

## 給家庭的 COVID-19 情況說明書

親愛的父母或監護人，

您收到此情況說明書是因為：

- 您或您的孩子可能接觸過新型冠狀病毒（**COVID-19**）。如果您的孩子有發燒、咳嗽或呼吸困難的症狀，請聯繫您的醫療服務提供者。確診後請立即通知孩子的托兒服務提供者或學前班。
  - 僅供參考。
- 

### 什麼是新型冠狀病毒（COVID-19）？

新型冠狀病毒（COVID-19）是一種新型病毒株，它目前在美國和許多其他國家透過人與人傳播。多數冠狀病毒疾病都是較輕的，伴有發燒和咳嗽症狀。大多數患有 COVID-19 的人不需要住院治療。但衛生專家感到顧慮，因為這種新病毒有可能導致一些人患上嚴重疾病和肺炎 - 特別是60歲以上的人，有潛在健康狀況或免疫功能低下的人，和孕婦。

### COVID-19 的常見症狀是什麼？

被診斷出 COVID-19 的成年人和兒童所報告的以下症狀均可能在接觸病毒後最快2 天或長達 14 天後出現：

- 發燒\*
- 乾咳
- 呼吸急促

患有COVID-19的兒童通常症狀較輕，可能看起來像感冒，包括流鼻涕或喉嚨痛。我們目前仍不知道某些兒童是否有患嚴重疾病更高的風險，比如有潛在健康狀況，和有特殊健康需要的兒童。

### COVID-19 如何傳播？

衛生專家仍在進一步瞭解該病毒是如何傳播的。目前專家認為，這種病毒是通過當病毒患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的呼吸道飛沫傳播的。飛沫可以降落在附近的人的嘴巴或鼻子上，或因近距離接觸直接呼吸到肺部（約6英尺內）。當一個人觸摸沾有新型冠狀病毒的表面然後接觸自己的嘴巴、眼睛或鼻子時，病毒也會傳播。人們出現症狀時是具有傳染性的。

## 誰有患 COVID-19 嚴重疾病的風險？

兒童目前不是該病毒導致嚴重疾病的高危群體。有些兒童有潛在的健康狀況，如免疫系統減弱，使他們面臨更高的風險。風險最大的人是那些60歲或以上的人，有潛在健康狀況的人或免疫系統衰弱的人，以及懷孕的人。

## 如何保護自己和家人免受 COVID-19 的感染？

保護自己和家人的最佳方式是：

- 經常用肥皂液和水洗手至少 20 秒。如沒有上述，亦可用免洗消毒洗手液（含 60%或以上酒精）。不要讓兩歲以下兒童使用免洗消毒洗手液。
- 避免用手觸摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 避免與生病的人接觸。
- 生病時留在家裡，避免與他人密切接觸。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子捂住嘴/鼻子。
- 清潔經常接觸的表面和物體（如門把手和燈開關）。普通常用的家用清潔劑便可達到此清潔目的。
- 遵循公共衛生部門關於減緩 COVID-19 傳播的建議，包括盡可能在家工作，避免大型聚會，以及與他人儘量保持 6 英尺或至少一隻手臂長度的距離來保持社交距離。

如果您或您的家人正在海外旅行，請在 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/> 查看最新的 CDC 旅行警報。

目前，還沒有能預防 COVID-19 感染的疫苗。

## 如何治療 COVID-19？

沒有專門批准用於 COVID-19 的藥物。大多數患有輕度 COVID-19 疾病的人會通過喝大量的水、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。

## 如果家裡有人確診或懷疑感染了 COVID-19，又或者我擔心我的家人可能患有 COVID-19，我該怎麼辦？

- 任何生病的人都應留在家中。
- 如果您家裡有人有 COVID-19 症狀（咳嗽、發燒、呼吸困難），請致電您的醫療保健提供者。如果您家中有人對 COVID-19 檢測呈陽性，請告知您的托兒服務提供者。任何確診 COVID-19 的患者都應留在家中避免與他人接觸，直至退燒 72 小時後（沒有退燒藥的幫助下），和症狀好轉和同時已是症狀首發日 10 天後或以上。
- 與 COVID-19 檢測呈陽性的人密切接觸過的人應留在家中 14 天觀察自己的身體狀況，並在出現症狀時打電話給他們的醫療保健提供者。密切接觸是指在 6 英尺距離內與他人有約

10 分鐘的互動，或患有 COVID-19 的人向著您咳嗽，親吻過您，和您共用餐具，或您曾直接接觸過其身體分泌物。

有關確診或疑似感染 COVID-19、或擔心可能感染 COVID-19 的更多資訊，請訪問：  
[www.kingcounty.gov/depts/health/news/2020/March/5-suspected-covid.aspx](http://www.kingcounty.gov/depts/health/news/2020/March/5-suspected-covid.aspx)

\*CDC將發燒定義為 100.4°F（38.0°C）或以上的溫度。

該聲明於 2020 年 3 月 20 日發佈。該聲明已經由您的托兒服務或學校在西雅圖和金縣兒童保育健康計畫網站上列印出來。此聲明僅供參考，不能代替您的醫生的建議。當我們對這種新型病毒得到更多瞭解時本聲明可能會更新。請留意查看更新的版本。