

## COVID-19

親愛的家長或監護人，

您收到此資訊單：

- 因為您的孩子可能接觸過COVID-19。
- 僅供參考。

---

### 關於COVID-19的一般信息

#### 什麼是 COVID-19?

- COVID-19 是由名為 SARS-CoV2 的病毒引起的疾病。
- 它很容易通過懸浮在空氣中的液滴和小顆粒傳播。

#### 誰會得病?

- 任何人都可能感染 COVID-19，即使他們以前感染過。
- 某些群體患重病或出現醫療問題的風險較高，包括：
  - 50歲以上的人。
  - 免疫系統較弱的人。
  - 潛在健康問題（如哮喘、糖尿病、心臟病和懷孕）的人。
  - 未接種 COVID-19 疫苗的人。
- 高危人群（見上文）如果認為自己感染了 COVID-19，應聯繫其醫生。

#### 有什麼症狀?

- 發燒（美國兒科學會將發燒定義為高於 100.4°F [38°C] 的溫度）
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 發冷
- 疲勞
- 肌肉疼痛或身體酸痛
- 頭痛
- 新的味覺或嗅覺喪失
- 咽喉痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉

## 它是如何傳播的？

- 當患有 COVID 的人呼氣時（例如，呼吸、說話、唱歌、鍛煉、咳嗽、打噴嚏時），他們會將含有病毒的飛沫和小顆粒釋放到空氣中。
    - 較小的顆粒懸浮在空氣中，可以在那裡停留數小時（這稱為空氣傳播）。
    - 較大顆的飛沫傳播距離通常不會超過 6 英尺。
  - 當人吸入飛沫或小顆粒時，病毒會傳播。這種情況更可能發生在擁擠且空氣不流暢的室內空間。
  - 雖然不常見，但 COVID-19 也可以通過以下方式傳播：
    - 觸摸帶有病毒的物體或表面，然後觸摸嘴巴、眼睛或鼻子。
    - 與患有 COVID-19 的人共用餐具或杯子。
  - 一個人即使沒有症狀也可以傳播 COVID-19。
- 

## 如果我的孩子出現 COVID-19 症狀怎麼辦？

如果您的孩子有 COVID-19 症狀，他們應該待在家裡並接受病毒檢測。

### 我如何檢測 COVID-19？

- 人們可以在家中用快速自我檢測來檢測 COVID-19。按照包裝說明進行操作。
- 檢測也可以由醫護人員進行。

本資訊單僅提供一般資訊。如果您有其他問題或擔心您的孩子可能患有 COVID-19，請聯繫您的醫生。

---

## 如果我的孩子感染了 COVID-19 怎麼辦？

如果您的孩子感染了 COVID-19，請立即通知您的托兒服務提供者或學前班。

### 如何治療？

- 大多數 COVID-19 患者會自行康復。
- 保持孩子的舒適，讓他們休息，確保適當的液體攝入以防止脫水，並經常檢查他們的情況。
- 醫生可以開藥治療 COVID-19，特別是對有嚴重症狀或有發生醫療問題風險的人。
- 發燒超過 100.4°F (38°C) 的 3 個月以內的嬰兒應該去看醫生。
- 如果您對孩子的症狀有任何疑慮，請諮詢您孩子的醫生。如果您的孩子出現脫水跡象（濕尿布或尿液比平時少、比平時更疲倦、頭暈、舌頭或嘴唇乾燥、眼淚減少）、呼吸急促、呼吸困難或劇烈頭痛，他們需要立即就醫。

## 我如何幫助防止 COVID-19 傳播？

- 及時接種 COVID-19 疫苗（和加強劑）。
- 如果您有症狀，請留在家裡接受檢測。
- 避免與任何患有 COVID-19 的人接觸。
- 如果您曾接觸過 COVID-19，請佩戴優質、貼合的口罩10天。
- 如果您身處擁擠的室內空間，請戴上口罩。
- 打開窗戶或使用便攜式HEPA 空氣淨化器增加室內空氣流通。
- 經常洗手，尤其是在打噴嚏、咳嗽或擦鼻子之後。
- 咳嗽或打噴嚏時掩住口鼻。
- 避免與任何患有 COVID-19 的人共用杯子、餐具、食物和飲料。

---

## 我的孩子需要待在家裡不能去托兒服務嗎？

如果您的孩子曾接觸過 COVID-19，他們不需要待在家裡。

- 接觸過 COVID-19 的兒童和工作人員應該：
  - 監測症狀10天以上。
  - 如果年齡合適，考慮在最後一次接觸COVID-19那天起佩戴貼合的口罩10天。
  - 在最後一次接觸COVID-19後的3-5天接受檢測。

如果您的孩子感染了 COVID-19，他們應該待在家裡，尤其是在符合任何以下情況的時候：

- 他們發燒（溫度高於 100.4°F [38°C]）並出現其他 COVID-19 症狀。
- 他們感覺不適，無法參加課堂活動（例如：異常疲倦；暴躁或煩躁；或哭得比平常多）。

請遵守您的托兒計劃的疾病政策。

---

### 參考資料：

Centers for Diseases Control & Prevention

- COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>

WA Department of Health

- *Guidance to Prevent and Respond to COVID-19 in K-12 Schools and Child Cares, last updated 12/5/2022*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>  
*Disease Prevention Website*