

確保學生健康

September 13, 2021 1:37 PM TRAD CHI

許多學生及其家人對於重返全日制及面對面學習，感到興奮和緊張。以下是一些家庭、學校和公共衛生部門可以共同努力的方法，以幫助確保學生健康並保持學校於今年開放。

家庭可以怎樣做

盡一切努力健康地開始新學年。

採取 COVID-19 預防措施

- 接種疫苗：12 歲及以上的任何人士皆可以安全、免費地接種 COVID-19 疫苗
- 在室內公共場所佩戴口罩，在公共場所戶外人群中，以及與可能未接種疫苗的人士接觸時佩戴口罩
- 與不同住的家人和朋友在戶外聚會

如果有人生病

- 如果您的孩子或您家中的任何人士生病，他們需要待在家中
 - » 如果病人咳嗽、發燒、呼吸急促或出現新的味覺或嗅覺喪失，他們和家中各人都應接受 COVID-19 檢測。
 - » 請聯絡您的醫生或診所，以尋求醫療建議
- 如果有人出現嚴重症狀，請撥打 911 或前往最近的急診室：呼吸困難、胸部或腹部疼痛或感到受壓、無法喝水或嚥下液體、新出現的意識模糊或無法喚醒，或嘴唇或臉色發紫

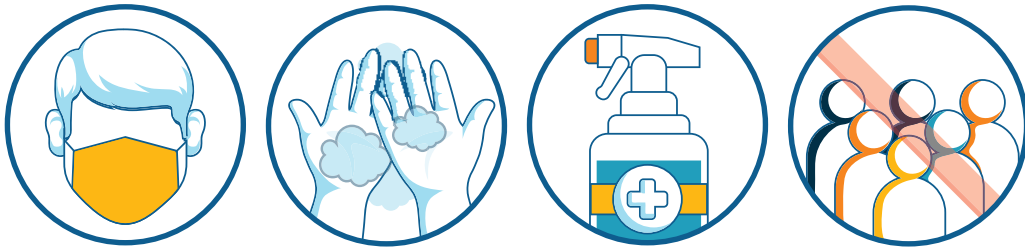
聯絡您的學校

- 如果您的孩子生病了
- 如果您孩子的 COVID-19 檢測結果呈陽性
- 如果您的孩子與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人士有密切接觸
 - » 密切接觸是指某一天在有或沒有佩戴口罩的情況下，與他人在 6 英尺距離內相處達 15 分鐘或以上
 - » 在 K-12 室內教室，如果學生相距 3 英尺而坐並始終正確地佩戴口罩，則不算作密切接觸
- 如果您對學校的 COVID-19 安全措施有任何疑問
- 如果您需要幫助尋找醫療保健、精神健康支援或社區資源



養成健康的習慣

- 經常洗手，且至少 20 秒
- 避免觸摸臉部或口罩
- 在咳嗽及打噴嚏時用手臂或紙巾掩住口鼻
- 擦拭物體表面
- 在需要時就醫，接受例行檢查並接種疫苗
- 獲得精神健康支援
- 每天照顧好自己：睡眠充足、多喝水、進食有營養的食物、活動身體，和家人朋友一起度過歡樂時光



學校會怎樣做

- 實施安全措施以減少 COVID-19 在學校的傳播
- 如果您的孩子在學校與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人士有密切接觸，與您聯絡

摩特諾瑪縣公共衛生部門竭誠幫助您的家人：



- 尋找您附近的疫苗診所——疫苗安全且免費
- 尋找站點以獲取免費的 COVID-19 檢測
- 如果您的孩子或家人與 COVID-19 檢測呈陽性的人士有密切接觸，詳細了解應該怎樣做
- 獲得幫助以尋找醫療保健、精神健康支援或社區資源
 - » multco.us/covid19
 - » 摩特諾瑪縣 COVID-19 熱線中心：503.988.8939

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