

COVID-19

亲爱的家长或监护人，

您收到此资讯单：

- 因为您的孩子可能接触过COVID-19。
- 仅供参考。

关于COVID-19的一般信息

什么是 COVID-19?

- COVID-19 是由名为 SARS-CoV2 的病毒引起的疾病。
- 它很容易通过悬浮在空气中的液滴和小颗粒传播。

谁会得病?

- 任何人都可能感染 COVID-19，即使他们以前感染过。
- 某些群体患重病或出现医疗问题的风险较高，包括：
 - 50岁以上的人。
 - 免疫系统较弱的人。
 - 潜在健康问题（如哮喘、糖尿病、心脏病和怀孕）的人。
 - 未接种 COVID-19 疫苗的人。
- 高危人群（见上文）如果认为自己感染了 COVID-19，应联系其医生。

有什么症状?

- 发烧（美国儿科学会将发烧定义为高于 100.4°F [38°C] 的温度）
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 发冷
- 疲劳
- 肌肉疼痛或身体酸痛
- 头痛
- 新的味觉或嗅觉丧失
- 咽喉痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻

它是如何传播的？

- 当患有 COVID 的人呼气时（例如，呼吸、说话、唱歌、锻炼、咳嗽、打喷嚏时），他们会将含有病毒的飞沫和小颗粒释放到空气中。
 - 较小的颗粒悬浮在空气中，可以在那里停留数小时（这称为空气传播）。
 - 较大颗粒的飞沫传播距离通常不会超过 6 英尺。
 - 当人吸入飞沫或小颗粒时，病毒会传播。这种情况更可能发生在拥挤且空气不流畅的室内空间。
 - 虽然不常见，但 COVID-19 也可以通过以下方式传播：
 - 触摸带有病毒的物体或表面，然后触摸嘴巴、眼睛或鼻子。
 - 与患有 COVID-19 的人共用餐具或杯子。
 - 一个人即使没有症状也可以传播 COVID-19。
-

如果我的孩子出现 COVID-19 症状怎么办？

如果您的孩子有 COVID-19 症状，他们应该待在家里并接受病毒检测。

我如何检测 COVID-19？

- 人们可以在家中用快速自我检测来检测 COVID-19。按照包装说明进行操作。
- 检测也可以由医护人员进行。

本资讯单仅提供一般资讯。如果您有其他问题或担心您的孩子可能患有 COVID-19，请联系您的医生。

如果我的孩子感染了 COVID-19 怎么办？

如果您的孩子感染了 COVID-19，请立即通知您的托儿服务提供者或学前班。

如何治疗？

- 大多数 COVID-19 患者会自行康复。
- 保持孩子的舒适，让他们休息，确保适当的液体摄入以防止脱水，并经常检查他们的情况。
- 医生可以开药治疗 COVID-19，特别是对有严重症状或有发生医疗问题风险的人。
- 发烧超过 100.4°F (38°C) 的 3 个月以内的婴儿应该去看医生。
- 如果您对孩子的症状有任何疑问，请咨询您孩子的医生。如果您的孩子出现脱水迹象（湿尿布或尿液比平时少、比平时更疲倦、头晕、舌头或嘴唇干燥、眼泪减少）、呼吸急促、呼吸困难或剧烈头痛，他们需要立即就医。

我如何帮助防止 COVID-19 传播？

- 及时接种 COVID-19 疫苗（和加强剂）。
- 如果您有症状，请留在家里接受检测。
- 避免与任何患有 COVID-19 的人接触。
- 如果您曾接触过 COVID-19，请佩戴优质、贴合的口罩10 天。
- 如果您身处拥挤的室内空间，请戴上口罩。
- 打开窗户或使用便携式HEPA 空气净化器增加室内空气流通。
- 经常洗手，尤其是在打喷嚏、咳嗽或擦鼻子之后。
- 咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻。
- 避免与任何患有 COVID-19 的人共用杯子、餐具、食物和饮料。

我的孩子需要待在家里不能去托儿服务吗？

如果您的孩子曾接触过 COVID-19，他们不需要待在家里。

- 接触过 COVID-19 的儿童和工作人员应该：
 - 监测症状10 天以上。
 - 如果年龄合适，考虑在最后一次接触COVID-19那天起佩戴贴合的口罩10 天。
 - 在最后一次接触COVID-19后的3-5 天接受检测。

如果您的孩子感染了 COVID-19，他们应该待在家里，尤其是在符合任何以下情况的时候：

- 他们发烧（温度高于 100.4°F [38°C]）并出现其他 COVID-19 症状。
- 他们感觉不适，无法参加课堂活动（例如：异常疲倦；暴躁或烦躁；或哭得比平常多）。

请遵守您的托儿计划的疾病政策。

参考资料：

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