

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：

您或您的孩子可能已暴露於新型冠狀病毒（COVID-19）。如果您或您的孩子有 COVID-19 症狀（請參閱下面的症狀列表），請接受 COVID-19 檢測。致電您的醫療服務提供者或前往[免費的檢測站點](#)。如果您或您的孩子的 COVID-19 檢測呈陽性，請立即通知您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）是一種新型的、可人傳人的病毒株。衛生專家感到顧慮，因為這種新病毒可以導致一些人患上嚴重的疾病和肺炎 - 特別是60歲以上的人、有潛在健康狀況或免疫力弱的人、和孕婦。

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。大多數患有COVID-19的人不需要醫院護理。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，症狀可能在短至2天或長至14天後出現：

- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 華氏 100.4 度/攝氏 38 度或更高的發燒
- 發冷
- 鼻塞或流鼻涕、鼻水
- 頭痛
- 肌肉疼痛或身體疼痛
- 咽喉痛
- 疲勞
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉
- 新發的味覺或嗅覺喪失
- 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](#)。

COVID-19 如何傳播？

衛生專家仍在進一步瞭解 COVID-19 是如何傳播的。目前專家認為，這種病毒是在患者咳嗽、打噴嚏或與他人近距離說話時傳播的。飛沫可以進入附近的人的嘴巴或鼻子裏，或因緊密接觸呼吸進體內。緊密接觸是指與他人距離 6 英尺內長約 15 分鐘，或者是感染 COVID-19 的人對著您咳嗽、與您親吻、共用餐具、或與他們的身體分泌物有直接接觸。

病毒也會透過觸摸了沾有新型冠狀病毒的表面後再接觸嘴巴、眼睛或鼻子時傳播。據瞭解，感染了 COVID-19 的人在感到不適時的傳染力最強，但也有可能在症狀出現前的 48 小時內把病毒傳染給別人。

誰有患 COVID-19 嚴重疾病的風險？

被認為風險最大的人群是 60 歲或以上的人、患有心臟病或肺病、糖尿病或免疫系統衰弱等健康狀況的人，以及孕婦。兒童目前不是這種病毒導致嚴重疾病的高危人群，然而，兒童患者中出現了幾例兒童多系統炎症綜合症 (MIS-C)，這是罕見的兒童 COVID-19 併發症。患有某些健康狀況的兒童，如心臟病、哮喘或免疫系統衰弱的兒童，風險可能較高。

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：

- 經常用肥皂液和水洗手至少 20 秒。如過沒有，也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。
- 盡可能在家中工作，避免大型聚會，並與他人保持 6 英尺社交距離。
- 當您在公共場所時（包括托兒所），請與其他人保持 6 英尺的距離，並戴上遮蓋嘴巴和鼻子的面部遮蓋物（2 歲及以上的人）。
- 如果是在美國境內或海外旅行，請查看 [CDC 的 COVID-19 旅行警報和提示](#)。

如果我的孩子在出現症狀時或症狀開始前的 48 小時內在托兒所與疑似或確診的 COVID-19 病例密切接觸，該怎麼辦？

- 與疑似或確認患有 COVID-19 的人有密切聯繫的任何人應留在家中 14 天，監測症狀並在生病時致電其醫療服務提供者。

- 如果您從事必要服務（如醫療保健），並且在這 14 天內無法將孩子留在家中或無法安排托兒服務，因為這會影響您繼續提供這些重要服務的能力，請與您的托兒服務提供者交談。西雅圖和金縣公共衛生部認為托兒服務員工是“關鍵基礎設施員工”，只要孩子保持健康，托兒服務機構允許繼續為沒有選擇餘地的從事必要服務的員工家庭開放（例如從事醫療保健、清潔工或雜貨店的員工）。是否繼續開放由個別托兒所決定。

如果家中有人出現 COVID-19 症狀或已確認 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](#)接受 COVID-19 的檢測。
- 如果您家中某人的 COVID-19 檢測呈陽性，請告知您的托兒服務提供者。
- 出現症狀或已確診 COVID-19 的人應留在家中避免與他人接觸，直至：自症狀首發至少已有 10 天，**以及**退燒已有 24 小時（無退燒藥物幫助下），**並且**症狀已好轉。

確診 COVID-19 後，我的孩子什麼時候可以重返托兒所？

確診 COVID-19 的個人可在以下情況下重返托兒所：

- 自症狀首發至少已有 10 天
- **以及**無退燒藥幫助下退燒已有 24 小時
- **並且**症狀已好轉

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。
- 撥打公共衛生部的 COVID-19 熱線 206-477-3977，查找檢測站點。
- 有關疑似或確診 COVID-19，或擔心可能患有 COVID-19 該怎麼辦的更多信息，請訪問
www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/chinese.aspx

該文檔已於 2020 年 7 月 24 日更新。您的托兒機構或學校已從 Seattle & King County Child Care Health Program 網站上印製了該文檔。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。請留意檢查更新的版本。