

## 在检疫隔离和隔离期间支持儿童和家庭 家庭返校计划指南

在俄勒冈州各地，孩子们在陆续地返回学校。如果您的孩子因接触 COVID-19 患者或他们自己生病而被要求待在家里，这可能会带来许多问题和担忧。如果您需要在学年期间进行检疫隔离或隔离，俄勒冈州卫生局和俄勒冈州教育部已携手合作为家庭准备资源，用于规划和支持您的孩子和家庭。

首先，如果出现以下情况，您的孩子应该留在家中：

- 他们的温度为 100.5 或更高。
- 即使他们没有 COVID-19 或 COVID-19 症状，他们也感觉不舒服。
- 他们出现了 COVID-19 的症状，应该被隔离。
- 他们的 COVID-19 检测呈阳性，即使他们没有表现出任何症状。
- 他们与 COVID-19 患者有过密切接触，学校和当地公共卫生部门建议检疫隔离。
- 如果您的一位家庭成员的 COVID-19 检测呈阳性。

您可能还想知道隔离和检疫隔离对您和您的家人意味着什么。检疫隔离和隔离是有助于阻止 COVID-19 传播的行动。

- **检疫隔离** 意味着将可能接触过 COVID-19 的人与他人在家以外的地方分隔。一个人可以在出现症状之前传播 COVID-19。检疫隔离可降低意外将病毒传播给其他人的风险。如果同一家庭的成员没有直接与 COVID-19 感染者密切接触，并且他们没有出现症状，则不需要检疫隔离。
- **隔离** 意味着 COVID-19 检测呈阳性的人呆在家里，并尽可能远离家中的其他人。如果您的孩子，或您家中的任何其他人的 COVID-19 检测呈阳性，我们要求他们遵守隔离指南，包括当地公共卫生部门的任何具体指示。

要了解有关隔离、检疫隔离以及学校在您的孩子生病或接触病毒时将采取的措施的更多信息，请查看 [针对照护者、父母和家庭的指南](#)。为了做好准备，请完成下面提供的“返校家庭计划”。如果您的孩子被要求留在家中，您孩子的学校拥有重要的信息和资源，以帮助您了解他们支持您孩子的教育的计划。

# 家庭返校计划

## 检疫隔离/隔离的预先计划

认识到您的孩子可能需要在学年的某个时候进行检疫隔离或隔离，父母和家庭在需要隔离或隔离之前应考虑以下事项。如果您必须检疫隔离或隔离，制定计划可以帮助您做好准备，并备好必要物品。使用此家庭返校计划明确您将采取的步骤，以确保您的家人和社区安全。

需要考虑的问题	家庭计划
您和您的家庭成员是否接种了疫苗（他们如可以的话）？ <a href="#">了解有关 COVID-19 疫苗的更多信息。</a>	
如果您无法使用电话，您孩子的学校是否有您当前的联系信息或联系方式？	

需要考虑的问题	家庭计划
如果您无法接孩子放学，您有什么计划？请确保您的学校有您的紧急联系人信息。	
您是否知道您孩子的学校在检疫隔离期间提供教育的计划？如没有，请联系您孩子的老师。	
如果您不能和孩子呆在家里，您是否可以联系接种疫苗的照护者？如没有，您可以向谁寻求帮助？	

需要考虑的问题	家庭计划
<p>您是否可以使用家中的一个私人空间，让生病的人可以<a href="#">与他人分开</a>？如不可行，请描述您将如何尽最大努力将病人与其他人分开。</p>	
<p>您是否于那些若感染 COVID-19 会<a href="#">出现严重症状的人</a>住在一起？如果是这样，<a href="#">您有什么计划让他们远离病人</a>？</p>	
<p>通过<a href="#">与您的孩子探讨 COVID-19</a>、佩戴口罩、保持身体距离和您或学校已采取的其他<a href="#">安全措施</a>，让他们做好准备。您会和您的孩子谈论资源清单中的哪些措施？</p>	

需要考虑的问题	家庭计划
<p>如果您的孩子或家人生病，您手头需要哪些<u>物资用品</u>来减少传播 COVID-19 的机会（例如，口罩、洗手液、清洁用品）？您还需要什么？</p>	
<p>你手头有什么药可以治疗发热、咳嗽、疼痛等？<u>您还需要什么？</u></p>	

