

## 檢疫及隔離期間支援兒童及家庭 重返校園家庭計劃指引

所有俄勒岡的兒童已重返校園。如果您的孩子因接觸 COVID-19 患者或不適而被要求留在家中，可能帶來很多問題和關注。俄勒岡州衛生局和教育部攜手為家庭預備了一些資源，以供您在學年期間需要檢疫或隔離時，用以計劃和支援您的孩子和家庭。

首先最重要的是，如果您的孩子出現以下情況便應留在家：

- 其體溫為 100.5 度或以上。
- 其感到不適，即使沒有患 COVID-19 或沒有 COVID-19 的症狀。
- 其出現 COVID-19 的症狀及應接受隔離。
- 其 COVID-19 測試呈陽性，即使沒有任何症狀。
- 其曾與患 COVID-19 者有緊密接觸，以及學校和本地公共衛生部門建議進行檢疫。
- 如果您家庭的一名成員的 COVID-19 測試呈陽性。

您可能會疑惑究竟隔離和檢疫對於您和您的家庭有何意思。檢疫和隔離是用以防止 COVID-19 傳播的行動。

- **檢疫**是指將可能曾接觸 COVID-19 的人士與其家中以外的其他人隔離。一個人可在症狀出現前傳播 COVID-19。檢疫可減低意外將病毒傳播予他人的風險。如果同一家庭裡的成員沒有直接與 COVID-19 患者有緊密接觸，而其沒有出現任何症狀，就毋須進行檢疫。
- **隔離**是指 COVID-19 測試呈陽性者須留在家中，以及盡可能遠離家中的其他人。如果您的孩子或家中任何人的 COVID-19 測試呈陽性，我們要求其跟隨隔離指引，包括本地公共衛生部門的任何特殊指引。

要了解更多關於隔離、檢疫，以及學校在您的孩子不適或接觸病毒後所採取的步驟，請查閱 [照顧者、家長和家庭指引](#)。為作好準備，請實踐以下的重返校園家庭計劃。您孩子的學校將提供重要資訊和資源，以助您了解在您孩子被要求留在家中時，學校所給予的教育支援計劃。

# 重返校園家庭計劃

## 為檢疫 / 隔離作預先計劃

要知道您的孩子可能在學年的某些時間需要接受檢疫或隔離，家長和家庭應在需要檢疫或隔離之前考慮以下各點。事先作好計劃有助您在需要檢疫或隔離時預備所需物品，並已隨時可用。使用此重返校園家庭計劃以簡述保障您家庭和社區安全的步驟。

| 應考慮的問題  | 家庭計劃 |
|---|------|
| 您和您的家庭成員是否已接種疫苗（如果可以接種的話）？ <a href="#">了解更多關於 COVID-19 疫苗的資訊。</a> |      |
| 您孩子的學校有沒有您現時的聯絡資料，或在您未能使用電話的情況下，有沒有能接觸您或您的緊急聯絡資料？                 |      |

| 應考慮的問題                                    | 家庭計劃 |
|---|------|
| 如果您未能接孩子放學，您有何計劃？請確保學校有您的緊急聯絡資料。          |      |
| 在檢疫的情況下，您知道您孩子學校所提供的教育計劃嗎？如不知道，請聯絡您孩子的老師。 |      |
| 如果您未能在家中與孩子一起，您能否請已接種疫苗的照顧者幫忙？如不能，您可向誰求助？ |      |

| 應考慮的問題   | 家庭計劃 |
|--|------|
| <p>您家中有沒有私人空間可供有人不適時 <a href="#">與其他</a><br/><a href="#">人分開</a>? 如沒有, 請簡述您如何盡您所能將不<br/>適者與其他人分開。</p>  |      |
| <p>您有沒有與一些如感染 <a href="#">COVID-19</a> 而可能有較<br/><a href="#">高風險</a> 出現嚴重症狀的人士? 如有, 您有何計<br/>劃將他們與不適者分開?</p>                                   |      |
| <p>先為您的孩子作好準備, <a href="#">與他們談及 COVID-</a><br/><a href="#">19</a>、戴口罩、保持身體距離以及其他您或學校<br/>已實行的<a href="#">安全措施</a>。您會與孩子討論資源清單<br/>上的哪些措施?</p> |      |

| 應考慮的問題   | 家庭計劃 |
|--|------|
| <p>如果您的孩子或家人不適，您會使用手上哪些可用的<u>供應品</u>以減低傳播 <b>COVID-19</b> 的機會（例如口罩、搓手液、清潔用品）？您還需要哪些物品？</p> |      |
| <p>您手上有<u>哪些</u>可用的藥物以治療發燒、咳嗽、痛楚等？<u>您還需要</u>哪些物品？</p>                                     |      |

