

給家庭的 COVID-19 情況說明書

尊敬的父母或監護人,

您收到此情況說明書是因為:

在(NAME OF CHILD CARE or EARLY LEARNING PROGRAM) 有一 COVID-19 確診病例。經過調查,已確定您的孩子和該確診患者沒有密切接觸。本說明書的目的只是通知您有關情況,並提醒您採取預防措施。

什麼是新型冠狀病毒 (COVID-19)? 誰有患重病的風險?

新型冠狀病毒 (COVID-19) 是一種新型的、可人傳人的病毒株。該病毒通常只會導致輕微的疾病,但會導致嚴重的疾病和肺炎。在成年人中, COVID-19患重症的風險隨著年齡的增長而增加,老年人的風險最高。患有以下身體健康狀況的任何年齡人士都有患COVID-19 重症較高的風險:

- 癌症
- 慢性腎病
- COPD (慢性阻塞性肺病)
- 固體器官移植所造成的免疫功能下降(免疫系統弱化)
- 肥胖 (體重指數[BMI]達 30 或更高)
- 嚴重的心臟病如心力衰竭、冠狀動脈疾病或心肌病
- 病細胞病
- 乙型糖尿病

有關哪些人有患重症的更高風險以及哪些人需要採取額外預防措施的更多資訊,請瀏覽CDC(疾病控制和預防中心)網站: <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>

兒童目前不是這種病毒導致嚴重疾病的高危人群。目前有幾例命名為多系統炎症綜合征(MIS-C)的兒童COVID-19罕見併發症病例。患有某些身體健康狀況的兒童,如心臟病、哮喘或免疫系統衰弱的兒童,風險可能較高。

COVID-19 的常見症狀是什麼?

大多數冠狀病毒疾病是輕度的,伴有發燒和咳嗽症狀。患有COVID-19的成人和兒童都報告說出現以下一項或多項症狀。暴露於病毒後,症狀可能在2-14天後出現:

- 體溫在 100.40F / 38°C 或更高的發燒
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難

- 發冷
- 疲勞
- 肌肉疼痛或身體疼痛
- 頭痛
- 新發的味覺或嗅覺喪失
- 咽喉痛
- 鼻塞或流鼻涕、鼻水
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉
- 與原有疾病無關的其他新疾病跡象（例如季節性過敏）

此列表並非所有可能出現的症狀。如果您遇到其他嚴重的、或您擔心的症狀，請諮詢您的醫療服務提供者。感染 COVID-19 的兒童的症狀通常較輕。要了解有關 COVID-19 症狀的更多信息，請訪問疾病控制和預防中心網站 (<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>)。

COVID-19 如何傳播？

COVID-19目前被認為主要是通過人與人之間密切接觸而傳播。病毒可以由生病的人和沒有症狀的人傳播。

COVID-19病毒很容易在人之間以下列方式傳播：

- 人與人之間的密切接觸。密切接觸是指與 COVID-19 患者距離 6 英尺（2 米）距離內長約 15 分鐘
- 當感染者咳嗽、打噴嚏或與其他人交談時，飛沫可以進入附近的人的嘴巴或鼻子裡，或被吸入肺部。
- 一些從未出現症狀的人也會傳播病毒。

COVID-19也會透過觸摸有病毒的表面後觸摸自己的嘴巴、眼睛或鼻子來傳播。這被認為是這種病毒傳播的主要方式。

健康專家仍在詳細瞭解 COVID-19 的傳播方式以及這種病毒導致嚴重疾病的程度。

如何保護自己和家人免受 COVID-19 的感染？

目前還沒有預防 COVID-19 感染的疫苗。

保護自己和家人的最佳方式是：

- 盡量留在家裡。盡量減少與不同住的人接觸。盡量在家工作。
- 在外面時，與他人保持至少6英尺(2米)的社交距離。
- 避免集體聚會和通風不良的區域。
- 在公共場所時，即使是郊外，如果您不能與他人保持至少6英尺(2米)的社交距離，請佩戴能覆蓋鼻子和嘴巴的布面罩。
- 經常用肥皂和水洗手至少20秒。如果沒有，請使用免水手部消毒液(究竟含量60%或更高)。不要給兩歲以下兒童使用免水手部消毒液。

- 避免用未洗過的手觸摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 避免與生病的人接觸。生病時留在家裡，避免與他人作密切接觸。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子捂住嘴巴/鼻子。
- 清潔頻繁接觸的表面和物體 (如門把手和燈開關)。建議使用EPA註冊的[家用消毒劑](#) (僅供英文版本)。
- 如果您或您的家人在美國境內或海外旅行，請留意查看 CDC 的旅行提醒和 COVID-19提示 <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>。

如果家中有人出現 COVID-19 症狀或已確認患 COVID-19，我該怎麼辦？

- 任何生病的人都應該留在家裡。
- 如果您的家人有 COVID-19 的症狀，請致電給您的醫療保健提供者或前往[免費的檢測站點](https://kingcounty.gov/depts/health/covid-19/care/testing/~media/depts/health/communicable-diseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-CH.ashx) (<https://kingcounty.gov/depts/health/covid-19/care/testing/~media/depts/health/communicable-diseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-CH.ashx>)接受 COVID-19 的檢測。
- 出現症狀或已確診 COVID-19 的人應留在家中避免與他人接觸。更多資訊請參考 <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/COVID-SickExposed-ZH-Trd.pdf>。
- 如果您家中某人的 COVID-19 檢測呈陽性，請告知您的托兒所或兒童早期教育計劃。

如何治療 COVID-19？

現在沒有專門批准用於 COVID-19 的藥物。大多數有輕度 COVID-19 疾病的人會通過大量的喝水、休息、服用止痛和退燒藥而自行康復。然而，有些病例會發展為肺炎，需要進一步醫療護理或住院治療。

我如何在附近找到 COVID-19 的檢測地點？

- 有關不論移民身份或保險狀態的免費 COVID-19 檢測站點列表，請訪問：www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/~media/depts/health/communicable-diseases/documents/C19/COVID-19-testing-locations-CH-Trad.ashx。
- 于上午 8 時至晚上 7 時致電金縣 COVID-19 電話中心 206-477-3977 來查找檢測站點。提供口譯服務。

該文檔已於[ADD DATE]更新。該文檔由您的托兒所或兒童早期教育計劃名稱改編自 Seattle & King County Child Care Health Program (西雅圖和金縣兒童保健計劃) 網站。它僅用於提供信息，並不能取代您的醫療保健提供者的諮詢。隨著我們對這種新型病毒的更多了解，本文檔可能會更新。請瀏覽 www.kingcounty.gov/covid 查看更新版本。