

Заболевание COVID-19 в учебных заведениях - Руководство для лиц, осуществляющих уход, родителей и членов семьи

Это руководство предназначено для лиц, осуществляющих уход, родителей и членов семьи. В настоящем руководстве перечисляются общие принципы, и в вашей школе или школьном округе могут предложить вам другие ресурсы. Если у вашего ребенка оказался положительным результат теста на наличие заболевания COVID-19 или он мог заразиться вирусом заболевания COVID-19 в школе, в этом руководстве описаны шаги, которые вы можете предпринять для того, чтобы обезопасить себя и окружающих. Это руководство включает в себя:

- Рекомендации отдела общественного здравоохранения
- Ресурсы, к которым вы можете получить доступ с целью сдерживания распространения заболевания COVID-19

Просим вас хранить это руководство в доступном месте для использования в будущем. Мы предлагаем вам полностью прочитать это руководство, а затем выбрать оптимальный порядок действий для вас и вашего ребенка.

Когда учащимся следует оставаться дома и не посещать школу?

- Если результат их теста на наличие вируса заболевания COVID-19 оказался положительным, даже если у них нет никаких симптомов
- Если у них наблюдаются симптомы заболевания COVID-19

Что означает быть полностью вакцинированным или получить все полагающиеся прививки против COVID-19?

Полная вакцинация означает, что человек получил все рекомендуемые дозы основной серии вакцин против заболевания COVID-19.

Получение всех полагающихся прививок означает, что человек получил все рекомендуемые дозы серии первичных вакцин против заболевания COVID-19, А ТАКЖЕ все рекомендуемые бустерные дозы.

В настоящее время вакцины против заболевания COVID-19 рекомендуются для всех лиц в возрасте 6 месяцев и старше.

Для получения дополнительной информации о рекомендуемых дозах для полной вакцинации или получении всех полагающихся доз вакцины против COVID-19 посетите

[страницу Центров по контролю и профилактике заболеваний \(CDC\), посвященную вакцинам против COVID-19.](#)

Что я могу услышать о COVID-19 от администрации школы, в которой обучается мой ребенок?

Ваша школа может отправить уведомление в случае, если ваш ребенок мог быть подвергнут возможному заражению вирусом заболевания COVID-19. Поскольку отслеживание контактов в школьных учреждениях больше не рекомендуется, это уведомление не обязательно означает, что ваш ребенок находился в тесном контакте с заболевшим. Это уведомление напоминает лицам о необходимости следить за появлением симптомов заболевания COVID-19 и может быть использовано, чтобы помочь вам решить, являются ли какие-либо дополнительные меры безопасности наиболее оптимальными для вашей семьи, например, избегание контактов с лицами с повышенным риском тяжелого течения заболевания COVID-19. Администрация школы не может разглашать личность лица, инфицированного вирусом заболевания COVID-19.

Для получения дополнительной информации о школьном руководстве и протоколах посетите веб-сайт Департамента образования штата Орегон: [Департамент образования штата Орегон – планирование на 2022-2023 учебный год](#)

Что означает самоизоляция?

Самоизоляция означает нахождение дома лица, у которого был выявлен положительный результат теста на наличие вируса заболевания COVID-19 или у которого имеются симптомы заболевания COVID-19, и который старается держаться подальше от других членов семьи как можно дольше. Самоизоляция помогает сдержать распространение вируса COVID-19. Рекомендации по самоизоляции включают в себя:

- Пребывание дома в течение как минимум 5 дней после появления симптомов И до тех пор, пока нормальная температура тела не будет наблюдаться в течение 24 часов без применения жаропонижающих препаратов, а также пока не будут устранены другие симптомы. В течение этого времени лицам, соблюдающим режим самоизоляции, необходимо стараться как можно дольше сохранять дистанцию от членов своей семьи. Например, они могут проводить время наедине в спальне или в другой части дома и пользоваться отдельной ванной комнатой. Если лицо, заболевшее COVID-19, должно использовать общее пространство в доме (такое как, ванную комнату, кухню), оно должно надевать плотно прилегающую маску, когда использует это общее пространство, и убирать за собой после завершения его использования.
- Если у какого-либо лица оказался положительный результат теста на наличие вируса заболевания COVID-19, но нет симптомов, самоизоляцию следует начать в день проведения теста. Если у отдельного лица наблюдаются симптомы, самоизоляция начинается с первого дня появления симптомов.
- Заразившиеся должны надевать плотно прилегающую маску дома, в учебном заведении и в общественных местах в течение 5 дополнительных дней (с 6 по 10 день) после окончания 5-дневного периода самоизоляции.
- По возможности уход за больным, инфицированным вирусом заболевания

