

工具、提示和最新内容，帮助家庭安全返回学校

通讯第5期



在本期

改变隔离	2
万圣节安全支持心理健康	2
COVID-19检测	3
流感疫苗信息	4
	4

在 COVID-19 期间安全返校



安全学校家长页面

位于加州公共卫生部(CDPH)的加州全民安全学校网页上的家长页面于本学年早些时候首次亮相。安全学校家长页面提供有关学校正在采取的缓解措施的信息，以防止COVID-19在课堂和校园内传播，以保护学生、教职员和访客的健康和福祉。家长页面上的特色项目包括家长工具包，其中包含有关全州学校正在实施的COVID-19安全措施的各种视频和信息图表。主题各不相同，从COVID-19疫苗的工作原理到面对面学习对学生的重要性，以及如果您的孩子接触过COVID-19该怎么办。网页上提供的其他信息包括儿童疫苗、学校COVID-19检测、学校健康小组视频、更新的K-12指南、更新的K-12常见问题解答、安全重新开放学校背后的科学以及对学校和学生的投资。最后，该页面强调了确保儿童和学校安全的七个安全层：COVID-19疫苗、口罩、通风、洗手、生病时待在家里、检测和感染追踪。要访问该网页，请访问

<https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>

儿童COVID-19疫苗

一旦批准用于5-11岁的儿童，Sacramento County就准备推出COVID疫苗。5-11岁的儿童很快就能在儿科医生办公室、药房和其他当地疫苗诊所接种COVID-19疫苗。

适用于5-11岁儿童的COVID-19疫苗与其他COVID-19和非COVID-19疫苗——包括那些常规推荐用于儿童疫苗接种的疫苗一样，需要经过相同的多步骤测试和批准程序。

数百万12-17岁的青少年已安全接种疫苗，我们知道疫苗有效。完全接种疫苗的人因COVID-19住院的可能性要低10倍，并且具有高度的保护，包括对Delta变体的保护。没有**证据表明**任何疫苗，包括COVID-19疫苗，会导致女性或男性生育问题。

儿科COVID-19病例的后果可能很严重，可能会持续数月。

获得准确的信息至关重要，可以帮助阻止常见的疫苗传言和谣言。与您的儿科医生讨论您可能有的任何问题或疑虑。

欲了解更多信息，请访问：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>

万圣节安全措施

2021年万圣节即将来临！以下是享受安全万圣节的提示和技巧列表。

- 保持手部卫生。勤洗手，如果没有水和肥皂，请使用洗手液。
- 享受户外活动，避免聚集在室内。
- 如果您感觉不舒服，请待在家里。
- 在您的装扮服装中融入防护服或外科口罩。
- 从您的门廊或车道上分发糖果，而不是从家里。

如果有问题，

- 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。如果没有志愿者，请留言，会有人尽快回电。
- 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 COVID-19 疫苗相关问题，请发送电子邮件至 [.COVID19vaccine@saccounty.net](mailto:COVID19vaccine@saccounty.net)。

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。

什么是改变隔离？

改变隔离建议适用于在室内教室或学校环境中接触过阳性病例，并且当双方都戴着口罩时被视为密切接触者的未接种疫苗的学生（24小时内0-6英尺内超过15分钟），如果学生符合以下条件，则可以接受改变后的10天隔离并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。
- 如果从最后一次接触之日起第5天当日或之后收集测试样本并且检测结果为阴性，则改变隔离可以在第7天后结束。

对以下人群的隔离建议：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：

这些学生将在家隔离并可以在下列情况结束隔离——

- 在最后一次暴露之日起第10天后，无需检测；或
- 如果从最后一次接触之日起第5天当日或之后收集测试样本并且检测结果为阴性，则可以在第7天后结束。

如果您家中有人 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



其他资源
可在 [SCPH 学校网页](#) 上找到。

新冠肺炎资源
隔离期间可用的包括：

- 两周准备好的饭菜
- 杂货
- 食品盒 • 心理健康支持服务
- 健康保险 / Cal Fresh
注册



支持我们社区的心理 健康

大流行对我们许多社区成员的心理健康产生了重大影响——无论是由于社会孤立、大流行期间对安全和健康的担忧、工作无保障，还是整个过程中与全国范围系统性种族主义相关的重大事件和对话。

