

# 在 COVID-19 期间安全返 校



## 在本期

- 21-22 年学校指南 2
- 新检疫指南 3
- 疫苗安全 3
- COVID-19 检测和资源 4

## 当您的孩子回到学校时会发生什么

2021 年 7 月 12 日，加州公共卫生部 (CDPH) 发布了最新版 2021-2022 学年学校指南。

本指南的主要原则是所有学生都必须在尽可能多的教学时间内获得安全、完全的面对面教学。为了支持这一原则，“[文件](#)概述了幼儿园到 12 年级学校的多项安全措施。

结合使用以下每项措施都可以提高完全面对面学习的安全性并降低感染 COVID-19 的风险：

- 室内需要戴口罩，室外强烈鼓励戴口罩。那些因健康状况而免于戴面罩的人必须戴上非限制性的替代品。
- 最近的数据表明，当采取其他缓解策略（例如，戴口罩、通风、保持手部卫生）时，即便没有达到最低物理距离要求，也可以安全地进行面对面教学。
- 对于室内环境，通风应该是学校校重点关注事项。要阅读有关室内通风的更多信息，请访问 [CDPH](#)。

- 孩子感觉不舒服时应该待在家里。[有以下症状的人可能患有 COVID-19 并且应该接受检测：](#)
  - 发烧或发冷
  - 咳嗽
  - 呼吸急促或呼吸困难
  - 疲劳
  - 肌肉或身体酸痛
  - 头痛
  - 新的味觉或嗅觉丧失
  - 咽喉痛
  - 充血或流鼻涕
  - 恶心或呕吐
  - 腹泻

此列表没有涵盖所有可能的症状

有 COVID-19 感染症状的学生在以下情况之前不得返校进行面授辅导：

- 自症状出现后至少过去了 24 小时在没有使用退烧药的情况下，孩子就已退烧；
- 其他症状有所改善；
- 孩子的 COVID-19 检测结果应该为阴性，或者医疗保健提供者提供了其他名称的诊断文件（例如（例如，过敏或哮喘）链球菌性咽喉炎、咽炎），
- 或自症状出现以来至少已过去 10 天。

- **COVID-19 检测计划。**免费检测资源可用于支持筛选检测计划。重要的是在学校提供**COVID-19 检测**可以控制缺课时间。比如预防校内传播、避免爆发和防止无症状传播。对于目前没有资格接种 COVID-19 疫苗的 12 岁以下儿童来说，检测尤其有价值。
- 学校必须向当地公共卫生部门**报告 COVID-19 病例**。包括学生和教职员工病例。这是 [AB 86 \(2021\)](#)和 [加州法典第 17 篇第 2500 节](#)的要求
- 除了上述安全措施外，当有人感染或暴露于 COVID-19 时，**隔离和隔离**是必要的缓解措施。密切接触者仍指在 24 小时内与 COVID-19 阳性者保持在 0-6 英尺范围内超过 15 分钟的人。通讯第 3 页进一步讨论了不同的隔离建议。针对，已接种疫苗和未接种疫苗人员的隔离建议，遵循 CDPH 诊断感染 COVID-19 人员[隔离指南](#)。
- 继续强调**手部卫生**势在必行。包括推广和勤洗手，避免接触眼睛、鼻子和嘴巴，以及在学生和教职员工中掩鼻咳嗽和打喷嚏。
- **清洁**建议包括每天清洁一次。通常足以充分去除表面上可能存在的潜在病毒。**消毒**（使用[美国环境保护局 COVID-19](#)清单所列的消毒剂）可去除表面上的任何残留细菌，从而进一步降低传播感染的风险

- 学校**餐饮服务**建议包括在吃饭时（尤其是在室内）尽可能地保持身体距离。就餐时可选择餐厅外的其他空间，例如教室或体育馆，可以帮助学生和工作人员保持距离。鼓励尽可能多地在户外用餐。
- 学校可能会要求进行 **COVID-19 疫苗接种验证**。这将有助于根据不同疫苗接种状态采取不同的预防策略。包括 COVID-19 检测、接触者追踪工作以及检疫隔离和隔离操作。访问 [CDC 疫苗接种验证建议](#)，以进一步阅读
- 学校/学区继续向学校社区透明公开学校安全计划是最佳做法。建议至少所有学区在其网站上**发布安全计划**，并在校园内提供，及在学年开始前与学生家庭分享。

## 新冠肺炎热线

可拨打 Sacramento County 的 COVID 热线 (916) 875-2400。工作人员的工作时间为周一至周五的上午8点至下午5点。如果您更喜欢通过电子邮件发送普通的 COVID-19 问题，请发送至 [COVID19@saccounty.net](mailto:COVID19@saccounty.net)。如果您有 COVID19 疫苗相关问题，请发送电子邮件至 [COVID19vaccine@saccounty.net](mailto:COVID19vaccine@saccounty.net)。



其他资源 可在 [SCPH 学校网页](#) 上找到。



## 全新学生隔离指南

对在室内教室环境中接触过阳性病例，且未接种疫苗的学生提出的隔离建议，即便双方均佩戴口罩，根据 K-12 室内布置要求，这类学生也是密切接触者（在 24 小时内室内 0-6 英尺内超过 15 分钟）：