COVID-19, должен осуществляться только одним лицом. Это лицо, осуществляющее уход, должно как можно дольше сохранять дистанцию от остальных членов семьи, носить маску для лица и часто мыть руки.

Соблюдение режима самоизоляции, как это описано в этом документе, могут оказаться трудным, поэтому мы рекомендуем всем семьям как можно более точно следовать настоящему руководству. Если вам необходима поддержка, чтобы следовать этим рекомендациям, позвоните по телефону 866-917-8881 или посетите веб-сайт <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

Каковы симптомы заболевания COVID-19?

У больных COVID-19 может наблюдаться широкий спектр симптомов, от легких до тяжелых. У многих вообще не наблюдается никаких симптомов. Симптомы могут появиться через 2-14 дней после инфицирования вирусом. Тем не менее, лицо, не имеющее симптомов, способно передавать вирус окружающим.

Симптомы заболевания COVID-19 характерны для многих других заболеваний. По этой причине симптомы подразделяются на «первичные» и «вторичные». Учащиеся, у которых проявляются «первичные» симптомы заболевания COVID-19, должны быть отстранены от участия в учебном процессе. Продолжительность отстранения будет зависеть от количества основных симптомов у учащегося и от того, сдал ли он тест на наличие заболевания COVID-19.

Если во время пребывания в школе у учащегося проявляются два или более из основных симптомов, его отправят домой.

Основные симптомы заболевания COVID-19:

- Кашель
- Жар¹ или озноб
- Одышка или затрудненное дыхание
- Не наблюдавшаяся ранее потеря вкуса или запаха

Вторичные симптомы заболевания COVID-19:

- Усталость
- Боли в мышцах или теле
- Головная боль
- Больное горло
- Заложенность носа или насморк
- Тошнота или рвота
- Диарея

Каковы рекомендуемые меры безопасности, если учащийся контактировал с лицом, инфицированным вирусом COVID-19?

¹ 100,4 градуса по Фаренгейту или выше

12 марта 2022 года Управление здравоохранения штата Орегон приостановило действие требование соблюдения карантина для лиц, которые, как было установлено, контактировали с лицом, инфицированным вирусом заболевания COVID-19, для населения в целом, учреждений от детсада до 12 класса и детских дошкольных учреждений. Вы можете узнать о возможном заражении из школьного уведомления или непосредственно от лица, инфицированного вирусом заболевания COVID-19. Лица, вступившие в тесный контакт, независимо от их статуса вакцинации, должны следить за появлением симптомов заболевания COVID-19 в течение 10 дней после заражения. Дополнительные меры предосторожности в течение 10 дней после контакта могут также быть приняты во внимание и включают в себя:

- Ношение плотно прилегающей маски в присутствии окружающих, в частности лиц с повышенным риском тяжелого течения заболевания COVID-19 (например, лиц с сопутствующими заболеваниями или с ослабленным иммунитетом, лиц в возрасте 65 лет и старше, и тех, кто проживает с лицами из группы повышенного риска)
- Избегание необязательных контактов с лицами с повышенным риском тяжелого течения заболевания COVID-19
- Сдача анализа примерно через пять дней после возможного заражения

Если вы наблюдаете симптомы заболевания COVID-19, пожалуйста, оставайтесь дома и пройдите тестирование на наличие вируса заболевания COVID-19.

Если вам необходима информация о том, как сдать анализ на наличие вируса заболевания COVID-19, посетите ресурс [Тестирование на наличие вируса заболевания COVID-19 в штате Орегон \(govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing\)](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing)

Если у учащегося был выявлен положительный результат теста на наличие заболевания COVID-19, как долго он должен находиться на самоизоляции?