## 在检疫隔离/隔离期间

在需要检疫隔离或隔离期间，父母和家人应考虑以下事项。此处共享此信息以支持进一步的准备工作。如果您的孩子或您家中的某个人感染了 COVID-19，请采取预防措施，使他们尽可能与他人分开。与生病的人互动时，请记得佩戴口罩、洗手并经常清洁表面。如果您的孩子或您家中的任何人出现以下任何严重症状，请拨打 **911**：呼吸困难、胸部或腹部疼痛或压力大、无法喝水或保持体内水量、新的意识模糊或无法醒来和/或嘴唇或脸发紫。

注意事项	家庭计划
<p>如果您的孩子被学校送回家中，请问：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 他们什么时候能回学校？</li><li>• 如果他们没有生病，在家学习的计划是什么？</li><li>• 是否有免费的以学校为基础的 COVID 测试选项？</li><li>• 我的孩子仍然可以在家享用早餐/午餐/晚餐吗？</li><li>• 有哪些远程学习选项？</li></ul>	
<p>如需要，您是否有可以为您翻译的口译员、值得信赖的家人或朋友？</p>	

注意事项	家庭计划
<p>如果您担心您的家人可能感染了 COVID-19，您可能需要接受检测。<a href="#">了解有关 COVID-19 测试的更多信息。</a></p>	
<p>接听或回复您当地卫生部门的所有电话。他们将帮助您了解您需要做什么来保持您的孩子和家人的健康。遵循当地卫生部门的所有建议。</p>	
<p>当地卫生部门可以通过多种方式为您提供帮助。列出一些您可能需要支持的领域，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 如何获得医疗帮助</li><li>• 食品、住房和水电费援助</li><li>• 在家期间可以为您提供支持的人和地方的名称</li></ul> <p><a href="#">查找您当地的卫生部门</a></p>	

注意事项	家庭计划
<p>如您的孩子或家庭成员需要医疗预约，请在去其办公室之前与您的医疗保健提供者联系。他们可能会安排视频 / 电话预约，或者如果您去诊所，则需要您遵循特殊步骤。</p>	
<p>这对儿童和家庭来说可能是一个非常困难的时期。ODE 有许多资源可以提供帮助：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">儿童和家庭的心理健康和社会支持</a></li><li>• <a href="#">支持心理健康的五种关键方法</a></li><li>• <a href="#">如何应对传染病爆发期间的压力</a></li><li>• <a href="#">如何在失去和创伤中支持儿童和青少年</a></li></ul> <p>这些资源中是否有您想写下来记住的想法？</p>	



注意事项	家庭计划
<p>如果您因生病而无法离开家，您如何在不离开家的情况下获得食品、药物或处方？检查您的杂货店或药房是否可以提供送货或路边取货服务。</p>	
<p>与您孩子的老师联系，了解如何在您的孩子在家时最好地上学，并拥有帮助您的孩子保持正常学习所需的资源（计算机、互联网等）。</p>	

## 计划返校

为了支持您的孩子**成功返校**，检疫隔离或隔离后，请考虑以下事项。请记住与您的学校和当地卫生部门保持联系，并按照他们为您的孩子提供的时间表返校。如果您的孩子继续出现症状，或者您的家庭中有其他成员生病，请告知您的学校和当地卫生部门。

需要考虑的问题
当学区和当地卫生部门表示可以时，为您的孩子制定重返学校的计划。如您不确定您的孩子何时可以重返学校，请与其联系。与您的学校和学区讨论再次返校计划。
在检疫隔离期间，如果您的孩子或您家中的某个人生病，请写下他们开始感到不适的日期，并告知学校和当地卫生部门。
如您需要额外的服务和支持，即使在您的孩子返校后，也可以与您的学区或 <a href="#">当地卫生部门</a> 联系。他们可以提供帮助。
帮助您的孩子在学校保持正轨。您应该跟进哪些教师或工作人员，以查看您的孩子是否需要完成任何课堂作业？
缺勤后重返学校可能会很困难。您可以通过哪些方式与您的孩子谈论他们的感受，以及如果人们问他们为什么离开他们应该说些什么？

**文件可访问性：**对于残障人士或说英语以外的其他语言的人，OHA 可以提供其他格式的信息，例如翻译、大号字体或盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY，或发送电子邮件至 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)，与健康信息中心联系