

2021 年 4 月 16 日

## 关于：COVID-19 预防提醒

亲爱的学生、家庭和教职员，

看到有更多学生、老师和工作人员回归教室，真的令人欣喜。你们的学校和领导层一直尽力为各项设施做好准备，迎接大家回到校园。与学校相关的发病率仍然相对较低，但也确实有病例发生。所以，我们想分享一些重要的注意事项。

### 生病时请待在家里

Snohomish Health District 的接触者追踪员已开始看到，有越来越多的病例是由于患者有症状时到现场看体育比赛、上班或参加聚会发生的。一些人出现发烧或咳嗽，有一些人则认为他们只是过敏。如果您或您的学生感到不适，请待在家里直至症状消除。

### 做检测

遗憾的是，我们也听到一些报道，家长或朋友劝别人不要做检测，以避免隔离或检疫期。我们反复强调检测、隔离病患以及接触者检疫隔离对于我们抗击新冠病毒的重要性。否则，我们无法阻止传播或防止他人感染。

COVID 症状可能包括以下一种或多种：

- 发烧
- 发冷
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 疲劳
- 肌肉疼痛或身体疼痛
- 头痛
- 喉咙痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 新发味觉或嗅觉丧失

如果出现症状，那么无论是否接种了疫苗，请到您的医疗保健提供者、诊所或药房做检测，或访问我们的网站 [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing)。不能上网或需要语言协助的人，可以拨打 Health District 呼叫中心的电话 425.339.5278 安排检测预约。呼叫中心的工作时间为星期一至星期五上午 8:30 至下午 4:30。下班后或周末来电可留言，将在下一个工作日回电。

结果出来前应待在家里并远离他人，或视需要寻求医疗护理。

### 隔离和检疫

如果有人得到通知，他们是密切接触者并且需要检疫，那么他们最好在最后一次暴露后 3 至 5 天内做检测。但是，无论检测结果如何，仍必须按公共卫生机构、雇主和/或学校规定的检疫期隔离。

我们也收到学生和家长的检疫上诉要求或他们的困惑，因为诊所或提供者说他们没问题。检测只说明了当时的状态，但研究显示，在暴露后最多 14 天内都可能发生感染。所以在整个潜伏期进行检疫是非常重要的。

### 接种疫苗

有没有 COVID-19 接触者免除检疫要求的例外？那就是完全接种疫苗。若注射最后一剂后已过了至少两周，则不需要居家检疫，前提是一直没有症状。

温馨提示，有多种方法查询疫苗预约名额：

- Snohomish County 疫苗特别工作组的大规模接种站点的注册信息可在 <http://bit.ly/snocovaccine> 找到。
- Washington State Department of Health（华盛顿州卫生局）更新了疫苗查询页面 <https://vaccinelocator.doh.wa.gov>，大家可以按邮编进行搜索。
- 有关 Federal Retail Pharmacy Program（联邦零售药房计划）位置的完整清单，请访问 [www.vaccinefinder.org](http://www.vaccinefinder.org)。Vaccine Finder 由联邦政府运营。

给未成年人接种疫苗时，有几点重要的注意事项：

- Pfizer-BioNTech 是目前被授权给 16 岁及以上人群接种的唯一 COVID-19 疫苗。目前，Moderna 和 Johnson & Johnson 被授权给 18 岁及以上人群接种。请在预约前确认哪个品牌的疫苗在什么地点提供。
- 16 或 17 岁的人可能需要家长或监护人的同意才能接种疫苗。提供者可能对收集同意的证明有不同的要求，所以请提前打电话了解需要的材料。
- 请不要为不合格的未成年人寻求或安排预约。

对于 Snohomish County 疫苗特别工作组运营的大规模疫苗接种站点，16 岁及以上的人群可以在家长或监护人同意后接种 Pfizer 疫苗。成年人家长或法定监护人必须陪同任何 18 岁以下的人到接种站点，在现场签署同意书。还应该携带证明未成年人年龄的身份证件，比如驾照或出生证明。

针对少年儿童的疫苗正在试验中。所有这些消息都振奋人心，前景光明，但这也意味着，我们离所有年龄段的人都能接种疫苗还有很长时间。给本县内所有成年人接种疫苗仍是我们的当务之急。

在 FDA 授权疫苗可为 15 岁及以下的人群接种之前，青少年、家庭和教职员务必要确保始终遵循所有公共卫生预防措施。这表示始终限制聚会，戴口罩，与不住在一起的人保持距离，并且经常洗手或用洗手液。

此致，  
Chris Spitters



Christopher Spitters, MD, MPH  
卫生官员