

保持学生健康

September 13, 2021 1:38 PM SIMP CHI

许多学生及其家人对重返全日制面对面学习感到兴奋和紧张。以下是家庭、学校和公共卫生部门可以共同努力的一些方式,以帮助学生在今年保持健康并在学校保持健康。



家庭可以做什么

尽一切努力健康地开始新学年。

采取 COVID-19 预防措施

- 接种疫苗:12 岁及以上的任何人都可以获得安全、免费的 COVID-19 疫苗
- 在室内公共场所戴口罩,在公共场所户外人群中以及在可能未接种疫苗的人身边时要戴口罩
- 与不同住的家人和朋友一起在户外聚会

如果有人生病

- 如果您孩子或家中的任何人生病,他们需要待在家里
 - » 如果病人咳嗽、发烧、呼吸急促或有新出现味觉或嗅觉丧失,他们和家庭中的每个人都应该接受 COVID-19 检测。
 - » 打电话给您的医生或诊所寻求医疗建议。
- 如果有人出现严重症状,请拨打 911 或前往最近的急诊室:呼吸困难、胸部或腹部疼痛或压力大、无法喝水或保持液体往下流、新出现意识模糊或无法苏醒,或嘴唇或脸色发紫

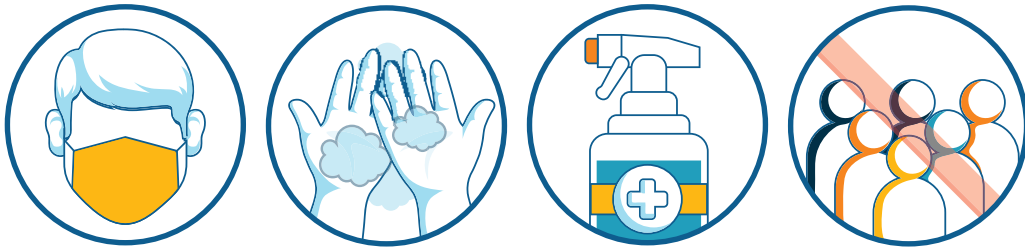


联系您的学校

- 如果您孩子生病了
- 如果您孩子的 COVID-19 检测结果呈阳性
- 如果您孩子与 COVID-19 检测结果呈阳性的人有过密切接触
 - » 密切接触是指在 6 英尺距离之内接触 15 分钟或以上,无论是否戴口罩。
 - » 在 K-12 室内教室中,如果学生相距 3 英尺并始终正确佩戴口罩,则不是密切接触
- 如果您对学校的 COVID-19 安全实践有疑问
- 如果您需要帮助寻找医疗保健、心理健康支持或社区资源

养成健康的习惯

- 经常洗手, 并至少要洗 20 秒
- 避免触摸面部或口罩
- 咳嗽和打喷嚏时要用手臂或纸巾遮住口鼻
- 擦拭表面
- 在需要时寻求医疗保健, 进行例行检查和接种疫苗
- 心理健康支持
- 每天照顾好自己: 睡觉, 喝水, 吃有营养的食物, 身体锻炼, 和家人朋友一起欢笑



学校会做什么

- 实施安全措施以减少 COVID-19 在学校的传播
- 如果您孩子在学校与 COVID-19 检测呈阳性的人密切接触, 则联系您

Multnomah 县公共卫生部门可以帮助您的家人:



- 查找您附近的疫苗诊所 -- 疫苗安全且免费
- 查找网站以获取免费的 COVID-19 检测
- 详细了解如果您孩子或家人与 COVID-19 检测呈阳性的人有过密切接触该怎么办
- 获得帮助寻找医疗保健、心理健康支持或社区资源
 - » multco.us/covid19
 - » Multnomah 县 COVID-19 呼叫中心: 503.988.8939

VISIT [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) FOR THE LATEST UPDATES

