

# 學校相關 COVID-19 資訊 — 照顧人、父母及家庭指南

本指南是供照顧人、父母及各家庭使用的一項資源。這份指南是屬於一般性質，您的學校或學區可能有其他資源可以與您分享。如果您的孩子 COVID-19 檢測結果呈陽性，或者在學校接觸到 COVID-19，本指南概述了您可以採取的步驟，以協助保護您自己和社區的安全。這份指南包含：

- 公共衛生建議指引
- 您可以取得以協助減少 COVID-19 傳播的資源

請將這份指南存放在方便取用之處，以供日後參考。我們建議您閱讀完整份指南，然後再決定該為您和您的孩子採取哪些最佳措施。

---

## 學生何時應待在家中不要上學？

- 如果您的孩子 COVID-19 檢測結果呈陽性，即使他們沒有出現症狀
- 如果您的孩子出現 COVID-19 症狀

## 完整接種疫苗或接種所有必要 COVID-19 疫苗代表什麼意思？

完整接種疫苗是指一個人已接種 COVID-19 基礎疫苗系列的所有建議劑數。

接種所有必要 COVID-19 疫苗是指一個人已接種 COVID-19 基礎疫苗系列的所有建議劑數和所有建議的加強劑。

目前，我們建議年滿 6 個月大以上的所有人接種 COVID-19 疫苗。

如需有關建議劑數的進一步資訊以瞭解怎樣才算完整接種疫苗或接種所有必要 COVID-19 疫苗，請造訪[疾病管制與預防中心 \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) 的 COVID-19 疫苗網頁](https://www.cdc.gov)。

## 我可預期孩子的學校提供哪些 COVID-19 相關資訊？

若您的孩子在學校可能曾接觸到 COVID-19 病例，學校可能會寄送通知。由於專家已不再建議學校場所追蹤接觸史，故收到此通知不一定表示您的孩子是確診病例的密切接觸者。此通知旨在提醒收受人注意 COVID-19 的症狀，並可用於協助您決定是否有任何其他安全措施能夠透過最有效的方式保護您的家人，例如避免與屬於 COVID-19 重症高危險群的人士接觸。學校不得與他人分享 COVID-19 患者的身分資訊。

如需有關學校指引和規定的進一步資訊，請造訪  
俄勒岡州教育部 (Oregon Department of Education) 網站：  
[俄勒岡州教育部 - 2022-2023 學年計劃](#)

## 隔離代表什麼意思？

**隔離**是指 COVID-19 檢測結果呈陽性的人士或有 COVID-19 症狀的人士盡可能待在家中並與家中的其他人保持距離。隔離有助於減少 COVID-19 的傳播。隔離建議包括：

- 在症狀出現後待在家中至少 5 天，並且繼續待在家中直到其在沒有使用退燒藥的情況下已經 24 小時沒有發燒，且其他症狀已經改善為止。在這段期間，正在接受隔離的人士應盡量與家中的其他人保持距離。例如，他們可獨自待在臥室或家中的其他地方，並使用自己的浴室。如果 COVID-19 患者必須使用家中的公用空間（即浴室、廚房），他們在使用該空間時應配戴大小適中的口罩並在使用完後清潔該公用空間。
- 如果有人的 COVID-19 檢測結果呈陽性，但其沒有出現症狀，隔離將從檢測完成當天開始算起。如果有人出現症狀，隔離應從症狀出現的第一天開始算起。
- 在 5 天的隔離期結束之後，患者在家中、學校及公共場所四周有其他人的情況下應繼續配戴大小適中的口罩 5 天的時間（第 6 天至第 10 天）。
- 在可能的情況下，請安排一個人來照顧 COVID-19 患者。此照顧人應盡量與家中其他人保持距離、戴口罩並勤洗手。

上述隔離方法可能並不容易做到，因此我們鼓勵所有家庭盡其所能遵守這些指南。如果您在遵守這些指南時需要支援，請致電 866-917-8881 或造訪 <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>。

## COVID-19 有哪些症狀？

COVID-19 患者可能會發生各種不同的症狀，嚴重程度從輕度至重度不等。許多人完全沒有症狀。症狀可能會在接觸到病毒後的 2-14 天出現。此外，無症狀者可能會將病毒傳播給其他人。

COVID-19 的症狀和其他許多疾病的症狀相同。基於此原因，症狀可分為「主要」和「非主要」。出現「主要」COVID-19 症狀的學生不得進入學校。不得進入學校的時間長短將視該學生有多少主要症狀以及其是否已接受 COVID-19 檢測而定。

