمن صحت روان: 918-585-1213 مرکز کمک انجمن صحت روان به کسانی که به دنبال خدمات صحت روان هستند کمک می کند تا به یک ارائه دهنده متصل شوند.

خدمات جامع صحت مورتون: (Tulsa) Morton Comprehensive Health Services) 918-587-2171 (خدمات جامع صحت مورتون) خدمات صحت روانی و رفتاری را ارائه می دهد.

Narcotics Anonymous (معتادان گمنام): 918-747-0017 Narcotics Anonymous انجمنی از افرادی است که از سوء مصرف مواد مخدر رنج می برند و در حال بهبودی هستند. این خط معلومات خاص اوکلاهما شرقی را ارائه می دهد.

تماس با Helpline-Heartline: 1-800-522-9054

خط بحران خشونت جنسی: 918-743-5763

True Blue Neighbors Behavioral Health Clinic (کلینیک صحت رفتاری همسایگان آبی واقعی):  
True Blue Neighbors Behavioral Health Clinic 918-631-3342 (کلینیک سلامت رفتاری  
همسایگان حقیقی) خدمات مقرون به صرفه ای را به کودکان و بزرگسالان در جامعه True Blue Neighbors،  
محله کندال ویتیر و مناطق اطراف ارائه می دهد.

صفحه منبع مفید F&CS: [مرکز](#) خدمات خانواده و کودکان برای منابع در پاسخ به COVID-19.

The Tristesse Grief Center (مرکز سوگ تریستس): 918-587-1200 (Tulsa) یک سازمان غیرانتفاعی  
محلی که مشاوره حرفه ای غم و اندوه را برای افراد نیازمند از طریق صحت از راه دور ارائه می کند. هرکسی که غم،  
اضطراب یا افسردگی را تجربه می کند، می تواند با یک مشاور حرفه ای صحبت کند و کمک و حمایت پیدا کند. وب سایت  
آنها [thegriefcenter.org](http://thegriefcenter.org) است

انجمن صحت روان اوکلاهما Tulsa و گروه های حمایتی شهر اوکلاهما در حال حاضر به صورت مجازی میزبانی  
می شوند. هر یک از گروه های حمایتی آنها توسط یک متخصص صحت روان رهبری می شود، اما قدرت واقعی  
گروه ها این است که فرصتی برای تعامل با افراد دیگری که تحت تأثیر مریضی های روانی یا موقعیت های مشابه هستند،  
داشته باشند. ([لینک](#))