可能会按下列要求进行调整后的 10 天隔离。如果他们符合以下条件，他们可以继续上学接受面对面教学：

- 无症状；
- 根据需要进行适当佩戴口罩；
- 在为期 10 天的隔离期间，每周至少进行两次检测；和
- 继续隔离学校的所有课外活动，包括体育运动和社区内的活动。

**隔离建议：室内暴露期间，未接种疫苗的密切接触者没有戴口罩或感染者没有戴口罩：**

对于这些接触者，那些仍然无症状的人，意味着他们没有任何症状，可以在以下情况下停止自我隔离：

- 隔离可以在最后一次暴露之日起第 10 天后结束，无需检测；或
- 如果从最后一次接触之日起第 5 天后收集诊断样本并且检测结果为阴性，则隔离可以在第 7 天后结束。

无症状密切接触者必须：

- 从最后一次已知暴露开始，到第 14 天，持续每日自我监测症状；和
- 从最后一次已知暴露开始，到第 14 天，遵循所有推荐的干预措施（例如，在他人身边时戴口罩、洗手、避免人群聚集地）。
- 如果在此期间出现任何症状，接触者必须隔离、接受检测并联系他们的医生。

## 儿童疫苗安全

在获得 FDA 紧急说明之前使用授权，临床试验表明 COVID-19 疫苗对成人和 16 岁及以上的青少年非常安全和有效。试验涉及数万名志愿者。在获得青少年的额外安全数据后，FDA 将授权扩大到 12 岁及以上的青少年。正在对年仅 6 个月大的儿童进行临床试验。

疫苗继续受到非常密切的监测。事实上，[美国疾病控制与预防中心\(CDC\)](#)表示，将对 COVID-19 疫苗进行“美国历史上最密集的安全监测”。

COVID-19 疫苗是安全的，但您的孩子可能会在短期经历一些副作用。在临床试验中，有的青少年没有副作用，有的副作用与成人报告的相似：

- 注射部位疼痛、发红和肿胀
- 发烧
- 发冷
- 头痛
- 疲劳
- 恶心
- 肌肉疼痛

## COVID-19 疫苗预约

可以在<https://myturn.ca.gov/>操作  
如果您在预约时需要帮助，请致电 211 或 (916) 529-4519。

访问

[HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) American Academy of Pediatrics（美国儿科学会）网站，为家庭获取有关 COVID-19 疫苗的更多信息。

## 如果您家中有人的 COVID-19 检测呈阳性

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，并且您觉得没有食物援助（杂货或准备好的饭菜）就无法安全隔离，Sacramento 县的资源协调员可以为您提供所需的资源。请向您的检测站点工作人员寻求帮助或联系：

[SacCollab@shfcenter.org](mailto:SacCollab@shfcenter.org)

我们可以在您隔离期间为您提供的资源有：  
• 两周准备好的饭菜 • 杂货 • 食品盒 • 精神健康支持服务 • 健康保险/Cal Fresh 注册

## COVID-19 检测

我们的 13 个 COVID-19 社区检测站点都增加了抗原快速检测  
除了目前传统的 PCR 检测之外，还为即刻需要结果的人提供了多种选择  
（15 分钟内出结果）患者可以通过 PCR 检测对阳性抗原结果进行随访，以确保在同一次就诊时的准确性（PCR 结果是 3 天内的）。

抗原检测不如 PCR 检测敏感。抗原检测不适用于航空旅行或需要 PCR 检测才能参加活动的情况。然而，对于那些没有接种疫苗并且必须定期为学校运动、工作场所检测 或如果一致与一大群人在一起或有已知的 COVID-19 接触史而进行检测的人，这是个不错的选择。

凡是 2 岁以上者，无论是美国公民身份还是合法居留身份，都可以进行检测预约（未成年人必须由父母/监护人陪同）。预约时，请携带任何形式的，印有您的出生日期的身份证明进行登记。在所有检测地点必须佩戴口罩/遮盖物，部分检测点提供口罩。

## 2021 COVID-19 补充带薪病假

从 2021 年 1 月 1 日至 2021 年 9 月 30 日，为雇员超过 25 人的雇主工作的公共或私营部门的参保雇员有权在口头或书面向雇主提出要求后，立即享受最多 80 小时的 COVID-19 相关病假。

如果员工由于以下任何原因无法工作或远程工作，则参保员工可以休假：

- **照顾好自己：**员工须接受与 COVID-19 指南相关，或依医疗保健提供者建议，或正在出现 COVID-19 症状并寻求医疗诊断的情况下，进行检疫隔离或隔离。
- **照顾家庭成员：**参保员工正在照顾处于 COVID-19 检疫隔离期或隔离期的家庭成员，或因 COVID-19 被医疗保健提供者建议隔离，或正在照顾其学校或护理地点由于 COVID-19 而设施关闭或不可用的子女儿童。
- **疫苗相关：**参保员工正按预约接种疫苗或因疫苗相关症状而无法工作或远程办公

## SACRAMENTO 县的免费 检测地点位于：

[https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening\\_MobileTestingSite.aspx](https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx)



第2页