如果學生在學校出現兩項以上的主要症狀，學校將會送學生回家。

### COVID-19 的主要症狀：

- 咳嗽
- 發燒<sup>1</sup>或畏寒
- 呼吸急促或呼吸困難
- 新出現的味覺或嗅覺喪失

### COVID-19 的非主要症狀：

- 疲勞
- 肌肉或身體痠痛
- 頭痛
- 喉嚨痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉

## 如果學生曾與 COVID-19 患者接觸，有哪些建議的安全措施？

自 2022 年 3 月 12 日開始，俄勒岡州衛生監管機關將暫停對一般民眾、K-12 場所或托兒場所中確認曾與 COVID-19 患者接觸的人士實施檢疫措施。您可能會透過學校通知或直接透過 COVID-19 患者得知自己有接觸史。密切接觸者（不論其疫苗接種狀態）應在接觸患者後注意 COVID-19 症狀 10 天的時間。在接觸患者後之 10 天期間可以考慮採取的其他預防措施包括：

- 在四周有其他人的情況下配戴大小適中的口罩，特別是罹患 COVID-19 的重症高危險群（例如患有潛在醫療病症或免疫系統受損的人士、年滿 65 歲以上的人士，以及與高危險群同住的人士）
- 避免與屬於 COVID-19 重症高危險群的人士有不必要的接觸
- 在接觸患者的大約五天後接受檢測

如果出現 COVID-19 症狀，請留在家中並接受 COVID-19 檢測。

如果您正在尋找接受 COVID-19 檢測的資訊，請造訪：

[俄勒岡州 COVID-19 檢測 \(govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing\)](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing)

## 如果您的孩子 COVID-19 檢測結果呈陽性，他們需要隔離多長時間？

如果您的孩子出現 COVID-19 症狀，我們會要求其在症狀開始之後進行居家隔離 5 天，且隔離完後他們必須 24 小時都沒有發燒（在沒有使用退燒藥的情況下），同時其他症狀獲得改善。如果您的孩子沒有出現症狀，我們會要求其進行居家隔離 5 天，從檢測結果呈陽性的隔天開始算起。您不需有陰性檢測結果也能返回學校。隔離期計算方式如下：

- **第 0 天：**症狀開始（若沒有症狀，則從檢測結果呈陽性開始）且隔離期開始

<sup>1</sup>發燒達華氏 100.4 度以上

- **第 1-5 天**：在家隔離
- **第 6-10 天**：如果已經 24 小時都沒有發燒（在沒有使用退燒藥的情況下）且其他症狀已經改善，則可返回學校。繼續配戴大小適中的口罩 5 天的時間。

## 如果我的孩子 COVID-19 檢測結果呈陽性但沒有出現症狀該怎麼辦？

由於無症狀者仍可能會傳播病毒，因此我們會要求無症狀者在家隔離並與家中其他人保持距離 5 天的時間。

## 如果我們家中有人罹患 COVID-19，但我的孩子沒有染病該怎麼辦？

如果您的孩子沒有出現症狀，其便可繼續上學。在出現症狀或檢測結果呈陽性後，確診的家庭成員應和家中其他人保持距離至少 5 天的時間，並在家中四周有人的情況下戴口罩 10 天的時間。所有家庭成員均應注意類似 COVID-19 的症狀。

## 我該如何和孩子討論有關待在家中不要上學和 COVID-19 的事情？

孩子們天生充滿好奇心且可能會對 COVID-19 抱有許多疑問。

在與孩子討論時，請務必遵守下列原則：

- 盡量保持冷靜並讓孩子保持安心。孩子將會根據您所說的話以及您說話的方式有不同的反應。
- 確保孩子知道當他們有問題時，他們可以向您求助。花時間和孩子聊聊，且讓聊天時間盡量不要被打斷。
- 與孩子坦誠相向。當無法獲得正確資訊時，孩子通常會設想最壞的情況。請勿忽視孩子的疑慮，而是將您所瞭解的資訊解釋給他們聽。
- 避免使用可能會導致責備或汙名化的語言。提醒他們病毒可能會讓任何人生病。
- 注意孩子從電視或廣播所聽到以及在網路上所看到的資訊。接收過多以 COVID-19 為主的資訊可能會導致孩子產生焦慮。
- 教導孩子採取日常措施以防止細菌傳播，如洗手方式和保持適當身體距離等行為。
- 提供確實、正確且適齡的資訊。請務必和孩子能夠聊聊 COVID-19 以外的事情。
- 保護自己和家人的安全，方法包括在生病時待在家中、咳嗽和打噴嚏時使用面紙遮掩口鼻、使用肥皂和水勤洗手以及清潔經常碰觸的表面和物體。讓孩子知道他們在預防 COVID-19 的傳播上扮演了非常重要的角色。

如需有關如何和孩子討論的進一步資訊，請造訪：

[俄勒岡州教育部 – 如何和孩子討論新冠病毒](#)

**文件的可取得性：**針對殘障人士或使用英文以外之其他語言的人士，OHA 可以提供其他格式的資訊，例如翻譯版、大字版或盲文版。請致電 1-971-673-2411、聽障專線 711 或透過 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) 與 COVID-19 通訊單位聯絡。