При наличии у него симптомов заболевания COVID-19, мы просим начать соблюдать режим самоизоляции дома в течение 5 дней после появления симптомов, и отсутствия у них высокой температуры в течение 24 часов (без использования жаропонижающих препаратов), с улучшением остальных симптомов. При отсутствии симптомов мы просим учащегося соблюдать режим самоизоляции дома в течение 5 дней, начиная с момента выявления положительного результата теста. Перед возвращением в школу отрицательный результат теста не требуется. Период самоизоляции выглядит следующим образом:

- **День 0:** Начинаются симптомы (или обнаруживается положительный результат теста при отсутствии симптомов) и начинается период изоляции
- **Дни с 1 по 5:** Самоизоляция дома
- **Дни с 6 по 10:** Возвращение к занятиям в школе при отсутствии температуры в течение 24 часов (без использования жаропонижающих препаратов) и улучшении проявлений остальных симптомов. Ношение плотно прилегающей маски в течение 5 дополнительных дней.

Каковы должны быть наши действия, если у моего ребенка был выявлен положительный результат теста на наличие заболевания COVID-19, но у него нет симптомов?

Поскольку лицо, не имеющее симптомов, может продолжать распространять вирус, мы просим его соблюдать режим самоизоляции дома и сохранять дистанцию от окружающих в течение 5 дней.

Каковы должны быть наши действия, если один из членов семьи заразился вирусом заболевания COVID-19, но мой ребенок не болен?

Если у вашего ребенка отсутствуют какие-либо симптомы, он может продолжать посещать школу. Член семьи должен проживать отдельно от других членов семейного хозяйства в течение как минимум 5 дней после появления симптомов или подтверждения положительного результата теста и надевать маску, когда он находится рядом с окружающими, в течение 10 дней. Все члены семьи должны следить за появлением у них симптомов, схожих с симптомами заболевания COVID-19.

Как я могу провести беседу с детьми о необходимости оставаться дома и не посещать школу, а также о заболевании COVID-19?

Дети от природы любопытны, и у них может возникнуть много вопросов о заболевании COVID-19.

При разговоре с детьми важно соблюдать следующие правила:

- Старайтесь сохранять спокойствие и предлагать поддержку. Реакция детей будет зависеть от того, что вы говорите и как.
- Сделайте так, чтобы дети знали, что они могут всегда подойти к вам, когда у них возникнут вопросы. Найдите время, чтобы поговорить с ними, и пусть в это время вас ничто не отвлекает.
- Будьте честны с ними. В отсутствие конкретной информации дети часто надумывают себе наихудший сценарий. Не игнорируйте их опасения и объясняйте то, что вы знаете.
- Избегайте выражений, которые могут привести к обвинению или стигматизации. Напоминайте им о том, что этим вирусом может быть инфицирован каждый.
- Обращайте внимание на то, какую информацию дети слышат или видят по телевизору, радио или в Интернете. Слишком много информации о заболевании COVID-19 может вызвать у детей тревогу.
- Научите детей повседневным действиям, направленным на профилактику распространения микробов, например, надлежащему способу мыть руки и соблюдать дистанцию.

Руководство в области заболевания COVID-19 для лиц, осуществляющих уход, родителей и членов семьи

- Предоставляйте достоверную, точную и соответствующую возрасту информацию. Следите за тем, чтобы ваши беседы не ограничивались ли темой о заболевании COVID-19.
- Обеспечивайте безопасность для себя и своей семьи, оставаясь дома, когда больны, закрывая рот салфеткой во время кашля и чихания, часто мойте руки водой с мылом и очищая поверхности и предметы, к которым часто прикасаются люди. Дайте детям понять, что они играют очень важную роль в предотвращении распространения вируса заболевания COVID-19.

Для получения дополнительной информации о способах проведения бесед со своими детьми посетите ресурс:

[Департамент образования штата Орегон – Способы проведения бесед с детьми о коронавирусе](#)

Доступность документов: для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, администрация управления ОНА может предоставить информацию в альтернативном формате, например, в переводе на другой язык, материалы, напечатанные крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обратитесь в справочный отдел по вопросам COVID-19 по тел. 1-971-673-2411, 711 ТТУ или эл. почте COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.