然而，这些压力源也引发了更多关于心理健康的对话和意识，以及支持自己和他人心理健康的重要性。

今年秋天，[“精神疾病：这并不总是你想要的”项目](#)提醒 Sacramento County 居民，继续进行这些讨论至关重要，尤其是当我们庆祝[自杀预防和宣传月](#)（九月）、[全国康复月](#)（九月）及[精神疾病宣传周](#)（2021年10月3日-9日）。

任何人都可能出现精神疾病，无论您的年龄、种族或性别如何。然而，精神疾病及其症状（包括自杀意念）相关的误解和污名仍在阻止许多人寻求帮助和治疗。

今年秋天，当我们纪念这些围绕心理健康和精神疾病的纪念活动时，重要的是我们所有人都要继续对自己和他人进行有关精神疾病的教育。

拥有接触和支持朋友和亲人的教育和工具不仅可以帮助他们更好地管理自己的心理健康，还可以挽救生命。

您可以通过以下几种方式降低污名并挽救生命：

- 通过探索[“了解迹象”](#)活动，了解在可能正在经历情绪痛苦的人身上寻找的迹象。与您的朋友和家人分享，为他们提供有助于挽救生命和预防自杀的工具。

- 访问[StopStigmaSacramento.org](https://stopstigma.sacramento.org)了解更多关于降低我们社区中精神疾病污名化的方法，包括：
 - 在向可能受到伤害的人伸出援手时使用的[对话入门](#)。
 - “精神疾病”：这并不总是你的想法”项目的[停止污名化，演讲局](#)包括有关如何加入或邀请演讲者在即将举行的活动中发言的信息。
 - [阅读停止污名化](#)演讲局成员 Alan Candee 撰写的关于国家康复月的博客文章以及他在精神疾病方面的生活经历。
- 查看[美国全国精神疾病和心理健康联盟](#)的朋友提供的在线资源，了解改善心理健康和增强弹性的方法。

如果您感到压力、焦虑、担心或不知所措，请通过发短信或致电 916-SUPPORT (787-7678) 寻求实时支持。有关更多信息，请访问<https://thesourcesacramento.com/>。

有关自杀预防和宣传月、全国康复月、精神疾病宣传周或精神疾病的更多信息：这并不总是您认为的项目，请联系：info@stopstigmatasacramento.org。

该计划由Sacramento County行为健康服务部通过选民批准的第63号提案《精神健康服务法案》(MHSA) 提供资金。

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。但是，对于那些未接种疫苗并且必须定期进行学校运动测试、工作场所测试的人，或者如果您与一大群人在一起，或者已知有 COVID-19 暴露史的人来说，这是一个很好的选择。

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。

SACRAMENTO 县的免费检测地点位于：

<https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening-MobileTestingSite.aspx>

您可以在同一次就诊期间接种 COVID-19 疫苗和流感疫苗吗？

是的，您可以同时接种 COVID-19 疫苗和流感疫苗。

- 即使可以在同一次就诊时接种两种疫苗，人们仍应遵循推荐的接种时间表：如果您尚未接种当前推荐剂量的 COVID-19 疫苗，请尽快接种 COVID-19 疫苗，最好在 10 月底之前接种流感疫苗。
- 如果您担心同时接种两种疫苗，您应该咨询医疗保健提供者。

建议所有 6 个月及以上的人接种流感疫苗，少数例外。流感疫苗将预防研究表明今年最常见的四种病毒。

在 SACRAMENTO，我可以在哪里接种流感和/或 COVID-19 疫苗？

- 访问 [SacVax.com](https://www.sacvax.com) 以获取成人和家庭流感和/或 COVID-19 疫苗联合诊所的列表。
- 大多数药房和医疗服务提供者提供流感和/或 COVID-19 疫苗。
- 您可以在 <https://myturn.ca.gov/> 在线预约 COVID-19 疫苗。
- 如果您在预约时需要帮助，可以致电 211 或 (916) 529-4519。



访问 [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) 美国儿科学会网站以获取更多家庭需要了解的关于 COVID-19 疫苗的信息。