## 在檢疫 / 隔離期間

家長和家庭應在需要檢疫或隔離期間考慮以下各點。在此分享本資訊以作進一步的準備。如果您的孩子或您家中有人因 COVID-19 不適，應採取預防措施盡可能將他們與家中其他人分開。在與不適者接觸時，緊記戴口罩、洗手和經常清潔枱面。如果您的孩子或您家中任何人出現以下任何嚴重症狀，請致電 911：呼吸困難、胸口或腹部痛楚或受壓、不能喝或喝下液體、新出現的神智不清或不能醒來，以及 / 或唇或面部發紫。

| 考慮要點   | 家庭計劃 |
|--|------|
| <p>如果您的孩子要從學校返家，要詢問：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 他們何時返家？</li><li>• 如果他們沒有不適，有何家中學習的計劃？</li><li>• 學校有沒有免費的 COVID 測試？</li><li>• 我的孩子是否仍可以在家中取得學校的早餐 / 午餐 / 下午茶？</li><li>• 有何遙距學校的選擇？</li></ul> |      |
| <p>您有沒有傳譯員、可信的家人或朋友在需要時為您進行翻譯？</p>   |      |

| 考慮要點   | 家庭計劃 |
|--|------|
| <p>如果您擔心您的家人可能因 COVID-19 而不適，您可能會想接受測試。<a href="#">了解更多關於 COVID-19 測試。</a></p>   |      |
| <p>接聽或回覆所有本地衛生部門的來電。他們會幫助您了解保持您孩子和家人健康所需做的事。跟隨本地衛生部門的所有建議。</p>   |      |
| <p>本地衛生部門可從多方面協助您。列出您需要支援的一些範疇，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何獲取醫療協助</li> <li>• 食物、住宿和日用品支援</li> <li>• 您留在家中時可支援您的人和地方名稱</li> </ul> <p><a href="#">尋找您的本地衛生部門。</a></p> |      |

| 考慮要點   | 家庭計劃 |
|--|------|
| <p>如果您的孩子或家中成員需要求診，請在前往辦公室前先與您的醫療護理提供者聯絡。他們可能會安排視像/電話會診，或者需要您在前往其辦公室時遵從特殊步驟。</p>   |      |
| <p>這對於兒童和家庭來說都是十分艱難的時間。俄勒岡州教育部設有多種資源以提供協助：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <a href="#">兒童和家庭的精神健康和社交支援</a></li><li>● <a href="#">支援精神健康的五種方法</a></li><li>● <a href="#">如何在傳染病爆發期間應付壓力</a></li><li>● <a href="#">如何支援兒童和青少年經歷喪親和創傷</a></li></ul> <p>這些資源裡有沒有一些要點您是想寫下牢記的？</p> |      |



| 考慮要點   | 家庭計劃 |
|--|------|
| <p>如果您因不適而不能離家，您如何在不離家的情況下取得日常用品、藥物或處方藥物？請查看您的日常用品店或藥房能否提供送貨或路邊提貨。</p> |      |
| <p>與您孩子的老師聯繫，以了解孩子留在家中學習的最佳方法，以及取得您所需的資源（電腦、上網等）以助您的孩子保持學習進度。</p>      |      |

## 計劃重返校園

為支援您的孩子成功**重返校園**，請在檢疫或隔離後考慮以下各點。緊記與學校和當地衛生部門保持聯絡，以及跟進他們為您孩子重返校園的時間表。如果您的孩子持續出現症狀，或家中有額外成員不適，請讓您的學校和當地衛生部門知悉。

| 應考慮的問題   |
|--|
| 當學校和當地衛生部門認為您的孩子可以重返校園，就應作重返校園的計劃。如果您不肯定您的孩子何時可重返校園，請聯絡他們。與您的學校和區域討論重返校園的計劃。 |
| 在檢疫期間，如果您的孩子或家中有人不適，請寫下他們開始不適的日期，以及讓學校和當地衛生部門知悉。                             |
| 如果您需要額外的服務和支援，即使在您的孩子重返校園後，您仍可與學校或 <a href="#">當地衛生部門</a> 聯繫。他們可隨時提供協助。      |
| 幫助您的孩子在學校保持學習進度。如果孩子需要做任何功課，應與哪位老師或職員跟進？                                     |
| 缺席後重返校園可不容易。您可以怎樣與孩子談及他們的感受，以及在他人問及為何缺課時，他們應如何回答？                            |

**索取無障礙文件：**對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資料，例如：翻譯、大字體或盲文版本。請致電 1-971-673-2411、711 聽障專線 (TTY) 或電郵至 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) 與健康資訊中心聯絡。